

OPINNÄYTETYÖ

Virtuaaliset Äititreffit -toimintamalli ensiäideille Osallisuutta ja vertaistukea ennaltaehkäisevän työn näkökulmasta

Tanja Laitila & Henna Taskinen

Yhteisöpedagogi (AMK)
(210 op)

4/2021

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Yhteisöpedagogin koulutus

Tekijät: Tanja Laitila & Henna Taskinen

Opinnäytetyön nimi: Virtuaaliset Äititreffit -toimintamalli ensiäideille. Osallisuutta ja vertaistukea ennaltaehkäisevän työn näkökulmasta.

Sivumäärä: 57 ja 13 liitesivua

Työn ohjaaja: Antti Pelttari

Työn tilaaja: Mannerheimin lastensuojeluliiton Uudenmaan piiri

Äitejä varten on olemassa fyysisesti kokoontuvia äitiryhmiä, mutta korona-aika ja sen myötä kontaktien vähentyminen on vaikuttanut merkittävästi tilanteeseen. Siinä missä yhteisö ja vertaistuki voivat olla suuri voimavara arjessa selviytymiseen, fyysisten kontaktien rajoittaminen ja yksinjäminen kotiin lapsen kanssa puolestaan lisäävät riskiä osattomuuden kokemukselle ja tuen tarpeelle.

Opinnäytetyö syntyi tarvetilasta tukea uusia äitejä nykyistä enemmän lapsen saamisen jälkeen. Opinnäytetyön tilaaja, Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piiri, siirsi koronan myötä perhetalojensa palveluita verkkoon, mutta ensiäideille ei ollut vielä omaa, matalakynnyksistä virtuaalista keskusteluryhmää. Tämä kannusti kehittämään aihetta eteenpäin. MLL halusi tavoittaa päiväsaikaan etenkin ne uudet äidit, jotka ovat kotona lapsen kanssa ja ensi kertaa uusien asioiden äärellä.

Työn tavoitteena oli luoda virtuaalisen yhteisön tuki ensiäideille ennaltaehkäisevän työn ja vertaistuen näkökulmasta. Aiheeseen pureuduttiin kahden tutkimuskysymyksen avulla. Teoreettisen osuuden pohjalta työssä toteutettiin kvantitatiivinen kyselytutkimus, johon vastasi 239 äitiä. Tämän lisäksi äitejä havainnoitiin eri ympäristöissä, sekä tarkasteltiin muita äideille suunnattuja palveluita vertailukehittämisen avulla. Vastausten ja havainnoinnin pohjalta rakennettiin virtuaalinen äitiryhmä uusille äideille palvelumuotoilun avulla.

Työn lopputuote, virtuaaliset Äititreffit, auttaa äitejä tapaamaan toisiaan, saamaan äänensä kuuluviin sekä luomaan ymmärrystä ja voimia äitiyteen liittyvistä asioista. MLL Uudenmaan piiri sai käyttöönsä valmiiksi suunnitellun palvelun, jota pystyy kehittämään edelleen myös toisenlaisten äitien käyttöön. Digitalisoituva maailma sekä äitien monipuoliset tarpeet tekevät palvelusta iättömän ja tarpeellisen myös jatkossa, fyysisten kokoontumisten rinnalla.

Tilaaja sai varsinkin kyselyn kautta arvokasta tietoa äitien toiveista ja pystyy sen perusteella rakentamaan Äititreffi-hetkiä sekä osallistamaan äitejä jatkossakin palvelun kehittämiseksi. Äititreffejä ennakkomarkkinoitiin kahdeksanosaisen Äidit ääneen -podcast-sarjan avulla, jotta äidit kiinnostuisivat sen rohkeista puheenvuoroista ja saisivat tietoa uudesta ryhmätoiminnasta. Podcastien tuottaminen oli opinnäytetyöstä erillinen projekti, mutta antaa lisäarvoa MLL Uudenmaan piirin perhetalotoiminnalle.

Lopputuotoksen, Äititreffien, jalkauttaminen tilaajan toimintaan onnistui, mutta hieman erilaisena, mitä se oli alun perin suunniteltu. Opinnäytetyöstä käy ilmi äitien toiveita ja tuen tarpeita, joten onnistuneesti luodulle, virtuaaliselle äitiryhmälle on selkeästi tarve. Teoriapohjan ja esiin nousseiden havaintojen myötä tilaaja voi paremmin vastata jatkossa uusien äitien tuen tarpeeseen

Asiasanat: vanhemmuus, äitiys, ensiäitiys, osallisuus, vertaistuki, palvelumuotoilu, ennaltaehkäisevä työ

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Bachelor's Degree in NGO and Youth Work

Authors: Tanja Laitila & Henna Taskinen

Title: A virtual mom group for first-time mothers. Peer support and preventive work.

Number of Pages: 57 and 13 attachment pages

Supervisor: Antti Pelttari

Subscriber: Mannerheim League for Child Welfare in Uusimaa district

There are physically assembled groups of mothers but the era of Covid-19 has a significant impact on the situation. Community and peer support can be a great resource for everyday survival during motherhood. At the worst case, restricting contacts and being left alone with the child can increase the risk of experiencing incompetence, even exclusion.

The purpose of this study was to support new mothers more after having their first child. The client of the thesis, *Mannerheim* League for Child Welfare in Uusimaa district had also moved its services to the web because of Covid-19. They did not have a virtual discussion group for women who had just become mothers, which also contributed developing the issue further. MLL wanted to reach especially those who are at home with the child and first timers in motherhood.

The aim of the thesis was to provide virtual support for mothers from the perspective of preventive work and peer support. The subject was considered with the help of two research questions. A quantitative survey was implemented based on the theoretical part and was answered by 239 mothers. In addition to this, mothers were observed in different environments and other services for mothers were benchmarked. Based on the research and observation and with the assistance of service design, a new online service for new mothers was implemented.

The final product, an online group named *Äititreffit*, helps mothers to meet each other and stay in touch about the maternity-related issues. They can participate as they are and feel better about themselves. MLL Uusimaa district gained a new service that can be evolved further to also meet the needs of different kind of mothers. Our increasingly digital society and the various needs of mothers will keep the service timeless and needed also in the future.

The client gained valid information about the wishes of mothers so it is easier to plan group meetings based on them. *Äititreffit* group was marketed beforehand via *Äidit ääneen* podcasts. Podcasts were made as a separate project for MLL and are about letting mothers speak about ups and downs of motherhood so others can relate and feel better about themselves.

The final product, *Äititreffit* group got to be a part of MLL Uusimaa district's services, but in a bit different way that was planned. Mothers' challenges and needs are obvious on our thesis so there clearly is a need for an online group for mothers. Based on our thesis the client can meet the needs better in the future considering new mothers.

Keywords: motherhood, first-time mother, online group, peer support, service design, benchmarking

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	5
	1.1 Tilaajan tarve	6
	1.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	7
2	ÄITIYS	9
	2.1 Vanhemmuus	9
	2.2 Ensiäitiys.....	10
	2.3 Haasteet ja tuen tarve	12
	2.4 Osallisuus ja vertaistuki	15
3	TOIMINTAMALLIN ELEMENTIT	17
	3.1 Digitaalisuus	17
	3.2 Palvelumuotoilu	18
	3.3 Ennaltaehkäisevä työ	21
	3.4 Kohtaaminen	21
	3.5 Ohjaajuus ja ryhmätoiminta	23
4	KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS	26
	4.1 Tutkimusmenetelmät.....	26
	4.2 Aineiston analysointi ja johtopäätökset	30
5	KEHITTÄMISTYÖN TULOS.....	34
	5.1 Suunnittelu ja tuotanto	34
	5.2 Äititreffien jalkauttaminen ja pilotointi	40
6	POHDINTA.....	43
	6.1 Työn merkitys	43
	6.2 Kehittämistarpeet ja innovointi.....	45
	6.3 Oman työn arviointi	46
	LÄHTEET	48
	LIITTEET.....	54

1 JOHDANTO

Saimme olla mukana meille sekä henkilökohtaisesti että ammatillisesti tärkeässä kehittämistehtävässä tehdessämme äiteihin kohdistuvaa opinnäytetyötä Humanistiseen ammattikorkeakouluun. Idea yhteistyöstämme syntyi kahdenkeskisten, naiseutta, vanhemmuutta ja erityisesti äitiyttä koskevien keskustelujemme kautta. Halusimme itsekkin äitiyden roolissa olevina naisina voimaannuttaa ja tukea äitejä ennaltaehkäisevän työn näkökulmasta. Koska kehittämistyö oli järkevää rajata, kohdensimme kehittämismme ensiäiteihin, jotka kokemuksemme mukaan kaipaavat paljon tukea uuden elämäntilanteen johdosta.

Tämä on ollut meille enemmän kuin pelkkä opinnäytetyö. Koko ”äitityöprojektimme” alkoi kehittävässä harjoittelussa, jossa tilaajamme, Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piiri, antoi meille vapauden luoda itsenäisesti äitejä voimaannuttavan kehittämisprojektin. Aloitimme ensiäideille kohdennetun kehittämistyömme suunnittelemalla kahdeksanosaista Äidit ääneen -podcast-sarjaa (2021) tilaajamme internetsivustolle ja Facebook-sivuille marraskuussa 2020. Podcast toimi samalla ennakkomarkkinointina opinnäytetyömme kohteena olevalle kehittämistyölle. Podcast-sarjaa rakentaessamme saimme poimittua arvokkaita ja moninaisia äitien havaintoja tähän opinnäytetyöhömme soveltuvaksi materiaaliksi. Haastateltavinamme oli äitejä niin kokemusasiantuntijoina kuin äitiyden ammattilaisina. Annoimme myös oman äitiyden äänemme kuulua podcasteissa sulauttamalla projektiin oman kokemusasiantuntijuutemme. Opimme myös selkeyttämään rajaa näiden kahden projektin välillä ja soveltamaan kehittämistyöhömme oikeanlaiset elementit molemmista kehitystehtävistämme.

Koemme, että äitien hyvinvointi on arvokasta yksilön, perheen ja yhteiskunnan tasolla. Yhteiskunnassamme osa äideistä jäi havaintojemme mukaan yksin juuri ensiäitiyden arjessa. Tähän huomioon olemme törmänneet ensin omassa äitiydessämme, jossa tuen tarve olisi ollut suurta ja jaksaminen ei ollut itsestään selvää. Sama on ilmennyt myös keskusteluissa lähipiirimme äitien kanssa, ohjatessamme äitiryhmiä aiemmissa työharjoitteluissa, Facebookin lukuisissa lapsiperhe- ja äitiysryhmissä, sekä monissa blogeissa ja henkilöhaastatteluissa. Yksinäisyyden vaara on osattomuus ja syrjään joutuminen. Äitiyden tueksi tarvitaan osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Äidit tarvitsevat tukea, kun kokevat esimerkiksi yksinäisyyden ja riittämättömyyden tunteita. Uskoimme, että kun äitejä tuetaan ja osallistetaan

ennaltaehkäisevästi, voimme vähentää syrjään joutumista ja korjaavan työn määrää yhteiskunnassamme. Käytämme termiä syrjään joutuminen kuvaamaan äitejä eri toimintojen, palveluiden ja sosiaalisten yhteisöjen ulkopuolella.

Äitiys omakohtaisena kokemuksena ja kaikkialla vaikuttavana aihepiirinä on antanut meille paljon ajattelemisen aihetta. Ajatteluprosessimme osui COVID-19-epidemian tuomien haasteiden aikaan ja mietimme, miten äidit voivat saada ääntään kuuluviin ja keskustella vertaistensa kanssa silloin, kun fyysinen tapaaminen ei ole mahdollista. Koemme, että yksinjäämisen ja osattomuuden kokemuksen riski on suuri, kun yhtälössä on mukana uusi elämäntilanne sekä rajattu sosiaalinen ympäristö. Halusimme, että uudet äidit eivät jäisi yksin ajatustensa kanssa, vaan saisivat oman palvelunsa, jossa rinnalla kulkisi muitakin ensiäitejä.

1.1 Tilaajan tarve

Tilaajamme on Mannerheimin lastensuojeluliiton Uudenmaan piiri. Se toimii MLL:n itsenäisenä aluejärjestönä Uudenmaan alueella ja tarjoaa lapsiperheille arjen tukea ja merkityksellistä vapaaehtoistoimintaa kaikenikäisille (MLL Uudenmaan piiri 2021a). MLL:n yksi tärkeä työn osa-alue on lapsiperheiden hyvinvoinnin edistäminen. MLL avoimena kansalaisjärjestönä on lasten, nuorten ja perheiden arjen asiantuntijuuden lisäksi myös vapaaehtoistyön toteuttaja, arjen tuen kehittäjä ja yhteiskunnallinen vaikuttaja. (MLL 2017.)

Opinnäytetyömme kohdistui MLL Uudenmaan piirin perhetalotoiminnan alle. Uudenmaan piirillä on neljä perheiden kohtaamispaikkaa, jotka ovat Keltasirkku Järvenpäässä, Me-Talo Keravalla, Hakunilan lasten ja perheiden yhteisötila Vantaalla, sekä Koivukylän avoin kohtaamispaikka Vantaalla. (MLL Uudenmaan piiri 2021b.) Näiden perhetalojen toiminnan keskiössä on vanhemmuuden tukeminen. Perhetalotoiminnassa on monenlaisia toimintamalleja, jotta erilaiset vanhemmat pääsisivät osallisiksi ja tulisivat kohdatuiksi yksilöinä, tarpeidensa mukaisesti.

Äitejä ja lapsia varten on fyysisesti kokoontuvia äitiryhmiä, mutta niiden tueksi ja varsinkin COVID-19 -kaltaisten epidemioiden aikoina niiden tilalle on keksittävä muuta. Tilaajamme oli COVID-19 -epidemian vuoksi siirtänyt palveluitaan verkkoon, mutta tuoreille, lapsen kanssa kotona oleville äideille ei vielä ollut omaa, virtuaalista keskusteluryhmäänsä. Yhteisö ja vertaistuki voivat kuitenkin olla suuri voimavara arjessa selviytymiseen. Kokemustemme mukaan on myös äitejä, jotka vierastavat ryhmiä tai eivät jaksakaan tai pystyvät poistumaan kotoaan,

joten virtuaalinen ryhmä voi toimia ajasta ja tilanteesta riippumatta. Tämän virtuaalisen keskusteluryhmän puutteeseen halusimme opinnäytetyöllämme vastata. Toimintamallin suunnittelu oli rajattava tarkasti ja MLL halusi tavoittaa päiväsaikaan ne uudet äidit, jotka ovat kotona lapsen kanssa ja ensi kertaa uusien asioiden äärellä. Palvelumme siis päätettiin luoda uusille äideille, jotka kotiarjessaan haluavat seurata ja vertaistukea muista, samassa elämäntilanteessa olevista äideistä.

1.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyömme tavoitteena on tukea ensiäitejä virtuaalisesti ennaltaehkäisevän työn ja vertaistuen näkökulmasta. Tavoite tarkentui ensiäideille kohdennetun virtuaalisen toimintamallin jalkauttamiseen MLL:n Uudenmaan piirin perhetalotoimintaan säännöllisesti toteutettavaksi, vertaistuelliseksi ryhmätoiminnoksi. Eteemme muodostui kaksi tutkimuskysymystä, joiden ympärille nivoutui opinnäytetyömme ydinajatus.

Kysymys 1: Mistä asioista keskusteleminen auttaa ensiäitejä heidän arjessaan?

Kysymys 2: Miten voimme kehittää virtuaalisen, osallistavan ryhmätoimintamallin ensiäideille?

Ensimmäinen tutkimuskysymyksemme perustui ensiäitien auttamiseen ja tukemiseen arjen tasolla. Pyrimme löytämään vastauksia, joista keskusteleminen auttaa ensiäitejä lapsen myötä muuttuneessa arjessa. Toinen tutkimuskysymyksemme toi meille kehittämistehtäväksi toimivan virtuaalisesti ensiäitejä osallistavan toimintamallin rakentamisen haasteen. Tutkimustehtävämme oli selvittää, miten voisimme rakentaa matalan kynnyksen ryhmän ensiäideille, jotka eivät pääse osallistumaan äitiyttä tukeviin, fyysisesti kokoontuviin ryhmiin. MLL Uudenmaan piirin perhetalotoiminnan viestinä oli selkeä tarve osallistavalle ja vertaistuelliselle äititoiminnalle, erityisesti nyt COVID-19:n aiheuttamien kokoontumisrajoitusten myötä.

Halusimme osallistaa äitejä tekemään sisällöstä heidän näköistään. Työkaluiksi otimme äitien aitoja ajatuksia äitiydestä, jotka poimimme kyselyllä ja havainnoinneilla. Eräs äiti toivoi välimallin keskustelua siten, ettei äitiydestä maalata vain pehmeää, höttömäistä pumpulikuvaa, eikä liioin vain talvisotamaista, raskasta ajankuvaa. Halusimme rakentaa laadukkaan ja turvallisen virtuaalisen ympäristön äideille vertailukehittämisen ja palvelumuotoilun avulla. Tietoperustamme pohjautuu äitiyteen ja äitiyden tuomiin haasteisiin ja auttaa meitä

ymmärtämään äitien tarpeita ja vastaamaan siihen palvelumuotoilun keinoin. Otimme työkaluiksi ennaltaehkäisevän työtteen, tutkimusmenetelmämme ja analysoinnin. Suunnittelimme ryhmätoiminnan rakentamista ja lopuksi jalkautimme toimintamallimme. Viimeiseksi kuvaamme kehittämistyömme johtopäätökset, tuloksen ja kehittämissuhteudet.

2 ÄITIYS

Vuonna 2019 ensimmäisen lapsensa synnytti 19 201 naista (Tilastokeskus). Äitiys koskettaa kuitenkin myös niitä naisia, jotka eivät ole biologisesti äitejä: äitipuolet ja kasvattajaäidit ovat yhtä lailla äitiyden rooleissa. Vuoden 2019 tilaston mukaan Suomessa oli lähes 1,6 miljoonaa äitiä, joilla on biologisia tai adoptoituja lapsia (Tilastokeskus).

Mielestämme äitiydelle universaalisti totta on vain se, että nainen saa lapsen. Olemme havainneet, että äitiys on yksilöllinen kokemus, mutta tutkimalla suurta joukkoja äitejä on mahdollista löytää tiettyjä yhteneväisyyksiä, joiden pohjalta voimme luoda kuvaa äitiyden yleispiirteistä ja tuen tarpeista. Äidiksi tulo on yksi käännekohta naisen elämässä, joka vaikuttaa niin arkeen, ihmissuhteisiin kuin identiteettiinkin ja on yksilöllistä jokaiselle (Sévon 2009). Kirjailija ja elokuvaohjaaja Kaija Juurikkala kuvailee äitiytensä alkumetrejä kirjassaan: ”Istuuduin viereen, ojensin käteni laidan yli ja tartuin pulleaan kätöseen, joka puristi minua sormesta. Tuo hetki avasi portin”. (Juurikkala 2014, 27–28.) Kokemuksemme mukaan äitiys ei tule rytinällä, sillä useimmiten siihen on aikaa valmistautua, mutta lapsen saannin jälkeen kaikki on silti uutta. Äitiys tuo eteen joukon kysymyksiä, joihin itse äiti, perheenjäsenet, tukiyhteisöt ja yhteiskunta yrittävät vastata. Ajattelemme, että äitiys on sekä yksilön, yhteisön, että yhteiskunnan asia.

2.1 Vanhemmuus

Vanhemmuus on ennustamaton, elinikäinen tehtävä, jossa tehtävät, huolet ja ilonaiheet muuttuvat lapsen kasvaessa. Ensimmäistä lastaan odottavien on tärkeää jakaa vanhemmuuden toiveita, huolia ja pelkoja. Vanhemmuus asettaa eteen työn ja perhe-elämän sovittelun ja perheen arjen työnjakoon liittyvät pohdinnat. Erityisesti pikkulapsiperheen vanhempi elää vaativaa aikaa itsenäisen elämän muuttuessa eritymiseksi. Vanhemmuus vaatii moniulotteista suunnittelua: kuka hoitaa lasta ja mihin aikaan, miten hänet kasvatetaan, miten toimitaan pulmatilanteissa? Eteen asettuu myös kysymys siitä, miten vanhempi tai vanhemmat pitävät huolta omasta jaksamisestaan ja jääkö vanhemmille omaa aikaa. (MLL 2018b.) Kehittämistyömme liittyy tähän vanhemmuuden ennustamattomuuteen ja haasteisiin – saada luotua ensiäideille uusi kanava, jossa purkaa ja pohtia yhdessä vertaistensa kanssa äitiyden asioita.

Vanhemmuus tuo yksilön ja perheen julkisemmalle alueelle, pois yksityisyydestä. Tällä ulkoisemmalla alueella vanhempi joutuu kokemaan muiden ulkoisia odotuksia oikein toimimisesta. Vanhempia myös sosiaalistetaan ohjeiden avulla. Esimerkiksi vitsit, vihjeet, mainokset, lehtiartikkelit ja perheneuvolan valmennuskurssit voivat toimia suorina ohjenuorina. (Rönkkö, Rytönen 2010, 64.)

Yhteiskunnallisesta näkökulmasta katsottuna opinnäytetyömme tavoitetta tukee laki. Vanhemmuuden tukeminen on kirjattu perustuslaissa ja sosiaalihuoltolaissa (Roine, Lehikoinen & Nieminen 209, 132) sekä on kirjattu lastensuojelulakiin, opetus- ja varhaiskasvatustalakiin, sekä YK:n ratifioimaan Lapsen oikeuksien julistukseen (Roine ym. 2019, 132). Yhteiskunnassamme on myös terveyden edistämisen ohjelmia, jotka varmistavat vanhemmuuden tukemista eri palvelurakenteissa ja toiminnoissa (mt. 2019, 131). Tällainen ohjelma on esimerkiksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mielenterveyteen liittyvä kansallinen mielenterveysstrategia, jossa huomioidaan mielenterveys kokonaisvaltaisesti yhteiskuntamme eri toimialoilla ja tasoilla. (THL 2021c.) Tähän mielenterveysstrategiaan liittyen tuomme tähän opinnäytetyöhömme esiin myös ennaltaehkäisevää näkökulmaa.

Kansallisen lapsistrategian ohjausryhmän jäsen ja neljän lapsen äiti Marja Hintikka kirjoittaa: ”Systemimme saattaa olla maailman upeimpia, mutta sosiaalisessa kulttuurissamme on perhemyönteisyyden ja yhteisöllisyyden osalta tekemistä.” (2019, 3–4). Hintikka haluaisi perheystävällisemmän Suomen, sukupolvien välistä kanssakäymistä sekä apua verkostoitumiseen jo osana neuvolapalveluita. Lisäksi parisuhde olisi hyvä ottaa yhteiskunnan voimavarakeskusteluun ja antaa sille resursseja. (Hintikka 2019, 4.) Virtuaalisesti toteutuva äitiryhmä voisi olla yksi varteenotettava kanava tuen ja yhteisöllisyyden näkökulmasta ja Keravan neuvola on luvannut ohjata uusia äitejä virtuaalisen äitiryhmän pariin.

2.2 Ensiäitiys

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisemassa teoksessa ”Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen” väitöstutkija Johanna Sourander analysoi vanhempien vastauksia eritoten koettujen hyötyjen näkökulmasta ja myös mentalisaatiokyvyn, eli oman ja toisen mielenliikkeiden tunnistamisen kyvyn, kehittymisen näkökulmasta. Souranderin analyysistä vertaistuki nostettiin yhdeksi tärkeimmistä asioista. (Kalland 2019, 40.) Koemme, että vertaistuen merkitys on oleellinen ensiäitien hyvinvoinnissa ja siksi otimme vertaistuen osaksi

opinnäytetyötämme. Souranderin tekstistä tuli ilmi ajatus mentalisaatiosta, joka on myös tilaajamme keskeinen työote ja tulee esiin opinnäytetyössämme myöhemmin.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) 2019 yhdessä asiantuntijoiden kanssa tekemässä Families First -tutkimuksessa kerättiin kokemuksellista, laadullista ja tilastollista tutkimusdataa. Siinä tutkittiin erilaisiin tukimuotoihin osallistuneita vanhempia ja vertailtiin osallistujia ja osallistumattomia keskenään. Tulokset olivat alustavia ja varovaisia sekä muuttujia oli paljon. Alustavissa tuloksissa tuli ilmi, että vanhemmuuteen liittynyt stressi kasvoi ensikertalaisvanhemmilla. (Kalland 2019, 41–43). Äitien kohdalla osallistuminen järjestettyyn ryhmätoimintaan vähensi stressiä ja äitiyteen liittyvää yksinäisyyden tunnetta. Sosiaalsiin taitoihin liittyvä mentalisaatiokyky näytti olevan matalimmillaan niillä äideillä, jotka eivät olleet osallistuneet mihinkään ryhmään. Mielenkiintoinen havainto tutkimuksessa oli myös se, että ensikertalaisvanhemmat arvostivat puolison, ystävien ja neuvolan antamaa tukea eniten, neuvolan antamaa tukea jopa oman äitinsä antaman tuen yli. Families First -tutkimuksen alustavat tulokset korostivat neuvoloiden ja matalan kynnyksen ryhmäpalveluiden merkitystä ensikertalaisvanhempien hyvinvointiin. (mt. 2019, 41–44.) Tämän perusteella jokaisella vanhemmalla pitäisi olla helposti saavutettavia, matalan kynnyksen ryhmiä tarjolla. Matalan kynnyksen palveluilla tarkoitetaan palveluja, joissa osallistujien edellytyksiä palveluun hakeutumisessa on madallettu. Matalan kynnyksen käsite on suhteellinen ja matala kynnyks voi merkitä eri palveluissa erilaisia asioita. Matalan kynnyksen palveluiden peruspiirteitä ovat spontaaninen ja omaehtoinen asiointi. (Leemann, Hämäläinen 2016, 5–6.)

Englantilaisen tutkimuksen (McLeish, Redshaw, 2017) mukaan uudet äidit tarvitsevat jonkun turvallisen henkilön, jonka kanssa keskustella ilman pelkoa epäonnistumisen ja tuomitsemisen tunteesta. Monet naiset kokevat itsetuntonsa alhaiseksi raskaana ollessaan tai synnytyksen jälkeen. Mikäli nainen on maahanmuuttaja tai hänellä on kehitysvamma tai muita psyykkisiä tai fyysisiä haasteita, ovat mielenterveysongelmat yleisempiä äidiksi tulon jälkeen. Tuoreet äidit ovat varovaisia siitä, kenelle avautuvat. He eivät halua merkintöjä sosiaali- ja terveysrekistereihin eivätkä aina koe oloansa kohdatuksi ja hyväksytyksi keskustellessaan sosiaali- ja terveysalan ihmisten kanssa. (mt. 2017.) Suomessa tehdyissä tutkimuksissa on myös kriittisyyttä terveydenhuollon osalta ainakin neuvolaa kohtaan (Flinck, Rantanen & Paavilainen, 2019), mutta myös suurta arvostusta (Kalland 2019, 41–44). Terveydenhuollon ihmisten lisäksi tuntemattomille on hankala jutella varsinkin vaikeista tunteista, samoin kuin perheelle, jonka pelätään tuomitsevan, jos äiti ei nauttinutkaan äitiydestä. Moni äiti vetäytyy

syryään, koska kokee olevansa haavoittuvainen muiden kritiikille ja epäonnistuneensa täydellisessä äitiydessä. (McLeish ym. 2017.)

Edellä mainitun englantilaisen tutkimuksen mukaan uudet äidit kokivat usein yksinäisyyttä, sillä samassa elämäntilanteessa ei välttämättä ollut muita läheisiä. Myöskin uusiin ihmisiin tutustuminen koettiin hankalaksi, jos heillä oli jo omat ryhmänsä ja tekemisensä. Nämä äidit kuitenkin kokivat vertaistuen auttavan heitä monin tavoin. Mieliala koheni ja ahdistus helpottui. Stressi ja yksinäisyyden kokemus väheni ja he kokivat voimaantuneensa, itsetuntonsa nousseen sekä olevansa parempia vanhempia. Vertaistuki oli tärkeää, sillä äidit kokivat tullessa kuulluiksi eivätkä tuomituiksi. He kokivat olevansa arvostettuja. Vertaistuki oli sitä suuremmassa roolissa, mitä enemmän äidillä oli haasteita elämässään. (McLeish ym. 2017.) Tämä tutkimustulos oli ryhmätoiminnan osalta yhteneväinen Families First -tutkimuksen kanssa.

2.3 Haasteet ja tuen tarve

Psykologi ja Väestöliiton vanhemmuustiimin esihenkilö Suvi Laru kirjoittaa kirjassa Uraäidin selviytymisopas myötätunnosta itseä kohtaan tilanteissa, joissa ei voi olla tukena lapselle niin paljon kuin haluaisi. Laru sanoo, että on riittävää tehdä parhaansa sen hetkisen tiedon ja realiteetin varassa. (Erkko, Airaksinen & Laru 2019, 34). Tästä Larun riittävän äitiyden - ajatuksesta otamme yhden rakentamisen työkalun itsellemme tähän kehittämistyöhön. Mielestämme riittävän hyvän äitiyden ajattelumalli voimaannuttaa äitejä ja vapauttaa voimavaroja äitiyteen.

Nykyinen, yksilön vastuuta korostava, länsimaalainen elämäntapa ei ole ihmiselle biologisesti luontaista. Lapset ovat tyypillisesti kasvaneet yhteisöissä ja tämä on edistänyt ihmislajin menestymistä. Äidit ovat nykypäivänä haavoittuvassa asemassa ja yhteisöllinen kasvatusta olisi meille edelleenkin luontaista. Muiden aikuisten apu lasten kasvatuksessa auttaa äitiä jaksamaan vanhempana ja menestymään työelämässä. (Mäkelä 2019, 11–13.) Vielä 1970-luvun Suomessa vallitsi koko kylä kasvattaa -tyyppinen ajattelu (Demokraatti 2018). Nykyään Suomessa ihannoidaan yksinpärjäämistä ja sitä jopa velvoitetaan. Lapsen tarpeiden täyttäminen voi tuntua äidistä joskus mahdottomalta. Lähipiirissä ei välttämättä ole muita aikuisia eikä tukiverkoston korvaamiseksi ole ollut riittäviä kunnan tukipalveluja 90-luvun laman jälkeen ja tämä voi jättää vanhemmat yksin ja avuttomiksi. (Mäkelä 2019, 11–16.)

International Investigation of Parental Burnout (IIPB) -tutkimuksen mukaan yksilökeskeisissä eli individualistisissa maissa uupumusoireet ovat tyypillisempiä kuin yhteisöllisissä maissa ja vähäisintä vanhemmuuden uupumus on Aasian maissa (Sorkkila, Aunola 2020), joten yhteisöllisyydellä ja yhteisön tuella on merkittävä rooli.

Flinck, Rantanen ja Paavilainen (2019) analysoivat äitien kokemuksia neuvolasta ja huomasivat, että vajaa kaksi kolmasosaa sosiaalisen median kirjoituksista aihepiirin ympärillä olivat kriittisiä neuvolaa kohtaan. Äidit kirjoittavat kokeneensa syyllistämistä ja normittamista ja taitojensa vähättelyä. ”Onko joku saanut joskus neuvolasta oikeasti myös apua johonkin ongelmaan?”, ”on hyvä pitää mielessä, että se on kontrollijärjestelmä”, ”suhtaudutaan liioitellun huolestuneesti ja tuloksena on se, ettei äidit uskalla enää yhtään mitään neuvolassa kertoa, ettei vaan lasta vietäisi” ja ”neuvola on vaan lasten mittaamis- ja rokotuspaikka” olivat kriittisten äitien kirjoitusten katkelmia (Flinck, Rantanen, Paavilainen 2019, 325). Tämä tulos on ristiriidassa aiemmin mainitun Families First 2019 -tutkimustuloksen kanssa. Omien työ- ja yksityiselämän havaintojemme mukaan äidit kertovat usein olevansa pettyneitä siitä, että heitä ei kohdata neuvolassa omien tarpeiden mukaisesti ja he miettivät, mistä voisivat saada vastauksia kysymyksiinsä. Voisiko kriittisesti neuvolaan suhtautuvien äitien tukena olla neuvolan lisäksi jokin kolmannen sektorin taho? Hyvinvoinnin kannalta arvokkaita ovat kolmannen sektorin tarjoamat osallisuutta tukevat toimet, kuten matalan kynnyksen kohtaamispaikat, sekä vertaistuen ja vapaaehtoistoiminnan areenat. Näitä erityisiä toimia ei pysty mikään muu sektori korvaamaan. (Jämsén, Pyykkönen 2014, 64). Tämän olemme huomanneet myös ohjatessamme kolmannen sektorin ylläpitämiä äitiryhmiä.

Vuonna 2017 julkaistussa tutkimuksessa pyrittiin ymmärtämään ensiäitien kokemuksia yksinäisyydestä. Ratkaisuehdotuksissa painotetaan empatian merkityksen tärkeyttä ensiäitien elämänmuutoksen tuoman yksinäisyyden lievittämisessä. Lisäksi huomio kiinnittyy äitiyden epärealististen odotusten ja normien torjumiseen ja realistiseen keskusteluun hyvinvoinnin parantamiseksi. (Lee, Vasileiou & Barnet 2017.) Haluamme tuoda tässä opinnäytetyössä esiin äitiyden haasteena myös meille suomalaisessa kulttuurissa esiin nousseen äitimyytin. Äitimyytti pitää sisällään ajatuksen naisen hyvyydestä ja virheettömyydestä ja luo mielikuvan aina uhrautuvasta äidistä. Näin äitiys kohdistaa naiseen odotuksia ja unelmia. (Kommeri 2017.)

Teologi Anna-Liisa Valtavaara nostaa kirjassa Uraäidin selviytymisopas esiin vanhemmuuden mittaamisen. Valtavaara kertoo, että vanhemmuudessa onnistumiseen tai lapsen kanssa yhdessäolon aikaan ei ole olemassa yksiselitteisiä mittareita. Valtavaara kehottaa syyllisyyttä

kokevia kohtaamaan syyllisyyden tunteensa ja pohtimaan sen syitä. (Erkko ym. 2019, 204–205.) Tämä teema voi olla hyödyllinen keskustelunaihe äitiryhmän sisällöissä.

Sosiaalisen tuen merkitys synnytyksen jälkeisen hyvinvoinnin kannalta katsotaan välttämättömäksi (De Sousa, Chur-Hansen & Due 2020). Myös turvallisuuden tunne on tärkeä osa vanhemmuutta, koska vanhemmuuteen siirtyminen aiheuttaa äideissä ja isissä muutoksia fyysisten prosessien lisäksi myös psykososiaalisissa prosesseissa. Näihin prosesseihin liittyy epävarmuuden tunne, joka vaikuttaa vanhempien rooliin sopeutumisessa. Turvallisuuden tunteeseen liittyy se, kuinka vanhemmat voivat ilmaista itseään ja tulevat tulkituiksi. (Werner-Bierwish, Pinkert, Niessen, Metzling & Hellemers 2018.)

Vanhemmuuden voimavara- ja kuormitustekijät poikkeusaikana (VoiKu-COVID-19) - tutkimuksessa moni vastaaja, joista suurin osa oli äitejä, kertoi jääneensä täysin ilman apua kevään 2020 poikkeusaikana. Vähintään viikoittain noin neljäsosa vastaajista koki uupumisoireita ja tämä oli yhteydessä lapsiin kohdistuneeseen väkivaltaan ja laiminlyönteihin. Vanhempien uupumisen ennaltaehkäiseminen ja varhainen tunnistaminen ovat tärkeitä. Vanhemmat myös toivoivat verkossa järjestettävää vertaistukea niin lapsille kuin aikuisille. (Sorkkila 2020.)

Näihin äitiyden haasteisiin tarttuen voimme rakentaa omaa ryhmätoiminnan mallia ensiäideille. Vanhemmuuden haasteeksi nousee yhtenä aiheena myös yksinäisyys. Elina Teerijoki tarkastelee Otavamedian julkaisemassa internetartikkelissaan kolmen äidin yksinäisyyttä. Teerijoen kirjoituksesta käy ilmi äitien tarve dialogiin ja ryhmäytymiseen vertaisten kanssa. Tekstistä nousee esiin myös se, että pelkkä arjen toimijuus kotona ei riitä, vaan äidit tarvitsevat kommunikaatiota. (Teerijoki, 2019.) Ennaltaehkäisevällä työllä uskomme voivamme edistää äitien aktiivisuutta ja siten yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia. Aktiivisuuden edistämällä tarkoitamme ensiäitien osallistumiseen ja vuorovaikutukseen tähtäävää toimijuutta.

Yhteiskunnallisesta näkökulmasta katsottuna perheiden varhainen tuki arjessa on myös otettu huomioon Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelmassa LAPESSA yhtenä kehittämisen kohteena. LAPE on kirjattu hallitusohjemaan aikavälillä 2020–2022. Tämä tärkeän osa-alueen, perheiden varhaisen tuen kehittämisen, on tarkoitus olla osa Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus -ohjelmaa. (THL 2021b.) LAPE:n yksi meille, tässä opinnäytetyössä merkityksellinen tavoite on perheiden tuen ja hyvinvoinnin vahvistaminen, joka näyttäytyy

osaltamme ensiäitien tukemisena. Matalan kynnyksen palvelujen kehittäminen perhekeskuksissa on yksi esimerkki siitä, miten perhettä voidaan tukea (THL 2021b).

2.4 Osallisuus ja vertaistuki

Opinnäytetyön tavoitteeseemme liittyy osallisuuden toteutuminen, joka on meille ammatillisesti tärkeää. Kun ihminen yksilönä kuuluu ja tuntee kuuluvansa johonkin hänelle merkitykselliseen ryhmään tai yhteisöön, voidaan puhua osallisuudesta. Osallisuus ryhmässä tulee esille jäsenten välisenä luottamuksena, arvostuksena ja vaikuttamisen mahdollisuutena. (THL 2021a.) Haluamme luoda osallisuuden kokemusta ensiäideille äitiryhmän kautta, koska omien tulkintojemme mukaan vähäinenkin osallisuuden kokemus voi kannustaa äitejä liittymään uudelleen ryhmiin ja äitiyttä tukeviin yhteisöihin. Jämsén & Pyykkönen (2014) kuvailevat osallisuutta monisyisenä tuntemisen, kuulumisen, tekemisen ja kiinnittymisen kokonaisuutena, johon liittyy turvallisuus ja oikeudenmukaisuus. Osallisuus nähdään myös syrjäytymisen vastavoimana (Jämsén, Pyykkönen 2014), joten osallisuus on vastavoima syrjään joutumiselle tilanteissa, joissa äiti ei pysty tai halua osallistua fyysisiin kokoontumisiin.

Vanhemmuuden osallisuuteen liittyy perheenjäsenen oikeus määritellä omien tarpeidensa kautta se, mitä palveluita hän haluaa. Tämä tarkoittaa myös sitä, että on olemassa vaihtoehtoja, mistä valita. (Rönkkö, Rytönen 2010, 52.) MLL:n vanhemmuuden ryhmät ja kehittämistyömme kohteena oleva uusi toimintamalli ensiäideille on yksi mahdollisuus saada omia tarpeita vastaavaa tukea ja mielekästä ajanvietettä. Yhteisöpedagogeina näemme, että yhteisöllisyys on osa osallisuuden teemaa. Kirjassa Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla Mikkonen ja Saarinen tuovat esille termin myönteinen yhteisöllisyys, josta syntyy hyvinvointia yhteisön jäsenille. Yhteiskunnallisissa tutkimuksissa hyvinvointi asetettiin tarkasteltavaksi tarve- ja resurssipohjaisesti. (Mikkonen, Saarinen 2018, 75.)

Erik Allardt jakaa teoreettis-empiirisessä tutkimuksessa ihmisen tarpeet kolmeen eri luokkaan: *having* = aineelliset resurssit, *loving* = liittyminen ja hyväksytyksi tuleminen, *being* = itsensä toteuttaminen. Koska vertaistuki kykenee tyydyttämään osallistujansa perustarpeita, voidaan sitä tarkastella osana hyvinvointia. Yhteisöllisyydessä keskeisintä on *loving*-tarpeiden, eli yksilön liittymisen ja hyväksytyksi tuleminen tarpeiden tyydyttyminen. Kun tämä tarve tyydyttyy, yksilön on myös mahdollista toteuttaa itseään. (Mikkonen ym. 2018, 75–76.)

Ajaudumme tutkimuskysymyksemme äärelle: Miten voimme kehittää virtuaalisen, osallistavan ryhmätoimintamallin ensiäideille? Oletamme, että loving-tarpeen tyydyttyminen vaatii useimpien äitien kohdalla aikaa ja säännöllisyyttä sekä toistoa empatian ja aidon yhdenvertaisuuden kokemisessa.

Vertaisen tukea voidaan tarvita erilaisissa elämänmuutos- ja sopeutumisvaiheissa. Vertaistuki on omaehtoista, keskinäistä toimintaa, jossa vertaiset ovat keskenään samalla tasolla. Vertaistuki on rinnalla kulkemista, oman tilanteensa kertomista ja toisen vertaisen kuulemistakin, että antaa toiselle vapauden tuntea ja elää oma tilanteensa. (Mikkonen ym. 2018, 21–22.) Mielestämme äidiksi tuleminen on naisen elämässä tuntuva muutos ja äidin rooliin sopeutumisessa nainen saattaa tarvita tukea. Samassa elämäntilanteessa oleva toinen vertainen äiti voi jakaa voimaannuttavia kokemuksia. Vertaisuuden tuen onnistuminen ja voima perustuvat toivon herättämiseen, tiedon saamiseen sopivina annoksina, sosiaalisten taitojen oppimiseen, ryhmän yhtenäisyyteen, älylliseen pohtimiseen ja ilmiöiden universaalisuuteen. Jos nähdäksi ja kuulluksi tulemisen kokemus on myönteinen, voi se tuottaa korjaavan kokemuksen ja kehittää yksilön sosiaalisia taitoja. Kokemus vertaisuudesta ehkäisee ulkopuolisuuden tunnetta (mt. 2018, 21–23, 74.)

Vertaistuellisessa toiminnassa samassa elämäntilanteessa olevat henkilöt jakavat kokemuksiaan toisiaan kunnioittaen ja oppivat toisiltaan. Vanhemmuudesta ja omaan lapseen liittyvistä ajatuksista ja kokemuksista keskusteleminen muiden samassa tilanteessa olevien kanssa voimaannuttaa. Iloa ja mielihyvää tuottaa, kun huomaa, että omat lausutut ajatukset ja kokemukset merkitsevät jotain muille vanhemmille. Muiden kokemusten kuuleminen taas voi laajentaa näkökulmia, selkeyttää omia ajatuksia ja tuottaa oivalluksia. Näin vanhemman voimavarat voivat vahvistua yhteisön tuella. (MLL 2018a, 6.) Vertaistuki on myös voimauttava, lohdullinen ja parantava mahdollisuus päästä ulos omista ajatuksistaan. Vertaistuen avulla saa yhteyden muihin samoja asioita kokeviin ihmisiin. (Nurmo 2020.)

Yhdessä toimiminen kasvattaa sosiaalista pääomaa silloin, kun toiminnalle on asetettu yhteinen tavoite. Sosiaalinen pääoma rakentuu verkostoista, sosiaalisista normeista ja luottamuksesta (Mikkonen ym. 2018, 80), joten äitiryhmä voi olla sosiaalisen pääoman rikastuttaja. Vertaistuki tuottaa myös välillistä hyötyä yhteiskunnalle, vaikka se toimii vertaisten parhaaksi (mt. 2018, 80).

3 TOIMINTAMALLIN ELEMENTIT

3.1 Digitaalisuus

Digitaalisuus on moninainen käsite, eikä yhteiskunnassamme ole tarkkaa tietoa siitä, kuinka monelta digitaidot joko kokonaan puuttuvat tai ovat niin puutteelliset, ettei itsenäinen asiointi verkossa onnistu." Joidenkin arvioiden mukaan Suomessa digituen tarvitsijoita saattaa olla jopa miljoona." (Valtiovarainministeriö.) Pohdimme, kuinka moni ensiäiti on digituen tarvitsijoiden joukossa ja jää mahdollisesti virtuaalisten palveluiden ulkopuolelle.

Digitalisaatio tarkoittaa sitä, että tietoa ja tietotekniikkaa hyödynnetään toiminnan muuttamiseen tai uuden tiedon mahdollistamiseen. (Kasvi 2019). Digitalisaatio esiintyy ensiäideille tässä kehittämistyössä virtuaalisen toimintamallin ajatuksesta. Uskomme virtuaalisella palvelulla olevan kysyntää, sillä digitaalisten palveluiden käyttö on selkeästi lisääntynyt koronaepidemian aikana. Jopa 38 prosenttia ihmisistä on ottanut jonkin itselleen uuden digitaalisen palvelun käyttöön kevään 2020 koronarajoitusten aikana ja tulevaisuudessa digiratkaisujen kysyntä tulee vielä kasvamaan (Vuori 2020). Korona on vaikuttanut myös sosiaali- ja terveyspalveluiden digitalisoitumiseen ja moni palvelu järjestetään etänä fyysisen kontaktin sijaan (DigiIn 2020).

Äitiryhmiä aiemmin fyysisesti ohjatessamme on tullut esiin, että neuvoja kysellään muilta äideiltä ja kokemuksia vaihdetaan ahkerasti erilaisissa äitien omien sosiaalisen median ryhmissä. Nämä virtuaaliset yhteisöt ovat suuressa arvossa ja niissä paikallista vaunulenkkipseuraa haetaan aktiivisesti. Näiden ryhmien arvostuksen ja tarpeen voi päätellä myös siitä, kuinka jo Facebookissa on lukuisia äitiryhmiä kaikenlaisille äideille ja ryhmien alaryhmiä. Esimerkkinä ”Vauvat 2021”, ”Heinäkuiset 2021”, ”Helsingin Heinäkuiset 2021” ja niissä keskustelu on vilkasta.

Tilaajallamme on käytössään virtuaalisia ryhmätoimintojaan varten internet-yhteyksillä toimiva virtuaalinen Zoom-alusta, joka voidaan nähdä yhtenä osana digitalisaatiota.

Digitaalisuudessa on tärkeää kyetä mittaamaan palvelukokemuksia. Mittaamisen lisäksi digitaalisuudessa vallitsevien trendien havainnointi on oleellista ja niihin pitäisi reagoida nopeasti digitaalisen muutosvauhdin ollessa korkea. (Gerdt, Eskelinen 2018, 83.)

Digitalisaatio muuttaa myös humanistista toimialaamme ja toiminnasta vastaavien henkilöiden tulisi kyetä viemään muutoshankkeet läpi myös sisäisesti. (Gerdt ym. 2018). Johtotason tehtävissä olevien on tärkeä pyrkiä johdattamaan henkilökuntansa uusiin toimintatapoihin siten, että kaikilla olisi valmius ja tahto digitalisaation vaatimiin kehittämistoimintoihin (Kasvi 2019). Toimintamallimme jalkautuessa kolmannen sektorin järjestöön, olisi koko henkilökunta perehdytettävä mahdolliseen uuteen toimintatapaan ja sen mukanaan tuomaan digitaalisuuteen.

Näemme digitaalisuuden yhtenä alailmiönä verkkoyhteisöt. Turun yliopiston digitaalisen kulttuurin opiskelija ja Citizen Mindscapes -hankkeessa tutkimusavustajana toimivan Elina Vaahensalon kirjoittamassa artikkelissa tarkastellaan suosituimmista suomenkielisistä keskustelufoorumeista tuotettuja mielikuvia ja asiayhteyksiä, joihin keskustelufoorumit uutisissa linkitetään. Tarkastelun kohteena on ollut muun muassa Vauva-foorumi. Foorumin kohderyhmä on rajautunut selvästi äiteihin ja heidän elämänsä aiheisiin.

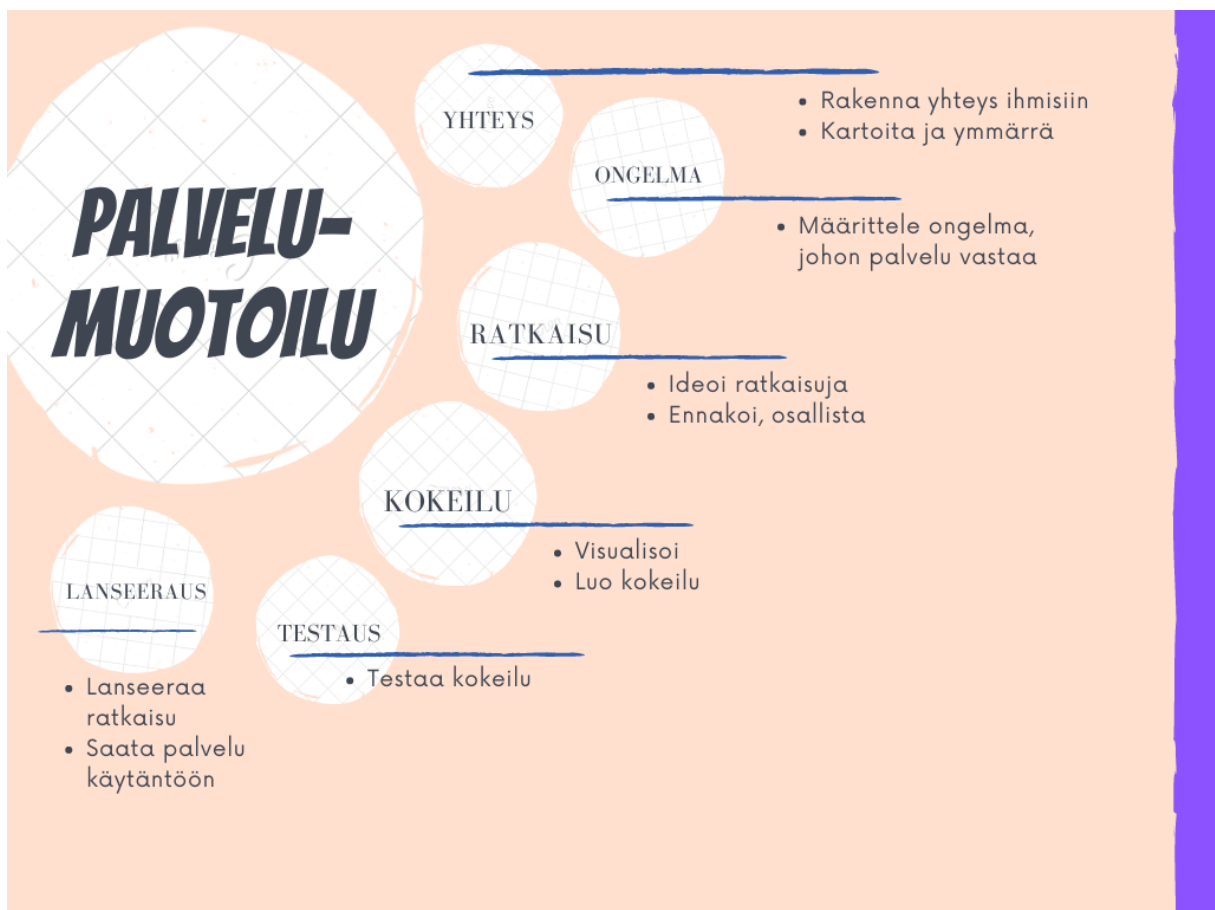
Vauva-foorumin keskustelut ovat olleet ihmisiä herättäviä ja paljolti negatiivisia, mutta verkkokeskustelu on toiminut myös tabuja rikkovana keskusteluna. Tällainen rajoja rikkovan keskustelun esimerkki ulottuu ajassa vuoteen 2009, jolloin alapääkuva-keskustelut nousivat ensimmäisten nimettömien keskustelujen merkeiksi. (Vaahensalo 2018, 17.) Vaahensalon mukaan suomalaisilla on ristiriitainen suhde anonyymeihin verkkokeskusteluihin ja kävijöitä keskustelufoorumeilla kyllä riittää, mutta harva myöntää oikeasti käyttävänsä niitä. Vauva-foorumiä käsittelevällä uutisoinnilla pyritään luomaan ihmisille mielikuvaa avoimuudesta. (Vaahensalo 2018.) Vaahensalon mukaan keskustelufoorumit tarjoavat äideille mahdollisuuden vertaistukeen ja tiedon jakamiseen ja tätä mekin haluamme tarjota yhtä lailla, kuten myös luoda avointa keskustelukulttuuria suunnittelemaamme toimintamalliin, mutta turvallisesti ja toisia kunnioittaen.

3.2 Palvelumuotoilu

Kyetäksemme rakentamaan toimivan mallin ensiäideille ja ottamaan huomioon äitiyden haasteet, on meidän ensin kuultava äitejä. Mitä heillä on asiaa? Tarvitsemme yhtä lailla myös tilaajatahon ajatukset ensiäideille rakennetusta palvelusta. Katsoimme parhaimmaksi kehittämistyömme lähestymistavaksi palvelumuotoilun. Toinen tutkimuskysymyksemme avautuu palvelumuotoilun avulla parhaiten. Haluamme kuulla tilaajaa, ymmärtää äitejä, sekä luoda juuri heidän tarpeisiinsa sopivan toimintamallin virtuaaliselle äitiryhmälle. Kokonaisuus on laaja, sillä huomioitavia asioita on paljon aina tekniikasta yhdenvertaisuuteen ja

resursseihin. Haasteen muotoiluun tuo oppinäytetyön aikataulus ja jalkauttaminen. Palvelulla on oltava oikea tarve ja resurssit toteutua, jotta se ei unohdu ja huku nykypäivän tieto- ja palvelutalvaan.

Palvelu on arvoa luova prosessi, joka saa muotonsa ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa (Mäkinen 2018, 23–25). Tämä ajatus tuo meidät lähelle vertaistuellista ja osallistavaa ryhmätoimintaa. Tavoitteenamme on rakentaa käyttäjän näkökulmasta helppokäyttöinen, hyödyllinen ja haluttava palvelukokemus. Tilaajan kannalta toimintamallin on hyvä olla erottuva, tehokas ja vaikuttava (Ojasalo ym. 2015, 38.) Palvelua ei ole olemassa ilman sitä tuottavaa ihmistä, kuten ohjaajaa, eikä ilman palvelussa asioivaa ihmistä. Palvelun arvon muodostumisen kannalta on keskeistä, millaisen moniaistillisen palvelukokemuksen asioiva henkilö saa. Tämän ajattelu onkin palvelumuotoilun ydintä. (Mäkinen 2018, 23–25, 50.)



Kuva 1. Palvelumuotoilun vaiheet. Sovellettu teoksista Mäkinen 2018, Ojasalo ym. 2015.

Palvelumuotoilussa muotoilu on iteratiivista eli lopullinen ratkaisuehdotus saattaa muotoutua usean kokeilun lopputulemana (Mäkinen 2018, 29). Näimme kuitenkin järkeväksi suunnitella

palvelun huolellisesti, pilotoida palvelun kerran ja ottaa talteen siitä saadut huomiot, joilla palvelua voidaan kehittää. Prosessimme etenikin palvelumuotoilun sääntöjen mukaisesti niin, että ensin kartoitimme vanhemmuuden ja äitiyden tietopohjaa ja pyrimme tutkimusmenetelmiemme kautta ymmärtämään äitiyttä sekä tilaajaa. Pyrimme havainnoilla ja kyselyllä ymmärtämään äitien arvoja, käyttäytymistä ja piileviä tarpeita. (Ojasalo ym. 2015, 74–78.)

Prosessin alussa menetelmiksi korostuivat asiakkaiden ja käyttötilanteiden ymmärtäminen, jota voidaan työstää muun muassa haastattelemalla eri toimijoita. (mt. 2015, 75-77.) Palvelumuotoilussa on tärkeää luoda itselleen rakentajan roolissa myös ymmärrys siitä, mitä palveluntuottajan elämässä tapahtuu ja mitä kaikkea palvelun käyttämiseen liittyy (Mäkinen 2018, 59.) Halusimme kartoittaa MLL:n toiveet ja tarpeet. MLL Uudenmaan piirin perhetalotoiminnassa oli huomioitava uusia toimintoja suunnitellessa perhetalotoiminnan kokonaisuus. Siihen liittyi muun muassa jo olemassa olevat ryhmät, aikataulutus, henkilökunnan saatavuus ja järjestön omat tavoitteet ja tarpeet. Kaikesta Uudenmaan piirin aikatauluista emme saaneet tietoa, mutta uudelle ensiäitien ryhmälle luvattiin järjestää tila ja ohjaaja.

Palvelumuotoilun ominaispiirteisiin kuuluu eri sidosryhmien aktiivinen osallistaminen kehittämistyöhön (Ojasalo ym. 2015, 38.) Asiakaskunnan ymmärtäminen on palvelumuotoiluajattelun keskiössä. Ymmärtämisen avuksi loimme kyselyn äideille, jotta he voivat kertoa, mitä toivovat ja tarvitsevat virtuaaliselta äitiryhmältä ja millä perusteella he osallistuisivat tarjottuun palveluun. On myös tärkeää muistaa, että asiakkaiden tarpeet ovat jatkuvasti muotoutuvia, joten heidän osallistamisensa tulee olla jatkuvaa (Mäkinen 2018, 39). MLL:n olisikin hyvä kerätä äitien toiveita ja palautteita ryhmätoiminnan käynnistymisen jälkeen ja tätä varten MLL saa meiltä työkalun opinnäytetyöprosessin päätteeksi.

Seuraava palvelumuotoilun prosessin vaihe on ennakointi ja ideointi, jolloin suunnittelemme palvelua. Tämän jälkeen mallinsimme palvelua pilotoinnin avulla ja arvioimme sitä pilotoinnin jälkeen. Palvelumuotoilun ohjeistuksen mukaan olisimme voineet vieläkin kehittää palveluamme saamamme palautteen pohjalta, mutta aika loppui kesken. Aivan loppuksi palvelumme lanseerattiin käyttöön tilaajallemme. (Ojasalo ym. 2015, 74–76.)

3.3 Ennaltaehkäisevä työ

Haluamme tuoda virtuaaliseen äitiryhmäämme ennaltaehkäisevän työn näkökulmaa. Ennaltaehkäisevän toiminnan piiriin pääsemisen on mielestämme oltava helppoa, eli kynnyksen on oltava matala. Näemme, että kun ennaltaehkäisevä työ tehdään onnistuneesti, korjaavan työn tarve vähenee. Äitiryhmässä tämä tarkoittaa mielestämme sitä, että löydetään jokin aihe, ilmiö tai tarve, joka nostetaan esiin ja se tunnistetaan ja kohdataan. Esimerkiksi Maria Akatemian tarjoamassa Demeter-työssä halutaan tuoda esiin naisen piiloutunut aggressiivisuus ja vastata siihen. Tarkoituksena on ennaltaehkäistä naisten henkisen ja fyysisen väkivallan toteutumista. (Maria Akatemia 2017.) HavaitSIMME aiemmasta tietoperustasta, että äitien kohdalla on mahdollista ennaltaehkäistä monia ongelmia, kuten yksinäisyyttä ja henkistä pahoinvointia. Ennaltaehkäisevän työn ote liittyy myös yhteiskunnalliseen syrjään jäämisen ehkäisemiseen ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kansalliseen mielenterveysstrategiaan (THL 2021c). Se, mitä kehittämistyöllämme voimme syrjään jäämisen haasteeseen tarjota, on osallisuuden aito toteutuminen, jolloin yksilö tulee kuulluksi ja nähdyksi vuorovaikutuksen ja kohtaamisen kautta.

Oikeudenmukaisessa yhteiskunnassa kaikilla halukkailla olisi oltava mahdollisuus päästä osalliseksi palveluista, samantarvoisesti. Haluamme toteuttaa yhdenvertaisuutta siten, että kaikki äidit ovat tervetulleita ryhmään samantarvoisina, riippumatta iästään, alkuperästään, uskonnostaan, vammastaan tai muusta henkilöön liittyvästä syystä. (Oikeusministeriö 2021). Käytännössä yhdenvertaisuus on vaikea täysin toteuttaa, sillä kielimuurit ja vaatimukset älylaitteista voivat luoda eriarvoisuutta osallistumisen kynnyksen korkeuteen.

3.4 Kohtaaminen

Kuulluksi tulemisen tunne on yksi osa laajempaa ilmiötä nimeltä kohtaaminen. Kun yksilö tulee kuulluksi, liittyy se yleisimmin konkreettisiin kokemuksiin vuorovaikutuksesta; millaisen peilin hän on saanut itsestään ja kertomastaan asiasta. Kohtaaminen taas on laajempi tunne, enemmänkin kokemus siitä, millaisena yksilö kokee tulleensa kohdatuksi ihmisenä ja miten hänen tilanteeseensa on suhtauduttu sekä miten hän on tullut tilanteessademokraatti an autetuksi. (Rönkkö, Rytönen 2010, 53.) Sallivassa ilmapiirissä on kannustavaa ja rohkaisevaa vaihtaa kokemuksia ja ajatuksia. Useimmiten ryhmätoimintaan mukaan heittäytyneet osallistujat arvostavat kokemustaan. (Ståhlberg 2019, 13.)

Tilaaajan toiveena oli, että heidän monissa palveluissa käyttämänsä mentalisaatio näkyisi jollain tavalla myös tulevassa äitiryhmässä. Tutustuimme mentalisaatioon MLL:n Jututtamotoimintamallin materiaaleista sekä havainnoimalla MLL:n vuorovaikutuksellista leikkiryhmää Zoomissa. Mentalisaatiolla tarkoitetaan kykyä tunnistaa eri mielentiloja ja syitä niiden takana sekä niiden vaikutusta käyttäytymiseen. Se on kykyä pohtia ja ymmärtää niin omaa kuin toisen mielen liikkeitä. Se, mikä näkyy ulospäin, pitää taustallaan tunteita, ajatuksia, toiveita ja tarpeita. Näitä taitoja voi harjoitella ja sen avulla voidaan edistää lapsen ja aikuisen välistä vuorovaikutusta, kuin myös lapsen oman mentalisaatiokyvyn kehittymistä. Mentalisaatio on merkityksellistä mielen hyvinvoinnille. Vanhemmuudessa on hyvä pohtia lapsensa tunteita, tarpeita, kokemuksia ja ajatuksia, jotka ovat erillisiä vanhemman kokemista ajatuksista ja tunteista. Vanhemman tunteilla on kuitenkin vaikutus lapseen. (MLL 2018a, 7). Lapsen käyttäytymisen taustalla on aina jokin syy ja tätä aktiivisesti pohtiva ja käsityksiään muuttava vanhempi siis mentalisoi. Hän esimerkiksi miettii, mitä itkevä vauva, tai päiväkodista haettu kiukkuinen lapsi tarvitsee ja vastaa lapsen tarpeisiin turvallisuutta luoden, lempeästi, provosoitumatta itse. Empatian osoittamisen lisäksi mentalisaatioon liittyy yhteys säädellä omia tunteitaan ja erotella ne muiden tunteista, sekä tiedostaa oman mielialan vaikutus lapseen. (MLL, 2018a, 7–8).

Edellä mainittu kuvaus mentalisaatiosta ei osu suoraan äitiryhmämme toiminnan ytimeen, sillä keskiössä on äidit, mutta koska äitiyttä ei ole ilman lapsia, on ohjaajan hyvä osata johdatella lapsiaiheisia keskusteluja mentalisaation näkökulmasta. Ohjaustavassa mentalisaatio tarkoittaa sitä, että pidetään lapsen näkökulma keskeisenä vanhemman kokemuksen rinnalla (MLL 2018a, 7). Mielestämme on hyvä, että tulevan äitiryhmän ohjaaja perehtyisi MLL:n omaan oppaaseen mentalisaatiosta, sillä mentalisaation siivittämänä äidit voivat saada ymmärrystä muilta ja toisaalta luoda ymmärrystä muiden ihmisten suuntaan. Ihmisen on tärkeä tunnistaa omat tuntemuksensa ja ymmärtää niiden merkitys. Mentalisaatiokyky auttaa ymmärtämään oman mielen ja kehon viestejä sekä sujuvoittaa vuorovaikutusta kanssakäymisessä muiden kanssa ja se onkin osa sosiaalisia taitoja. (MLL 2018a, 7.) Mentalisaatiokyky sujuvoittaisi myös äitiryhmän toisia kunnioittavaa ilmapiiriä ja ohjaajan olisi helpompaa puuttua ristiriitoihin ja luomaan ymmärrystä osallistujien välille mentalisaation keinoin. Puheeksi ryhmässä voi tulla myös esimerkiksi sukulaisten ja terveydenhuollon henkilöstön sanomiset ja käyttäytymiset, joiden taakse ohjaaja voi ohjata äitejä kurkistamaan mentalisaation avulla.

3.5 Ohjaajuus ja ryhmätoiminta

Ryhmän ohjaajaksi tarvitaan ammattilainen, joka on perehtynyt ryhmätoiminnan lainalaisuuksiin ja vuorovaikutusilmiöihin. Sykähdyttävän ryhmäkohtaamisen syntyminen ei nimittäin ole itsestäänselvyys, ja luottamuksellisen ja tavoitteisiin vievän tunnelman rakentaminen on haastavaa, mutta keskeistä. (Ståhlberg 2019, 6, 20.)

Olennaista ryhmäohjauksessa on ennakkosuunnittelu. On oltava rakenne sille, mitä ryhmässä tapahtuu, mitä tavoitellaan, miten ja missä kokoonnutaan ja kuuluuko sisältöön esimerkiksi toimintaa tukevia harjoituksia. (Ståhlberg 2019, 13.) Ryhmäohjauksessa keskiössä on osallistujien omien kokemusten ja ajatusten jakaminen sekä vertaistuki. Vertaistuki ei välttämättä synny itsestään, vaan ohjaajalla tulee olla kyky reagoida ryhmäläisten toimintaan ja kannatella ryhmäprosessia sekä viedä sitä eteenpäin. Oikeankokoisessa ryhmässä pystytään jakamaan ajatuksia muiden kanssa, kuuntelemaan toisia tasapuolisesti ja jopa tekemään harjoitteita. Kokemustenjaon kannalta ryhmäkoon optimaalisin koko on keskimäärin neljästä kymmeneen osallistujaa, joilla kaikilla on samantyyllisiä ohjauksellisia tarpeita. Tällöin voidaan puhua pienryhmästä. (Ståhlberg 2019, 12, 42.) MLL:n Zoomissa osallistujia voi tekniikan puolesta olla jopa 98, jotka voidaan jakaa kahdeksaan pienryhmään keskustelemaan. Kokemukseen perustuen MLL:n virtuaalisissa tapaamisissa ei kuitenkaan ole ollut kerralla paikalla suurta joukkoa ihmisiä, jolloin tarvetta pienempiin ryhmiin jakamiselle ei välttämättä ole ja yksi ohjaaja riittää. Toki jos osallistujamäärä on suuri, voi kaksikin ohjaajaa olla tarpeen.

Ryhmän ohjaajuus on kulkemista osallistujien rinnalla ja hienovaraista ohjailemista kohti tavoitteita. Ohjaajuus ei ole johtamista. Ohjaajan persoonallisuus on isossa roolissa ja sillä voi olla joko positiiviset tai negatiiviset vaikutukset ryhmän ilmapiiriin. (Ståhlberg 2019, 21.) Taitava ryhmäohjaaja omaa hyvät ohjaus- ja vuorovaikutustaidot ja varsinkin aiemmin mainittu kohtaamisen taito on olennainen. Näiden kehittäminen vaatii tietoista keskittymistä, harjoittelua ja harjaantumista. Aito, aktiivinen ja tarkkaavainen kuunteleminenkin vaatii paljon ohjaajalta. Puheenvuorojen jakaminen on myös tärkeä taito. Ytimekäs ohjausfilosofia on esimerkiksi: Kuuntele, ole oma itsesi, huomioi, tue ja kannusta, asetu toisen asemaan, arvosta. (Ståhlberg 2019, 24.) Etukirjaimista muodostuu KOHTAA, joten tämä voi toimia muistisääntönä ohjaajalle.

Kohtaamisessa on tärkeää olla olettamatta jotain asiaa ryhmään osallistujan puolesta. Olettamalla jotain toisen ihmisen puolesta on ikään kuin oman tulkintansa raameissa ja vaarana

on se, että esimerkiksi jokin teoria ohjaa työntekijän tekemää ohjaustyötä, eikä osallistujan aito elämäntilanne. (Rönkkö ym. 2010, 53.) Äitien kanssa työskentelevien olisi hyvä myös tunnistaa omat asenteensa ja uskomuksensa äitiydestä, jotta he eivät toistaisi eivätkä loisi uusia äitimyyttejä (Rolig 2020, 25). Tämä on hyvä seikka pohdittavaksi äitiryhmän ohjaajalle. Tilaajan näkemys oli, että ohjaajan tulee ennalta myös pohtia sitä, mitä jakaa itsestään. Mihin rajat vedetään ja minkä jakaminen herättää luottamusta ja osoittaa inhimillisyyttä tai minkä jakaminen luo epämukavaa oloa osallistujalle.

Miten ryhmään sitten saadaan luotua oikeanlainen tunnelma ja ilmapiiri? Ohjaajan on huomioitava nekin, jotka pyrkivät jättäytymään syrjään. Jokaisen ryhmän jäsenen on koettava tullessa kuulluksi. Se on voimauttavaa ja luo turvallisuuden, arvokkuuden ja osallisuuden kokemusta, jolloin ujokin ryhmään osallistuja voi rohkaistua osallistumaan keskusteluun. Ohjaaja saa myös tehdä virheitä. Rohkeaa on nauraa virheille ja olla avoin, paljastaa inhimillisyytensä. Pidättyväinen ohjaaja luo pidättyväistä ryhmää, joten joskus jäsen voi murtaa paljastamalla jotakin omasta kokemushistoriastaan – se voi rentouttaa ryhmää. Rentous ja huumori ovat sallittuja, toivottujakin työkaluja, mutta näidenkin yläpuolelle nousee innostuneisuus. Innostunut ja kiinnostunut ohjaaja ei keskity muihin työasioihinsa ryhmän hetkellä. (Ståhlberg 2019, 25, 27, 29.)

Ohjaajan oheisviestintä, eleet, ilmeet ja small talk ovat myös tärkeitä. Tämä on haaste virtuaaliryhmässä, jossa ohjaaja ei välttämättä näe muita osallistujia koko aikaa eivätkä osallistujat ehkä katso ruutua jatkuvasti. Ohjaajan on kuitenkin hyvä miettiä, mitä olemuksellaan viestittää muille. Tilaajan toive oli, että ohjaaja ei ole liian tyylielty, vaan olemus on maanläheinen ja samaistuttava. Ohjaajan on myös tärkeää pitää keskustelun langat käsissään, ettei tapaamisen agenda mene pilalle rönsyilyn vuoksi ja että aikataulu pysyy. Ohjaajan on myös tärkeää olla itse aktiivinen, mikäli osallistujat ovat passiivisia. Kaikkea ei kuitenkaan voi ennakoida ja muuttuviin tilanteisiin on hyvä varautua. Ohjaajan kannattaa tehdä pelisäännöt näkyviksi. Osallistujien on helpompi aktivoitua ryhmän toimintaan, kun ryhmän periaatteet ja toimintatavat ovat selvillä. Näitä ovat esimerkiksi luottamuksellisuus/vaitiolovelvollisuus, aikatauluasiat, toimintatavat ja vuorovaikutus. (Ståhlberg 2019, 30, 52.) Nämä tuli ottaa huomioon myös äitiryhmää luodessa, sillä halusimme luoda turvallisemman, syrjinnästä ja häirinnästä vapaan, tilan olla ja osallistua ja luoda sen mukaiset säännöt osallistumiselle. Turvallisemman tilan periaatteita löytyy erilaisia erilaisilta toimijoilta, esimerkiksi Allianssilta (2021).

Ryhmän kesto ja kokoontumistiheys riippuu ryhmän tavoitteista, osallistujista, resursseista ja ryhmän luonteesta. Tiivis tiheys, vähintään viikon välein, on alkuun suositeltavaa, mikäli halutaan luoda intensiivinen ilmapiiri ryhmäläisten välille. (Ståhlberg 2019, 42.) Säännöllisyys auttaa muihin tutustumisessa ja kommunikaation jatkumisessa ja äidit arvostavat viikoittaisia, säännöllisiä tapaamisia (Teerijoki 2019). On kuitenkin tärkeää, että ohjaajalla on aidosti aikaa ja energiaa paneutua ryhmän toimintaan. (Ståhlberg 2019, 42.) Koemme, että edellisen lisäksi harvemmin toteutuva ryhmätoiminta nostaisi osallistumisen kynnystä, sillä ryhmäkerran muistaminen vaatisi jo kalenterimerkintöjä ja tarkastelua, millä viikolla ryhmäkerta olikaan ja haluaako sen jättää välistä muiden menojen takia. Yhden kerran välistä jättäminen luo jo monen viikon tauon osallistumiseen ja ryhmästä lienee helppo jäädä ulkopuolelle.

Yhden ryhmäkokoontumisen tulisi olla vähintään tunnin mittainen, sillä pelkkä orientoituminen ja ryhmän toimintaan pääseminen vaatii aikaa. Mahdolliset tehtävät ja niiden käsittely vievät myös aikaa. (mt. 2019, 42.) Tilaajan mukaan 1,5 h - 2 h on hyvä ryhmän kesto aika. Tekniseen säätämiseen kannattaa varata alusta ainakin varttitunti, sillä silloin voi opastaa ihmisiä linjoilla ja tervehtiä heitä. Ryhmän jälkeen kannattaa varata aikaa ylimääräinen varttitunti, jotta linjoille voi jäädä osallistujan kanssa, joka kaipaa yksilöllistä tukea tai neuvoa.

4 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

Kehittämistyömme toteutettiin eri menetelmien avulla ja luotiin tilaajansa näköiseksi, mutta vastaamaan kohderyhmänsä, eli ensiäitien, tarpeita ja toiveita. Järjestöissä perhetyötä toteutetaan usein ennaltaehkäisevän työn näkökulmasta ja koemme sen olevan tärkeää äitien hyvinvoinnin tukemiseksi. Positiivisilla kokemuksilla osallisuudesta ja vertaistuesta halusimme ennaltaehkäistä äitien kokemien haasteiden kärjistymistä. Käytimme tutkimusmenetelminä kyselyä, havainnointia ja vertailukehittämistä, joiden uskomme antavan laajan ymmärryksen kehittämistyön lopullista rakentamista varten. Teoriaperusta antoi meille myös näkemystä kehitystarpeista sekä vinkkejä tarpeisiin vastaamisesta.

Keräämämme tiedon mukaisesti suunnittelimme toimintamallia, jossa ensiäitien haasteet ja tarpeet on otettu huomioon. Rakensimme tilaukselle pohjaa teorian ja tilaajan toiveiden ohjaamana. Toteutimme kehittämistyötä parityönä suunnitellen ja pohdimme, mistä kaikesta tilaustyö koostuu ja kuinka siitä saadaan osallistujien näköinen ja houkutteleva palvelu.

4.1 Tutkimusmenetelmät

Tutkimusmenetelminämme olivat havainnointi, kysely ja vertailukehittäminen. Tutkimusmenetelmämme pyrkivät vastaamaan tutkimuskysymyksiimme: Mistä asioista keskusteleminen auttaa ensiäitejä heidän arjessaan? Miten voimme kehittää toimivan, virtuaalisen toimintamallin ensiäideille?

Käytimme tähän opinnäytetyöhömmme laadullista tutkimuksellista otetta, jossa on mukana sekä empiirisen tutkimuksellisen kehittämistyön elementtejä, että teoreettisen tutkimuksen elementtejä. Empirismillä tarkoitetaan tieteenfilosofista suuntausta, jossa tiedon katsotaan muun muassa perustuvan kokemukseen ja havaintoihin (Jyväskylän yliopisto 2015 c). Työssämme tämä esiintyy siten, että olemme hyödyntäneet kokemuseräistä tietoa oman ja lähipiirin äitiyden kautta ja olemme saaneet tuloksia tekemällä konkreettisia huomioita ensiäitien arkielämästä. (Jyväskylän yliopisto 2015a). Hankimme ensimmäiseen tutkimuskysymykseemme muutamia vastauksia myös tarkastelemalla puolistrukturoituja haastatteluitamme, joita teimme kolmelle äidille spontaanisti Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piirin perhetaloilla. Käytimme havainnointia myös poimimalla äitien ajatuksia ja toiveita podcast-sarjamme haastatteluista. Halusimme uuden äitiryhmän syntyvän mahdollisimman aidoksi, äitien näköiseksi. Kysyimmeekin jokaiselta podcastiin

osallistuvalla äiti-vieraalla täysin saman kysymyksen: Mikäli osallistuisit virtuaalisille äititreffeille, mistä aiheista haluaisit keskustella siellä? Tällä strukturoidulla kysymyksellä halusimme osallistaa äitejä ideoimaan virtuaalisen äitiryhmän sisältöä. Podcast-työn erillisyydestä johtuen emme ole litteroineet podcastien haastatteluja. Emme ole litteroineet muitakaan aineistojamme, mutta kaikki materiaalimme on tallessa ja sitä myötä todennettavissa uudelleen. Työssämme konkreettinen ja koottu tutkimusaineisto on tutkimuksellisen kehittämistehtävämme keskiössä ja toimii opinnäytetyömme tekemisen lähtökohtana (Jyväskylän yliopisto 2015a). Teoreettisen tutkimuksen elementit toteutuvat siten, että osittain emme ole havainneet tutkimuskohteita välittömästi, vaan olemme pyrkineet hahmottamaan käsitteellisiä malleja, selityksiä ja rakenteita aiemman tutkimuskirjallisuuden pohjalta (Jyväskylän yliopisto 2015b).

Määrällisesti eniten vastauksia keskustelun aiheista sekä toiveista virtuaalisen äitiryhmän suhteen saimme toteuttamastamme kyselystä (liite 1). Loimme Webropol-kyselyn, jota jaoimme luvallisesti Facebookissa vuoden 2021 vauvaryhmissä, MLL:n perhetalojen Facebook-ryhmissä sekä äideille Keravan neuvolan kautta. Analysoimme myös MLL:n Uudenmaan piirin perhetalotoiminnan vuonna 2020 tekemää kyselyä, joka on määrällinen Webropol-kysely Uudenmaan piirin perhetreffeille osallistuneille vanhemmille. Saimme kyselyn käyttöömme, jotta voimme poimia sieltä meille mahdollisesti kehittämistyöhön sopivia tuloksia.

Aineistonkeruu- ja analyysimenetelmämme ovat olleet enimmäkseen laadullisen tutkimustyön menetelmiä. Itse laatimamme kysely ja tilaajamme meille tarjoama, heidän aiemmin tekemänsä kysely olivat tosin määrällisiä, mutta niissä oli myös piirteitä avoimemmista kysymyksistä. Sovelsimme laadullista aineiston analyysimenetelmää laatimalla omia havainnointipäiväkirjojamme ja teemoittelimme niistä juuri tähän työhömmeh sopivat asiat. Webropol-työkalulla tehdystä määrällisestä kyselystämme kategorisoimme meille oleellisimmat tiedot palvelumuotoilun tueksi. Myös vertailukehittämistemme tulokset poimimme edellä mainituin keinoin. Pyrimme kiteyttämään ensiäitien kertomusten sisältöjä ja tarkastelimme tutkimuskysymystemme kannalta keskeisten seikkojen esiintymistä ja ilmentymistä tekstissämme. Analyysin avulla koimme lisäävämme aineistomme informaatioarvoa. Tiivistimme aineistoa ja tulkitsimme sitä sekä kävimme vuoropuhelua teorian, empirian ja oman ajattelumme kanssa. (Saaranen-Kauppinen, Puusniekka 2006.)

Vertailukehittämisen avulla voidaan etsiä hyviä käytäntöjä sekä kotimaasta että ulkomailta. Tutkimme, millaisia virtuaalisia vanhemmuuden ryhmiä on jo olemassa Suomessa ja kuinka ne toimivat. Saimme mahdollisuuden ja luvan osallistua kolmen eri toimijan virtuaalitapaamiseen Suomessa yhteensä neljästi. Kohderyhmä virtuaaliryhmätapaamisissa oli lasten vanhemmat. Havainnoimme, teimme huomioita ja nostimme esiin hyviä ja huonoja toiminnan toteuttamisen esimerkkejä. Lisäksi perehdyimme Mannerheimin lastensuojeluliiton materiaaleihin Jututtamo-konseptissa. MLL:n Jututtamo on vertaistuellinen ryhmä vanhemmille ja ryhmän toiminta perustuu mentalisaatioon. Perehdyimme materiaaleihin ja poimimme sieltä elementtejä, jotka voimme ottaa mukaan toiminnan tueksi. Perehdyimme myös materiaaleihin koskien toisenlaista kohderyhmää, ikäihmisten virtuaalikahtilaa Tuusulan kunnassa epidemia-aikana vuonna 2020. Saamamme aineiston kautta pohdimme, kuinka voimme rakentaa laadukkaan virtuaalisen ryhmätapaamisen ensiäideille. Tarkoituksemme oli oppia muilta virtuaalitapaamisista tuottavilta toimijoilta tapoja, joiden varaan he ovat rakentaneet omat ryhmätapaamisensa. Halusimme havaintojemme kautta nostaa esiin, mitkä asiat eivät mielestämme toimineet virtuaalisesti ja toisaalta mikä virtuaalisessa ryhmässä oli toimivaa.

Tutkimme myös, järjestetäänkö maailmalla äitiryhmiä virtuaalisissa ympäristöissä. Halusimme selvittää, voisimmeko oppia jotakin uutta maailmalta. New Yorkissa perustetulta, yhteisölliseltä ja kansainväliseltä Meetup.com-alustalta (2021) löytyy vajaa 4 000 kotiäitiryhmää 1500 kaupungissa eri puolilla maapalloa (Motherly 2021). Yhdysvalloissa on erilaisia äitiryhmiä erilaisten äitien tarpeisiin ja virtuaalisiakin ryhmiä on paljon. Ryhmiä on kohdennettu tarkasti ja omansa löytävät niin vaunulenkkeilijät, kantoliinailijat, erityislasten äidit, värilliset naiset, kotiäidit kuin työssäkäyvät äiditkin. (Motherly 2021.) Esimerkiksi New Yorkissa on vertaistuellisia kahvihetki-keskusteluja esimerkiksi taaperoiden äideille tai henkisiä kokoontumisia kristityille äideille ja näinä pandemia-aikoina nämä toimivat virtuaalisesti. Meetup.com löytää myös monia muita virtuaalisia treffejä, esimerkiksi Bostonissa pyörivän leikkiryhmän taikka vauvakahvilan. Ryhmiä on sekä suljettuja että avoimia ja niihin voi osallistua joko vain rajattu ryhmä ennakkoilmoittautuneita taikka kuka vain kirjautumalla esimerkiksi Facebookin tai Googlen tunnuksilla. Joissakin harvoissa virtuaaliryhmissä on alustana Zoom, jota myös MLL käyttää etäryhmissään. Suomesta käsin voisi osallistua joihinkin äitiysteeman tapahtumiin, kuten napanuoran katkaisemisen ja henkisen yhteyden -ryhmätapaamiseen tai äitiysjoogaan, mikäli englannin kieli sujuu. (Meetup LLC 2021.) Emme kuitenkaan löytäneet meidän päiviimme sopivaa ajankohtaa ryhmälle, johon saisi osallistua kuka vain.

Kansainvälisen vertailukehittämisen täydentämiseksi löysimme kolmannen sektorin toimijan nimeltä Parents helping parents of Massachusetts (PHP), joka järjestää virtuaalisia vanhemmuuden tuen ryhmiä. Osallistuminen on maksutonta, järjestetään Zoomissa ja etusivulla on tekniset ohjeet ja tärkeimmät infot, jotka mielestämme madaltavat osallistumisen kynnystä. Ryhmiin ei kuitenkaan pääse havainnoimaan, sillä ryhmät halutaan pitää vanhemmille turvallisina ja luottamuksen arvoisina. Suuri osa ryhmistä on vanhemmille, joiden lapsilla on haasteita, mutta myös rennompia, sosiaalisen juttutuokion ryhmiä on. Yhtä niistä mainostetaan muun muassa sanoin:

“We’ll check in with each other, show support, share survival tips, talk about important topics, and have a laugh during this stressful, new-normal world we are living in. Kids crying in the background or making silly faces in the camera are welcome! Pajamas encouraged!” (PHP 2021a.)

Vastaavanlaista tekstiä halusimme muotoilla myös palveluumme, jotta osallistumiskynnys ensiäideille olisi matala ja loisi mahdollisimman kutsuvan ja helpon mielikuvan osallistumisesta. PHP:n filosofia on, että jokainen vanhempi löytää omat ratkaisunsa, kun vain saavat tilaa, rohkaisua ja tukea. Kaiken perhetyön tavoitteena yleisestikin on luoda tilanne, jossa yksilöt kykenisivät itsenäisesti ratkaisemaan ongelmansa ilman tukea (Rönkkö ym. 2010, 55).

PHP:n tukitapaamisissa vanhemmat päättävät itse keskustelun suunnan. Luottamuksen, tuen ja molemminpuolisen rehellisyyden ja yhteisöllisen viisauden avulla PHP:stä voi tulla maaperä vanhemman omalle kasvulle ja muutokselle. (PHP 2021b). PHP uskoo, että hyvä vanhemmuus on jokaisen lapsen perusoikeus ja mahtavin perintö, jonka lapset voivat saada. Vanhempien tulee saada turvallisia ympäristöjä keskustelua ja kuulluksi tulemistä varten ja olla osallisia toiminnassa, eikä määräysten kohteita. Toimijuuden edistäminen ja sitä edeltävä vahvuuksien tunnistaminen ja tunnustaminen auttaa jokaista olemaan hyvä vanhempi. PHP uskoo, että omien tarpeiden tunnistaminen ja avunpyytäminen on vahvuutta, kuin myös tunteiden havainnointi ja hyväksyntä. Vanhemman ääni on voima, jolla saadaan muutoksia aikaan eri yhteisöissä (PHP 2021b). PHP:n ideologia kuulostaa meille yhteisöpedagogeina mieluisalta pohjalta, jolle rakentaa äitiryhmä. PHP madaltaa osallistumisen kynnystä entisestään usein kysytyt kysymykset -osiollaan. Sieltä lukija saa tiedon, että osallistuminen Zoomin kautta on turvallista ja suojattua. Kaikki osallistujat ovat rekisteröityneitä vanhempia. Älylaitteen tai nettiyhteyden puute ei ole este osallistumiselle, vaan tavallisella puhelinsoitolla pääsee myös mukaan linjoille. (PHP 2021a.) Tämä edistää mielestämme yhdenvertaisuutta. Tuusulan

kunnan ikäihmisten virtuaalihakvittelussa osallistuminen tapahtui puhelinsoitolla ja ilman videokuvaa, koska ikäihmisillä ei pääsääntöisesti ollut älylaitteita käytössään.

4.2 Aineiston analysointi ja johtopäätökset

Podcast-sarjassa haastattelemiemme äitien vastauksissa on sisään rakennettuina useampien äitien ääntä ja näistä saimme havaintoja kehittämistyöhömme. Esimerkiksi äidit, jotka työnsä puolesta kohtaavat päivittäin monia muita äitejä, kertoivat haastatteluissa näkemyksiään ja kokemuksiaan omista kohtaamisistaan muiden äitien kanssa. Esiin tuotuina haasteina usealla äidillä oli raskauden ja synnytyksen vaikutus arkeen ja jaksamiseen, imetyksen haasteet ja kehon palautumisen ongelmat, eikä apua näihin välttämättä saatu tai osattu hakea.

Webropol-kyselyyn saimme äideiltä yhteensä 239 vastausta ja eniten vastauksia tuli Facebookin äitiryhmien kautta. Vastaajista hieman yli puolet odotti ensimmäistä lastaan, neljäsosalla oli jo ennestään yksi lapsi ja lopuilla äideistä oli kaksi tai useampi lapsi. Kolmasosa äitien lapsista oli alle neljävuotiaita. Loput jakautuivat tasaisesti leikki- ja kouluikäisiin tai sitä vanhempiin. Kotiäitinä oli tai kotiäidiksi oli jäämässä 93 %:a vastaajista. Koemme, että jakauma palveli meidän tarpeitamme, sillä uusien ja pienten lasten äitejä oli valtaosa ja juuri heidän näkemyksensä ovat meille arvokkaita. Vastaajat olivat pääosin juuri MLL:n virtuaalitreffeille sopivaa kohderyhmää, eli ensiäitejä.

Vain viidesosa vastaajista kertoi, että virtuaalinen ympäristö, kuten Zoom tai Discord, voisi kiinnostaa äitiryhmätoiminnassa. Reilu puolet vastaajista kertoi, että voisi kokeilla virtuaalista äitiryhmää, vaikka ajatus onkin vieras. Mielestämme palvelun on syytä olla houkutteleva ja helppo, jotta saisimme nämäkin vastaajat osallistumaan. Viidesosalla vastaajista ei ollut halua taikka kiinnostusta osallistua virtuaaliseen äitiryhmätoimintaan etänä älylaitteeltaan.

Mielenkiintoinen keskustelunaihe nousi tärkeimmäksi osallistumiseen vaikuttavaksi seikaksi. Seuraavaksi tärkeimmät seikat oli mukava ohjaaja, luottamuksellinen ilmapiiri ja mahdollisuus vain kuunnella muita ja/tai olla ilman videokuvaa. Lisäksi helppokäyttöinen virtuaaliympäristö ja pieni osallistujamäärä koettiin merkityksellisiksi. Kaiken kaikkiaan turvallisuus ja tuttuus, hyvä ilmapiiri ja ryhmähenki sekä vertaistuellisuus olivat vastaajille merkityksellisiä seikkoja osallistumista mietittäessä. Osallistumisen haluttiin myös olevan helppoa ja eri alojen asiantuntijoita (esimerkiksi äitiysfysioterapeutti) haluttiin vierailijoiksi jakamaan tietoa. Vastaajat saivat valita useita heitä kiinnostavia keskustelunaiheita. Selkeästi kiinnostavin aihe oli äitiys. Äitiyttä ei voi määritellä tarkasti tai suppeasti, joten aihealue on laaja. Tämä teema

antaneen äideille valtaa ja liikkumatilaa käydä läpi äitiyttä omakohtaisten kokemusten ja ajatusten valossa. Seuraavaksi suosituimmat teemat olivat lapset ja imetys ja/tai lapsen ruokailu. Noin puolet äideistä valitsivat myös unen ja parisuhteen mielenkiintoisiksi aiheiksi, kuten myös muuttuneen kehon ja terveyden. Yksinäisyys aiheena kiinnosti näitä vähemmän, vaikkakin aihe nousee jatkuvasti esiin kirjallisuudessa, tutkimuksissa ja omissa sekä MLL:ltä kerätyissä havainnoissa. Ehkä aihe itsessään on sellainen, josta ei koeta tarvetta kuitenkaan puhua, vaikka aihe konkreettisesti olisi arjessa kokemuksena läsnä. Oman näkemyksemme mukaan tähän saattaa mahdollisesti vaikuttaa myös suomalainen kulttuurimme, joka mielestämme vähättelee äitien kokemia negatiivisia tunteita tai ei osaa kohdata niitä. Viittaamme tällä vähättelyllä myös jo tässä opinnäytetyössä edellä mainittuun ajatukseen äitimyytistä (Kommeri 2017), jossa äidin oletetaan olevan aina hyvä äiti. Vähiten ääniä kyselyn aiheista sai yhteiskunnalliset asiat ja sen jälkeen häntäpäässä olivat naiseus ja seksuaalisuus sekä aiheet lapsiarjen ulkopuolelta.

Pieni osa äideistä kirjoitti omin sanoin kiinnostavia aiheita. Vapaat vastaukset koskivat eniten teemoja äitiyden erilaiset tunteet ja mielenterveys. Maininnan sai myös talous ja työelämä, tulevaisuus, arvojen ja mielenkiinnon kohteiden muutokset, synnytys ja kasvatus. Lisäksi marginaalissa olivat aiheina uusperhe, liikunta ja vapaa keskustelu itselle kulloinkin mielen päällä olevasta aiheesta.

Kysyimme, mitä toiveita äideillä olisi etäyhteyksin toteutuvan äitiryhmän luomiseen ja toimintaan. Vastajia tässä oli vain viidesosa kaikista vastanneista. Halusimme tehdä pääsääntöisesti rasti ruutuun -kysymyksiä juuri tämän takia, että kirjoittaminen koetaan mahdollisesti työlääksi. Avoimiin vastauksiin oli kuitenkin panostettu ja näkemyksistä nousi esiin useita teemoja, joista suosituimmiksi nousivat matala kynnyksen ja turvallisuus. Pieni ryhmä (joillekin pienuus oli 5, jollekin 25) oli usein mainittu seikka. Osa vastaajista piti matalana kynnyksenä sitä, että ryhmässä on paljon toiminnallisuutta ja tekstipohjaisuutta, jotta ei tarvitse puhua tai käyttää kameraa, osa piti taas turvallisena sitä, että kaikki osallistuvat keskusteluun ja pitävät videokuvan päällä. Luottamuksellinen ja avoin, salliva ilmapiiri oli myös usein ilmi tuotu seikka. Maininnan sai myös se, että etukäteen annetaan mahdollisimman paljon infoa, mitä ryhmään osallistujalta odotetaan ja mitä hän voi odottaa ryhmätapaamiselta. Avoimissa vastauksissa mainittiin myös ryhmätapaamisen sopiva ajankohta eli yleisimmin päiväsaika, jolloin mahdollinen puoliso on töissä ja lapsi päiväunilla. Ryhmä päiväsaikaan toteutettavaksi

oli myös tilaajamme toive. Myös ohjaajan rooli sai erilaisia mainintoja, kuten puolueettomuus, mutta myös struktuurin käsissä pitäminen.

Esiin tuli myös esteitä osallistumiselle ja niitä oli juurikin hankala osallistumisen ajankohta, mutta nämä vastaukset tulivat työssäkäviltä tai usean lapsen äideiltä, joille virtuaalinen äitiryhmä ei juuri nyt olekaan kohdennettu. Toivottiin myös vertaistukea Facebookin tai Whatsappin välityksellä ennemmin, kuin aikaan sidottujen ryhmien kautta ja ennakoilmoittautumista ei haluttu. Tämä liittyyne tietoperustassa mainittuun osallistumisen omaehtoiseen spontaanisuuteen ja helppouteen, jossa osallistujaa kohtaan ei ole vaatimuksia ja kynnys osallistua on matala.

Verkostoituminen ja vertaistuki koettiin myös tärkeiksi. Vastajat toivoivat, että osallistujat olisivat samassa elämänvaiheessa tai he olisivat samanikäisiä tai lapset olisivat samanikäisiä taikka samalta paikkakunnalta, jotta tutustuminen olisi mahdollista myös fyysisesti. Koemme tämän olevan tärkeä tieto tilaajallemme muidenkin ryhmien suunnittelun ja luomisen osalta.

Vastauksissa korostui myös sisällön ja osallisuuden tärkeys. Aiheisiin haluttiin vaikuttaa ja ne haluttiin tietää ennalta, myös asiantuntijoiden vierailuja arvostettiin. Tämä on ymmärrettävää, sillä äidit kokevat havaintojemme mukaan paljon haasteita raskauden ja synnytyksen jälkeen ja tietoa ja tukea voi olla hankala saada, mutta sitä kaivataan. Vastauksissa mainittiin myös, että välillä olisi hyvä purkaa menneiden viikkojen aikana kertyneitä kysymyksiä. Tämäkin oli mielestämme syytä ottaa äitiryhmää rakentaessa huomioon siksi, että muotoilemamme palvelu olisi mahdollisimman autenttinen ja sisältö syntyisi äitien äänen pohjalta eikä ennalta saneltuna ylhäältäpäin.

MLL:n Uudenmaan piirin perhetalotoiminnan vuonna 2020 tekemässä määrällisessä kyselyssä oli 72 vastaajaa, joista 71 oli äitejä. Rajasimme kyselyn analysoinnin kohti oman kehittämistyömme tavoitetta. Näemme, että toimintamalliamme varten oleellisin aihe tämän kyselyn kautta oli palvelun tarve ja osallisuus. Nostimme tästä kyselystä esiin osallisuuden edistämisen alakategorian, toimijuuden lisäämisen, jolla tässä tarkoitamme ensiäitien aktiivisuuden edistämistä vuorovaikutuksellisessa ilmapiirissä. Edellä mainitusta kyselystä voimme todeta, että yhteisöllinen perhetreffit-toiminta oli ylipäättään haluttua ja että tämän kyselyn perusteella 25 prosenttia vanhemmista saattaisi osallistua kehittämistyömme kohteena

olevan ryhmän kaltaiseen toimintaan MLL:n kautta. Koemme kuitenkin oman kyselyn olevan täsmällisempi tämän seikan osalta kohdennetumman kyselyn vuoksi.

Oman Webropol-kyselyn vastauksista saimme hyvin rakennusmateriaalia ryhmän suunnitteluun teorian tueksi. On hyvä huomata pieniäkin seikkoja, kuten, että puolet äideistä haluaisi kyselyn mukaan pysyä sivummalla, eli vain kuunnella tai olla ilman videokuvaa. Ståhlbergin (2019, 25) teorian mukaan ujokin ryhmään osallistuja voi kuitenkin rohkaistua osallistumaan keskusteluun, mikäli hän saa kokemuksia kuulluksi tulemisesta ja sitä kautta kokemuksen arvokkuudesta ja osallisuudesta. Tämä on ryhmän ohjaajan hyvä ottaa huomioon.

Tässä opinnäytetyössä menetelmiemme pohjalta luotujen johtopäätösten perusteella voimme todeta, että keskeisiä tekijöitä onnistuneessa virtuaaliryhmässä ovat matala kynnys, osallisuus, mielenkiintoinen sisältö ja turvallisuuden tunne. Lisäksi havaitsimme, että onnistuneessa virtuaalisessa ryhmätapahtumassa osallistujia on oltava riittävästi vuorovaikutuksen saamiseksi. Markkinoinnin merkitys, ennakkoviestintä kunkin tapaamisen aiheesta, sisällön rakenne, ohjaajan ammatillisuus sekä virtuaalisen ympäristön visuaalisuus ja innostavuus nousivat myös havainnoissamme esille. Sisällöllisesti virtuaalisen ryhmän ohjaajalla olisi oltava ohjaamisen perusteet ja rakenne hallussa. Ihmisten kohtaaminen, kunnioitus, osallistaminen ja innostaminen ovat tärkeitä seikkoja. Esiin nousee myös havaintoja, joista oleellimmat ovat ensiäitien tuen tarve ja yllättävät asiat raskaudessa tai vauvan kanssa sekä laajakirjoiset tunteet ja arjen haasteet ja niiden vaikutukset niin fyysiseen kuin henkiseen hyvinvointiin.

5 KEHITTÄMISTYÖN TULOS

Tutkimuskysymyksemme olivat:

Kysymys 1: Mistä asioista keskusteleminen auttaa ensiäitejä heidän arjessaan?

Kysymys 2: Miten voimme kehittää virtuaalisen, osallistavan ryhmätoimintamallin ensiäideille?

Näihin kysymyksiin halusimme vastata ja niiden pohjalta rakentaa kehittämistyömme. Kehittämistyömme tulos muodostui pitkälle ajanjaksolle asettuvan suunnittelun jälkeen. Hahmottelimme kehittämistyötämme sanoin ja kuvin muun muassa kuvitteellisen ensiäitien talon avulla. Talon sisälle mahtuvat ne elementit, joista haluamme kehittämistyömme rakentuvan. Ensiäitien talon toimintakuvaus heijastaa kehittämistyömme muotoutumista ja toimintamallimme jalkautumista.

Kuvaamme tässä kappaleessa myös toimintamallimme pilotoinnin. Tuotoksemme kuvauksessa tulevat esiin ne toimintamallimme olennaisimmat asiat, jotka olemme halunneet ottaa mukaan toimintamalliimme.

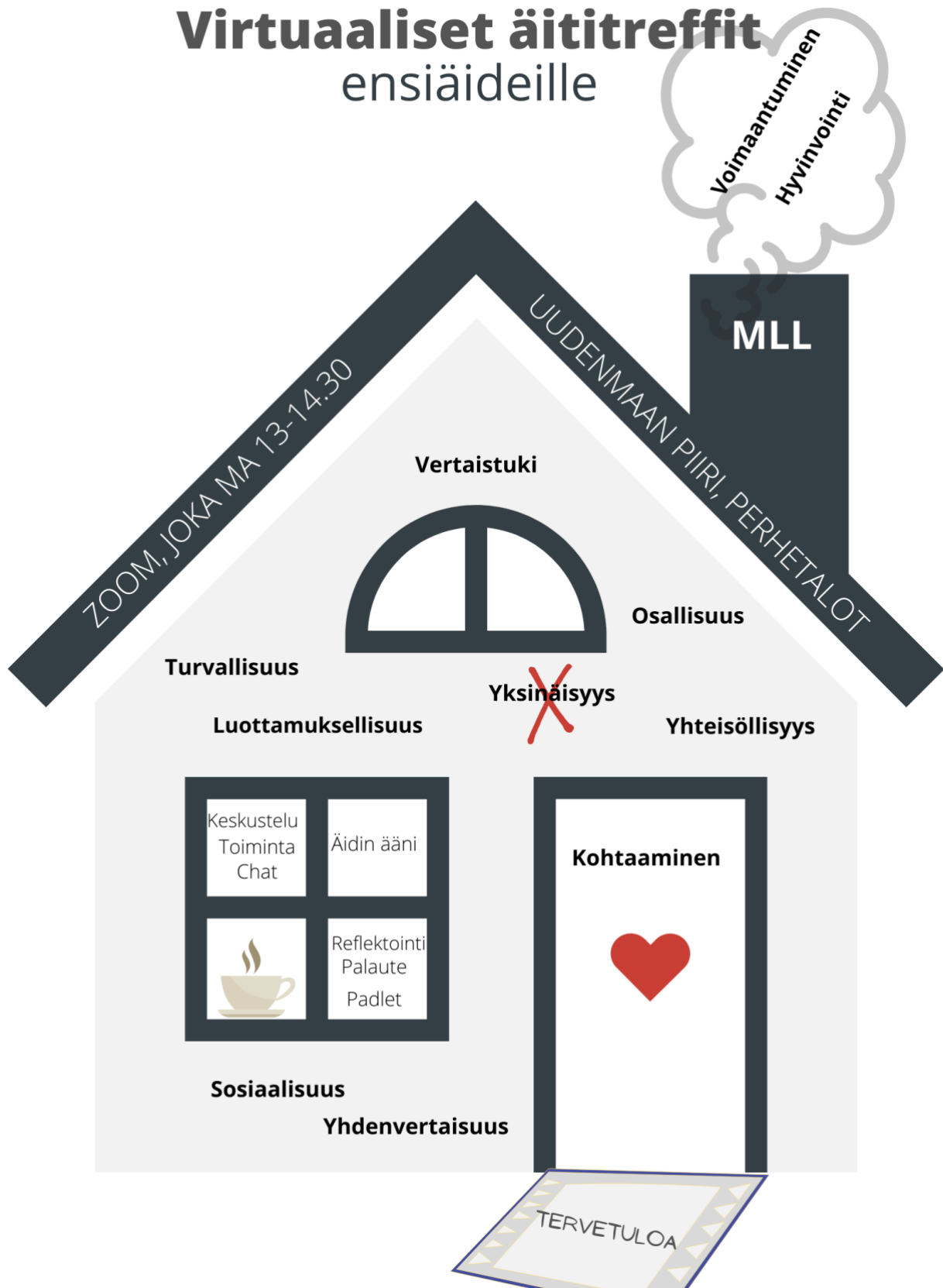
5.1 Suunnittelu ja tuotanto

Suunnittelimme toimintamalliamme sekä tutkimusmenetelmistä saatujen havaintojemme, että henkilökohtaisten havaintojemme perusteella iteratiivisesti niin, että pallottelimme ”äitien ääniä” edestakaisin satojen ääni -ja tekstiviestien voimin yhdessä työparina. Pyrimme ottamaan mukaan mahdollisimman paljon tietoperustamme ohjeistuksia hyvästä ryhmän rakentamisesta ja ryhmässä ammatillisesti toimimisesta. Pohdimme ensiäitien vuorovaikutuksen toteutumista ja sitä, miten voimme toteuttaa mahdollisimman laadukkaan osallistumisen alustan yhdenvertaisesti ja kaikkia osallistamalla. Tätä suunnittelutyötä tukee aiemmin mainittu palvelumuotoilun perusasia siitä, että palvelu on arvoa luova prosessi, joka saa muotonsa ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa (Mäkinen 2018, 23–25).

Toimintamallimme suunnitelma jäsenyi kuvitteelliseksi ensiäitien taloksi, jossa ryhmätoiminta tapahtuu kerran viikossa. Kuvaamme taloon saapumista ja talossa toimimista seuraavasti:

- 1) Kun äiti astuu talon ovesta sisään, hän kokee olevansa tervetullut heti kynnyksellä
- 2) Äitiä tervehditään ystävällisesti ohjaajan toimesta

- 3) Äiti näkee ryhmän säännöt, jotka ohjaaja käy myös suullisesti läpi
- 4) Äidille esitellään päivän aihe ja kulku
- 5) Turvallisuussyistä ja ryhmäytymisen edistämiseksi jokaista äitiä pyydetään esittäytymään videokuvan kautta
- 6) Ohjaaja vetää ryhmää ja muokkaa sen kulkusuuntaa harjoitteiden ja keskustelun avulla
- 7) Äiti saa osallistua kuten tahtoo talon sisällä tapahtuvaan ohjelmaan: laulaa, nauraa, kommentoida tai vain kuunnella hiljaa kamera ja mikki suljettuina
- 8) Äiti kokee olevansa hyväksytty juuri sellaisena kuin on, itsensä, arkensa ja lapsensa kanssa ja kaiken keskellä
- 9) Poistuttuaan talosta hän tulee seuraavalla kerralla takaisin – juuri sen vuoksi, että ei tarvinnut suorittaa mitään, vaan sai äänensä kuuluviin ja koki voimaantuneensa



Kuva 2: Talomalli äitiryhmän toiminnalle.

Meille muotoutui suunnitelma siitä, miten ja milloin toimintamallimme käytännössä pilotoidaan ja miten saamme välittömästi palautetta pilotointiin osallistuneilta. Tuotoksemme eli toimintamallimme hahmotelmaan kuului, että jalkautamme ensiäideille suunnatun virtuaalisen, 1,5 tuntia kestäväen osallistavan ryhmäkokoontumisen tutkimusaineistosta esiin tulleiden eli äideiltä itseltään nousseiden toiveiden perusteella. Suunnittelutyömme edetessä käsityksemme palvelun suunnasta tarkentui ja yhdenmukaistui. Ensiäideille suunnatussa toimintamallissamme on kuultu niin tilaajatahoa kuin äitejä sekä huomioitu teoriaa aiheen ympärillä ja poimittu parhaita esimerkkejä vertailukehittämisen kautta.

Kaikkia yksilöllisissä, ilmi tulleita toiveita ei kuitenkaan ole ollut mahdollista kuulla tässä opinnäytetyössä, vaan esimerkiksi ryhmän järjestäminen muilla kielillä vaatisi jo oman projektinsa kuin myös ryhmän suunnittelu työssäkäyvälle, usean lapsen äidille. Suunnittelu ja rajaaminen kohderyhmän mukaisesti onkin alkuun tärkeää, jotta osallistujat hyötyvät palvelusta aidosti, eikä kaikkia ajatuksia ja kohderyhmiä yritetä saada sopimaan yhteen palveluun.

Ajatuksenamme oli myös saada äitiryhmän äideille jokin oma kanava/palsta, jossa he voisivat tutustua toisiinsa ja vaihtaa ajatuksia ryhmäkerran ulkopuolella. Tällainen ryhmää tukeva lisätoimi sai myös mainintoja toteuttamassamme kyselyssä. Emme lähteneet tätä kanavaa kuitenkaan rakentamaan sosiaalisen median puolelle, sillä perhetaloilla on jo omia Facebook-ryhmiä ja sopivan kanavan ja toteutustavan valinta olisi vienyt paljon aikaa. Ajattelimme, että tulevassa äitiryhmässä, mikäli MLL kokee järkeväksi resurssiensa osalta, voisi kysyä osallistujilta halua äitiryhmän oman Facebook-ryhmän perustamiseen. Alustavasti ajatusten vaihtoa varten saimme kuitenkin idean luoda Padlet äideille. Padlet on ”selainpohjainen virtuaalinen seinä, johon osallistujat lisäävät muistilappuina kuvia, videoita ja tekstejä” (Metropolia, 2020). Padletista ohjaaja voi poimia äitien ajatuksia esiin ryhmäkerroille.

Esittelemme seuraavaksi toimintamallimme olennaisimmat seikat, joiden puitteissa katsomme palvelun tavoittavan kohderyhmänsä ennaltaehkäisevän työn, osallisuuden ja vertaistuen puitteissa.

Palvelu: Äititreffit-toimintamalli ensiäideille. Järjestäjänä MLL Uudenmaan piirin perhetalotoiminta.

Toimintamalli ja -ympäristö: Ohjattu, vertaistuellinen, suomenkielinen ryhmä joka maanantai kello 13-14.30 virtuaaliympäristö Zoomissa. Ryhmän tarkoitus luoda hyvinvointia kotona oleville äideille.

Ennaltaehkäisevä työ: Äidit ovat osallisia toimintaan ja yhteisöön, saavat vertaistukea ja luovat sosiaalisia suhteita yksinäisyyden torjumiseksi. Osallistuminen on helppoa, sillä kynnys on matala. Äidit tulevat kuulluksi ja kohdatuksi sekä ovat kaikki yhdenvertaisia. Huolet ja murheet voivat väistyä voimaantumisen tieltä. Niin tunteita kuin tietoakin jaetaan ja puretaan luottamuksellisesti. Ryhmän ohjaaja on perehtynyt mentalisaatioon ja voi sen avulla luoda keskustelua ja ymmärrystä vuorovaikutuksen parantamiseksi sekä auttaa äitejä ymmärtämään lapsiaan.

Esivalmistelut: Aiheiden suunnittelu äitien toiveiden pohjalta. Vierailijat ovat myös toivottuja ja heitä kannattaa pyytää mukaan. Harjoitteiden ja aktiivoinnin suunnittelua tavoitteiden mukaisesti. Suunnittele Zoom-linkki aiheineen ja turvallisemman tilan sääntöineen ja julkaise se Uudenmaan piirin Facebook-ryhmissä. Infoa Keravan neuvolaa ryhmän ajankohdasta, sillä he haluavat myös ohjata äitejä toiminnan pariin. Mieti ohjaukselle rauhallinen paikka ja ympäristö, mitä haluat viestittää takana näkyvällä ja kuuluvalla taustalla, esimerkiksi jotain teeman tai vuodenajan mukaista? Mieti moniaistillista kokemusta. Ohjaajan on hyvä olla maanläheinen niin sisäisesti kuin ulkoisesti, sillä glamour-look voi tuoda paineita äideille pyjamassa ruudun toisella puolella. Varaa aikaa tekniseen puoleen – varmista, että saat kuvat/harjoitteet jaettua ja näkyviin ja varustaudu myös ohjeistamaan osallistujia teknisissä ongelmissa Zoomin kanssa.

Säännöt ja turvallisuus: Ennen äititreffejä MLL laittaa Zoom-linkin Facebook-sivuille ja listaa sinne aiheen ja turvallisemman tilan säännöt (liite 2), jotta jokainen tietää mitä ryhmältä odottaa. Tapaamisen alussa ohjaaja esittelee itsensä ja pyytää kaikkia näyttäytymään kameralle turvallisuussyistä ja mainitsee, että tukka sotkussa ja pyjama päällä on oikein hyväksyttävää ja arkielämä lapsineen saa näkyä kamerasta. Ryhmän säännöt käydään läpi.

Ohjaajuus: Ohjaaja on puolueeton, aktivoija, fasilitoija, kannustaja, innostaja, empaattinen ja pitää langat käsissä. Hän antaa aikaa ja tilaa osallistujille ja on tukena ja suunnannäyttäjänä, ei johtajana. Hän saa äitien äänen kuuluviin ja osaa kohdata kaikki kunnioittavasti, sekä omaa mentalisaation perusteet. Muistisääntö: KOHTAA (kuuntele, ole oma itsesi, huomioi, tue ja kannusta, asetu toisen asemaan, arvosta) (Ståhlberg 2019, 24.)

Harjoitteita ja työkaluja: Mikäli osallistujia on monia, voi heitä jakaa Zoomissa pienryhmiin ja saada täten aikaan erilaista keskustelua. Chattia voi käyttää aktivointiin ja asioiden jakamiseen. Yksinkertaiset, siistit kuvatekstit ovat helppoja tapoja viestiä ja aktivoida.

Äitiryhmälle luodaan oma, yhteisöllinen kirjoitusalue Padlet (liite 3), jonka linkki jaetaan jokaisen ryhmän lopussa ja kerrotaan, että linkin voi ottaa talteen ja halutessaan käydä sinne omalla ajallaan kirjoittamassa mielen päällä olevia asioita kuin myös lukemassa ja kommentoimassa muiden ajatuksia ja tunteita. Kerran kuukaudessa ohjaajan johdolla puretaan Padlettiin kirjoitetut, vapaat mietteet. Näin äidit pääsevät itse vaikuttamaan keskusteluun jo ennalta ja saavat purettua mielen päältä asioita sekä jaettua vertaistukea. Padletin linkki on pysyvä ja ohjaaja tyhjentää alustan kerran kuussa, kun aiheet on purettu läpi. Kesken ryhmätapaamisen Padlet ei välttämättä ole hyvä työkalu, sillä puhelimella osallistujilla voi olla hankaluuksia siirtyä Zoomin ulkopuoliseen sovellukseen. Siksi chat Zoomissa taikka valkotalun käyttäminen Screen sharen kautta on hyvä työkalu ryhmän aikana.

Harjoitteena voi olla esimerkiksi tunnejana (liite 4). Ohjaaja näyttää kuvan ja ohjeistaa miettimään, kuinka riittäväksi äidiksi osallistuja tuntee itsensä juuri nyt. Missä kohtaa kehoa tuntuu riittämättömyys tai riittävyden tunne?

Kunkin ryhmäkerran harjoite on hyvä luoda ennakkoon. Esimerkiksi, jos teemana on äitiyden/raskauden yllätykset, voi siitä luoda oman kuvansa (liite 5), jolla virittää osallistujat ajattelemaan. Ryhmän ja keskustelun edetessä voi loppua kohti kysellä osallistujien tuntemuksia päivän aiheesta ja ryhmäkerrasta ja jälleen edesauttaa keskustelua visuaalisin keinoin (liite 6).

Äititreffien päättäminen: Jätä äidit voimaantuneeksi ja hyvälle mielin. Mainitse, että Padlettiin (laita linkki chatiin) voi käydä kirjoittamassa aiheita, joita käydään läpi kerran kuussa ohjaajan johdolla. Ryhmän lopuksi voi näyttää esimerkiksi tulevien kertojen aiheita (liite 7) tai mahdollisia vierailijoita ja siten pitää mielenkiintoa yllä ja sitouttaa osallistumaan jatkossakin. Luovuus on rajana, joten ryhmän loppuun voi vaikka tehdä palauttavan harjoitteen tai näyttää kauniin kuvan ja voimalauseen tai mahdollisesti pyytää jokaista kirjoittamaan sellaisen chatiin voimauttamaan toisia äitejä. Ohjaaja jää linjoille vielä 15 minuutiksi, mikäli jollakulla on kysyttävää tai keskustelun tarvetta kahden kesken. Ohjaaja voi antaa vinkkejä ja tarvittaessa ohjata äidin eteenpäin.

Reflektointi: Mieti ryhmän jälkeen, mikä sujui hyvin, minkä olisi toivonut menevän eri tavalla. Tee kirjanpitoa, kerää huomioita. Tarkasta, mainitsitko kaikki osallistujat nimeltä ja osallistit heitä, annoitko kaikille tilaisuuden tulla kuulluksi. Innostitko, mutta annoitko myös tilan muille ja hiljaisuudelle. Kuinka harjoitteet ja keskustelu sujui? Mikä oli ilmapiiri? Mitä voisit muistaa

tai muuttaa ensi kertaa varten? Lupasitko osallistujille jotain, minkä joudut selvittämään tai valmistelemaan ennen ensi kertaa?

Oheismateriaalit: Pieni opas (pdf) ja aiemmin kuvattu talomalli ohjaajan käyttöön tilaajan käyttöön. Oppaan etusivua (liite 8) voi myös käyttää mainoksena.

5.2 Äititreffien jalkauttaminen ja pilotointi

Valmiin analyysin pohjalta hahmottelimme ja suunnittelimme toimintamallia ensiäideille ja lopuksi pilotoimme uuden toimintamallin nimellä Äititreffit. Pilotointi tapahtui 29.3.2021 MLL Uudenmaan piirin perhetalotoiminnassa virtuaalisesti toimivan Zoom-alustan kautta. Pohdimme yhdessä tilaajamme kanssa sitä, että nimi Äititreffit soveltuisi hyvin yhteneväiseksi MLL:n Uudenmaan piirin perhetalotoiminnan käyttämän perhetreffit-nimen kanssa. Uutta Äititreffit-toimintamallia mainostettiin MLL Uudenmaan piirin perhetalojen Facebook-sivuilla.

Mainostimme uutta, virtuaalisesti kokoontuvaa äitiryhmää jo ennalta jakamalla linkkejä podcastiimme perhetalojen Facebook-sivuilla. Jakelukanavana podcasteille toimi Uudenmaan piirin perhetalojen internet-sivusto. Tarkoitus oli herättää mielenkiinto tulevaa ryhmätoimintaa kohtaan ja rohkaista äitejä puhumaan podcastien äitien esimerkin voimalla. Halusimme rakentaa ennakkomarkkinoinnin podcastien avulla, koska podcastien suosio on kasvussa (RadioMedia 2020) ja näin ollen päättelimme, että myös ensiäidit saattaisivat olla tavoitettavissa audioviestinnän, eli kuuntelemisen kautta. Helmikuussa 2020 tehdyn kyselytutkimuksen mukaan podcastien tunnettuus ja tavoitavuus on kasvanut aikaisemmasta. Alle 30-vuotiaista nuorista jo 99 %:a tuntee podcastit ja puolet heistä löytää podcastinsa tyypillisesti sosiaalisen median kautta. Podcastien tavoitavuus on myös laajentunut ja yhä useampi kuuntelee podcasteja säännöllisesti. Kolmasosa kaikista vastaajista myös arvioi lisäävänsä podcastien kuuntelua seuraavan puolen vuoden aikana. (RadioMedia 2020.) Tutkimuksen perusteella oletimme, että kohderyhmämme äidit tietävät jo podcastit ja löytävät ne mahdollisesti MLL:n sosiaalisen median kautta.

Ennen pilotointia kohtasimme haasteen, sillä tilaajamme mainosti Äititreffejä kanavissaan tietämättä kehittämistyömme tulosta. Suunnitelmamme ei ollut yhteneväinen tilaajan mainostaman ryhmän kanssa. Ryhmää mainostettiin raskaana oleville ja kaiken kielisille. Jouduimme äkkiseltään miettimään sisältöä hieman uusiksi, mutta eri kielisten haasteeseen

emme kyenneet vastaamaan. Lisäksi suunnittelemamme säännöt, jotka halusimme mukaan ryhmän mainostukseen, jäivät puuttumaan MLL:n materiaaleista. Tämä oli hämmäntävää ja pysäytti huomaamaan, ettemme olleet viestineet tilaajan kanssa tarpeeksi vuorovaikutuksellisesti.

Pilotoimme Äititreffit-toimintamallin 29.3.2020 tilaajamme luoman linkin kautta Zoomissa. Aiheena oli ensiäitiyden yllätykset. Lisäksemme mukana oli kolme MLL:n työntekijää, joista kaksi on jatkossa vastuussa äitiryhmän ohjaamisesta. Tämän lisäksi osallistujia oli vaihtelevasti linjoilla lähemmäs kymmenen ja tämä oli meille mieluisa, jopa yllättävä määrä, sillä havainnoimissamme MLL:n ryhmissä osallistujia saattoi olla vain yksi. Olimme työparina suunnitelleet ryhmään harjoitteita, joiden avulla saisimme aktivoitua osallistujia keskusteluun ja luotua visuaalisin keinoin pehmeää tunnelmaa. Pilotointi onnistui meidän mielestämme hyvin, vaikka tekniikka hieman säröili. Lähettämämme, jaettavaksi tarkoitetut kuvat eivät saavuttaneet MLL:n Zoomin hostia (virtuaalisesti esimerkiksi kuvien jakamisesta ja käyttöoikeuksista vastaava henkilö) ja visuaaliset, yhdenvertaiset pilotointiin tehdyt kuvamme tulivat hyötykäyttöön pilotoinnissa vain osittain siten, miten saimme itse ne näkyviin.

Puolentoista tunnin aika meni nopeasti ja ilmapiiri pysyi rauhallisena ja rentona. Äitien välillä oli vuorovaikutuksellista keskustelua, joka kohotti ilmapiiriä ja kannusti monenlaisia äitejä avautumaan ikävistäkin kokemuksista. Koimme, että vertaistuki toteutui hetkittäin pilotoinnin aikana. Oli ilo huomata, kuinka maahanmuuttajanaiset uskaltoutuivat ääneen ja MLL:n tuleva äitiryhmän ohjaaja kannusti heitä keskusteluun ja kysymään, pysäyttämään muut ja pyytää toistamaan tarvittaessa. Mietimme, tuliko kielimuuri esteeksi sujuvasti suomea puhuvien äitien tielle ja kokivatko he kenties turhautumista tai sitä, etteivät voi tai halua puhua, kun kaikki eivät ymmärrä.

Pilotoinnin loppupuolella kerroimme tulevista kerroista ja pyysimme palautetta. Rakentava palaute koski sitä, että ryhmä haluttaisiin joka viikkoiseksi, jotta se ja osallistujat kävisi tutuksi. Haluttiin myös, että ryhmä olisi esimerkiksi vain vauvojen äideille, jotta yhteistä puhuttavaa ja jaettavaa olisi enemmän. Hyvä palaute, jota emme olleet ottaneet mukaan toteutusvaiheeseen, vaikka tietoperustassa ja suunnitteluvaiheessa tämä tuodaan ilmi, oli se, että osallistujien olisi hyvä saada tietoonsa ryhmäkerran aikataulutusta tai sisältöä heti ryhmän alkaessa, jotta he voivat orientoitua paremmin. Äititreffit-toimintamallimme pilotoinnista saamamme välittömän palautteen perusteella mukana olleet MLL:n Uudenmaan piirin perhetalotoiminnan ohjaajat olivat sitä mieltä, että ilmapiiri Äititreffeillä oli hyvä, eikä tekninen epäselvyys merkittävästi

haitannut äitien osallistumista. Äitiryhmän on tarkoitus jatkaa säännöllisesti joka toinen maanantai kello 13 -14:30 MLL:n ohjaajien toimesta. Tilaaja voi käyttää laatimaamme palautekyselyä (liite 9) äitiryhmän toiminnan kehittämiseksi.

6 POHDINTA

Prosessimme alkoi omasta halustamme tuoda tukea yhteiskuntamme ensiäideille, jotka ovat uuden elämänvaiheen tuomien aiheiden äärellä. Etsimme meille sopivaa tilaajaa vanhemmuuden ammattilaisten kirjosta ja kontaktoimme niin kaupunkia kuin järjestöjäkin. Yhteisen pohtimisen jälkeen MLL Uudenmaan piirin perhetalotoiminnalta nousi työllemme aito tarve.

Prosessi lähti liikkeelle kehittävässä työharjoittelussamme MLL Uudenmaan piirissä jo edellä kuvatussa podcast-sarjamme rakentamistyössä. Kehittämistyö oli monivaiheinen ja sisälsi paljon suunnittelua ja palavereja työparina. Jatkoimme työtämme ja purimme kyselyjen, havaintojemme ja vertailukehittämisen teemoja auki. Analyysin ja johtopäätösten avulla sovelsimme palvelumuotoilun elementtejä Äititreffit-toimintamalliimme ja suunnittelimme äitiryhmän raameja ja sisältöä. Pilotoimme ryhmäkerran onnistuneesti ja MLL Uudenmaan piiri otti virtuaaliset Äititreffit-toimintamallin ohjelmistoonsa.

Olisimme halunneet muotoilla tuotostamme vielä syvemmin palvelumuotoilun avulla, mutta aikaraja tuli vastaan. Oppimisemme ja erityisesti työotteemme kehittämistyön tekijöinä on syventynyt tämän projektin aikana. Projektin aikana olemme työparina ”viilanneet ja höylänneet” ajatuksia edestakaisin satojen teksti- ja ääniviestien voimin hyvän toimintamallin toteuttamiseksi. Viimeiseksi kuvaamme kehittämistyömme sekä kerromme kehittämisehdotuksemme ja arvioimme omaa työtämme.

6.1 Työn merkitys

Koemme, että Äititreffit-toimintamallin jalkautumisella Mannerheimin lastensuojeluliiton Uudenmaan piirin perhetalotoiminnan ryhmätoimintaan on merkitystä äideille syrjään jäämisen ennaltaehkäisyssä ja hyvinvoinnin lisäämisessä. Merkitys meille yhteisöpedagogeina on sillä, että saimme tuotettua arvokasta tietoa palvelun tilaajalle ja kohdata äitejä perhetaloilla ja toimintamallimme pilotoinnissa. Koemme, että vain kohtaamisen kautta voi syntyä laadukasta ammattimaista projektiosaamista. Mielestämme kaikki humanistisessa kehittämissä lähtee aidosta ihmisen kohtaamisesta, jonka jälkeen voimme edetä yksilön tarpeita palvelemaan projektiosaamiseen ja kehittämissä asti. Olemme kokeneet merkityksellisyyden kehittämistyön osaajina. Tämä ihmisen kohtaamisen arvokkuus nousee esiin myös työyhteisöissä ja tässä opinnäytetyössämme erittäin aktiivisen parityöskentelyn kautta.

Koemme merkitykselliseksi sen, että salliva ja vuorovaikutuksellinen toimintatapa turvallisessa ja vertaistuellisessa ryhmässä edistää äitien hyvinvointia. Näemme tässä merkityksen sekä äidille yksilönä, että ennaltaehkäisevän työn näkökulmasta yhteiskunnallisella tasolla. Se, että kohdensimme toimintamallin tarkasti ensiäideille, helpotti työtämme opinnäytetyön tekijöinä. Mikäli olisimme rajanneet opinnäytetyön esimerkiksi kaikille äideille, olisi työ ollut haastavampaa. Äititreffit-toimintamalliamme voi hyvin kehittää tai muuttaa myös esimerkiksi maahanmuuttajataustaisille tai suurperheen äideille toimivaksi virtuaaliseksi osallistamisen työkaluksi. Meillä kehitystyömme kohderyhmään kuului alusta alkaen suomen kieltä puhuvat ensiäidit. Tämä valitettavasti poissulkee ne maahanmuuttajataustaiset äidit, jotka eivät vielä pysty keskustelemaan suomeksi. Tässä on haasteena yhdenvertaisuuden aito toteutuminen ja toisaalta palvelun rajaaminen. Mikäli olisimme alusta asti sopineet maahanmuuttajataustaisten vielä heikosti suomea puhuvien äitien tuen tarpeesta, olisimme räätälöineet toimintamallimme esimerkiksi selkokieliseksi ja perehtyneet teoriaan aiheen tiimoilta, kuten myös tutkimuksiin maahanmuuttajanaisten kokemuksista ja haasteista suomalaisessa äitiydessä. Silloin olisi pitänyt taas rajata pois ne äidit, jotka osaavat hyvin suomea ja haluavat vertaistukea ja nopeatempoistakin keskustelua. Yhtälön rakentaminen on siis haastavaa. Nyt toteutunut jalkautunut toimintamalli on ikään kuin hybridimäinen sovellus näistä kahdesta.

Tämä epäselvyys havahdutti meidät siihen, että meidän olisi pitänyt viestiä kehittämistyömme ja pilotoinnin suunnitelma tilaajalle hyvissä ajoin. Nyt toimintamallimme yhdenmukaisuus rikkoutui mainontaan, kun keskityimme vielä podcast-markkinointiin sekä pilotoinnin sisällön luomiseen, emmekä palvelun muotoilusta ja mainostuksesta viestimiseen tilaajan suuntaan. Päämme sisäiseksi ajatukseksi jäi, että luomamme opas äititreffeille voisi etusivunsa osalta toimia äititreffien mainoksena Uudenmaan piirin perhetalojen sivuilla ennen pilotointia, sekä sen seurana olisi luomamme Äititreffit-säännöt, jotka kertovat, mitä äidit voivat ryhmältä odottaa.

Olemme antaneet tälle projektille paljon aikaa ja tahtoa ja olemme oppineet projektityön tekemisestä sekä erityisesti kehittämistyön ennakoinnin merkityksestä. Se, onnistuimmeko luomaan MLL Uudenmaan piirin kannalta erottuvan, tehokkaan ja vaikuttavan toimintamallin, (Ojasalo ym. 2015, 38.) selvinnee ajan kanssa. Palautteenkeruu ja niiden perusteella palvelun muokkaaminen aina vain paremmaksi saattaisi edistää "puskaradiomaista" äideiltä äideille - tyyppistä viestintää, joka mahdollisesti auttaa useampia äitejä löytämään palvelun. Lisäksi ensiäideiltä saatuja aitoja palautteita voisi nostaa markkinoinnin tueksi tilaajamme sivustolle.

Ensiäitien ryhmälle on selkeästi tarvetta ja äitejä saatiin jo pilotoinnissa hyvin mukaan. Ryhmän kasvu ja toiminta elää jatkossa MLL:n resurssien mukaan.

6.2 Kehittämistarpeet ja innovointi

Ennakkomarkkinoidessamme Äititreffejä työharjoittelun aikana tekemillämme podcast-jaksoilla pohdimme sitä, tarvitseeko ääninauhojemme olla saavutettavassa muodossa esimerkiksi maahanmuuttajataustaisia äitejä ajatellen. Tilaaamme MLL Uudenmaan piirin mukaan perhetaloilla maahanmuuttajataustaisten äitien kielitaito ei riittäisi tekstityksen lukemiseen, vaan heille täytyisi rakentaa ihan omanlainen podcast-sarja. Tässä on kehitysmahdollisuus esimerkiksi seuraaville opiskelijoille. Lisäksi saavutettavuusdirektiivi ei työntekijöiden mukaan ulotu tällä hetkellä perhetalotoimintaan.

Yhdenvertaisuus ei toteudu konseptissamme kielivähemmistöjen kannalta, koska olemme rakentaneet ainoastaan suomenkielisen sisällön Äititreffit-toimintamallille, kuten edellä mainittiin. Tämän perusteella toisena kehittämisen ideana voisimme ehdottaa tilaajallemme selkokielistä Äititreffit-toimintamallin rakentamista.

Tässä opinnäytetyöprojektissamme Äititreffit-toimintamallimme jalkautui MLL Uudenmaan piirin perhetaloihin joka toinen viikko järjestettäväksi virtuaaliseksi äititreffiryhmäksi. Jäimme työparina pohtimaan sitä, ettei joka toinen viikko järjestettävä ryhmä ole riittävän tiivis äitien ryhmäytymiseksi ja alkuperäisen tarpeen ja tavoitteiden saavuttamiseksi. Teoria ja äitien toiveet sekä pilotoinnin palaute on ristiriidassa tämän kanssa. Viikoittainen kokoontuminen on selkeästi hyödyllinen ja haluttu, mutta resurssikysymyksiin emme voi opiskelijoina vaikuttaa. On toki mahdollista, että tilaaja kykenee myöhemmin jopa viikoittaiseen ryhmään, mikäli uusi ryhmätoiminto koetaan merkitykselliseksi ja saadaan sopimaan muiden toimintojen keskelle.

Koemme, että äideillä on tarve saada keskustelua vain oman, pienemmän ryhmän kesken ryhmäaikataulujen ulkopuolellakin ilman, että suurempi yleisö seuraa keskusteluja. MLL Uudenmaan piiri hyötyisi myös pienemmästä Facebook-ryhmästä, sillä sieltä saa nostettua esiin asioita, joista äidit toivovat keskustelua ja näin äitien ääni kuuluisi paremmin ryhmän toiminnassa ja auttaisi ohjaajaa rakentamaan osallistujiensa näköisiä ryhmäkertoja.

Pohdimme tulevaisuuden kehityskulkua liittyen Äititreffit-toimintamalliimme. Palvelumuotoilun perusteissa Ojasalo ym. (2015, 77) on todennut, että palvelumuotoilua kartoitettaessa ja ymmärtäessä on oltava myös näkemys tulevaisuuden kehityssuunnasta eli

meidän tapauksessamme Äititreffit-toimintamalliin olisi osattava soveltaa sekä ajantasaisuutta, että tulevaisuuden näkymiä. Tulevaisuuden kehityssuuntaa voisi lähteä etsimään esimerkiksi tutkimalla Sitran tulevaisuusbarometrin antia, jonka mukaan Covid-19 -epidemiatilanne on eniten vaikuttanut juuri naisten ja heikoiten toimeentulevien näkemykseen tulevaisuudesta. (Solovjew-Wartiovaara 2021) Tämä tieto itsessään ei vielä kehitä Äititreffit-toimintamallia, mutta voimme päätellä, että naisissa on mahdollisesti lukuisia äitejä, joilla on haasteita tulevaisuuden näkymissä. Sitran sivustolla asiantuntijat kertovat myös, että tärkeää tässä tilanteessamme juuri nyt on nähdä muutoksen iso kuva ja keskustella siitä, minkälaista tulevaisuutta voimme yhdessä rakentaa. Sitran asiantuntijoiden yhteisen julkaisun pohdinnasta nostaisimme esiin Äititreffit-toimintamallin kehittämiseksi eriarvoisuuden vähentämisen ja luottamuksen lisäämisen äitien välisissä keskusteluissa. (Dufva & Hellström & Hietaniemi & Hämäläinen & Ikäheimo & Lähdemäki-Pekkinen & Poussa & Solovjew-Wartiovaara & Vataja & Wäyrynen, 2020)

Projektimme synnytti meille vastauksia, mutta myös kysymyksiä, jotka tilaajamme voi halutessaan ottaa käyttöön tulevaisuuden kehittämistyössään. Näemme, että näiden kysymysten kautta on mahdollista tuottaa rakentavaa keskustelua ja sitä kautta jopa kehitystä yhteiskunnallisella tasolla. Kysymykset ovat: Odottaako yhteiskunta ensiäidiltä jotain ja tarvitseeko ensiäidin välttämättä vastata tähän yhteiskunnalliseen odotukseen ja kuka määrittää yhteiskunnallisen odotuksen? Mitä ensiäidin on neuvolassa itsestään kerrottava ja toisaalta mitä hän uskaltaa kertoa? Miten ensiäitiyteen vaikuttaa omien läheisten odotukset/ajatukset/kysymykset? Saako ensiäiti vanhemmuuden ammattilaisilta tarpeeksi tukea? Miten ensiäidin naapurusto, tuttavat tai ystävät suhtautuvat ensiäitiin äitiyden mukanaan tuomissa muuttuneissa tilanteissa? Entä mitä äiti itse itseltään odottaa ensiäitiydessään?

6.3 Oman työn arviointi

Olemme tyytyväisiä, että saimme harjoittelupaikan ja mahdollisuuden tehdä opinnäytetyö tilaajallemme. Kuten jo edellä mainitsimme, olemme tehneet paljon työtä äitien äänen esiin nostamiseksi ja laadukkaan toimintamallin toteuttamiseksi. Mukana on kuitenkin tunne siitä, että emme ole saavuttaneet ja luoneet tarpeeksi erottuvaa, innovatiivista toimintamallia. On mahdollista, että kykenemme näkemään tekemämme työn merkityksen vasta ajan kuluessa ja sitten, kun saamme soveltaa tämän kokemuksemme työelämään.

Harmillista oli, että emme projektimme aikana saaneet pääsyä yhteisten palaverien ääreen tilaajan kanssa. Syvempi tutustuminen ja kokonaisvaltainen ymmärrys tilaajasta olisi antanut meille opiskelijoina eväät kokonaisen palvelumuotoiluprosessin ja kehittämistyön laadukkaaseen loppuun viemiseen asti. Haastava ja muuttuva epidemiatilanne on vaikuttanut työn etenemiseen ja kohtaamisen määrään, sillä fyysiset tapaamiset eivät ole olleet mahdollisia.

Olemme oppineet työparina tekemään täysin itsenäisiäkin päätöksiä ja olemme rohkeasti edenneet niiden mukaan. Olimme todella monipuolisesti ja usein yhteydessä työparina toisiimme ja pidimme kahdenkeskisiä aivoriihiä, joissa ideoimme asioita äitiyden ympärillä. Aivoriihityöskentely kuvaa vuorovaikutuksemme moniulotteisuutta (Halme, Jouni 2018).

Eettisyys työssämme näkyy siten, että olemme tutustuneet ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry:n laatimaan opinnäytetyöntekijöille kohdennettuun eettiseen ohjeistukseen ja käyneet läpi sieltä tarvittavat kohdat liittyen omaan opinnäytetyöhömmе. Olemme olleet rehellisiä, huolellisia, avoimia ja kunnioittaneet muiden tutkijoiden tekemää työtä pyrkimällä merkitsemään lähdeviittaukset oman ammattikorkeakoulumme ohjeistuksen mukaisesti. Siten pidämme työtämme myös luotettavana ja olemme myös toimineet objektiivisesti. Olemme selvittäneet esteellisyytemme ja olemme käyttäneet hyvän tutkimuskäytännön periaatteita, alan ammattieettisiä ohjeita ja soveltuvaa lainsäädäntöä. Olemme perehtyneet opinnäytetyömme aiheeseen, tutustuneet henkilötietojen käsittelyyn ja tietosuojaan liittyviin periaatteisiin sekä ammattikorkeakoulumme ohjeisiin. Emme ole tarvinneet erillistä tutkimuslupaa kyselyihimme, mutta olemme laatimaamme tutkimuskyselyyn viitaten kysyneet asialliset luvat kaikilta kyselyyn liittyviltä osapuolilta ja antaneet heille kaiken tarvittavan infon. Olemme tietoisia siitä, että opinnäytetyömme tarkistetaan plagiaatintunnistusjärjestelmässä ja ymmärrämme se, että tämä opinnäytetyömme on julkinen asiakirja. (Arene ry 2020).

LÄHTEET

- Allianssi 2021. *Turvallisempi tila.* Viitattu 26.4.2021.
<https://www.alli.fi/allianssi/turvallisempi-tila>
- Arene 2020. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset.* Internetjulkaisu. Viitattu 22.4.2021.
<https://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>
- Demokraatti 2018. Verkkojulkaisu. *”Koko kylä kasvattaa” ei enää päde – raportti antaa surkean kuvan kuntien lapsityöstä.* Viitattu 24.4.2021. <https://demokraatti.fi/koko-kylä-kasvattaa-ei-ena-pade-raportti-anrataa-surkean-kuvan-kuntien-lapsityosta>
- De Sousa, Tiffany & Chur-Hansen, Anna & Due, Clemence 2020. Kansallinen lääketieteellinen kirjasto. *Ensimmäisten äitien käsitykset sosiaalisesta tuesta: suosituksia parhaista käytännöistä.* Viitattu 14.3.2021. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32095254/>
- DigiIn 2020. Korona vauhditti sote-palveluiden digiloikkaa - miten pärjäävät ne, joille entinenkin vauhti oli liikaa? Viitattu 18.3.2021. <https://www.digiin.fi/blogikirjoitukset/korona-vauhditti-sote-palveluiden-digiloikkaa-miten-parjaavat-ne-joille-entinenkin-vauhti-oli-liikaa/>
- Dufva, Mikko & Hellström, Eeva & Hietaniemi, Tuuli & Hämäläinen, Timo & Ikäheimo, Hannu-Pekka & Lähdemäki-Pekkinen Jenna & Poussa, Liisa & Solovjew-Wartiovaara, Anna & Vataja, Katri & Wärynen, Anna 2020. Julkaisu. *Megatrendit koronan valossa.* Viitattu 8.4.2021. <https://www.sitra.fi/julkaisut/megatrendit-koronan-valossa/>
- Erkko, Anni & Airaksinen, Mervi & Laru, Suvi 2019. *Uraäidin selviytymisopas. Tarinoita ruuhkavuosien kuningattarilta.* 1. painos. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy
- Flinck, Aune & Rantanen, Heidi & Paavilainen, Eija 2019. *Äitien kokemuksia neuvolapalveluista ja neuvolan kyselylomakkeista: Analyysi äitien kirjoituksista sosiaalisessa mediassa.* Viitattu 18.3.2021.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138275/YP1903_Flinckym.pdf?se-
- Gerdt, Belinda & Eskelinen, Sanna 2018. *Digiajan asiakaskokemus. Oppia kansainvälisiltä huipuilta.* Helsinki: Alma Talent
- Halme, Jouni 2018. *Aivoriihi - toteutus ja peruseriaatteet.* Orchidea 2020. Viitattu 25.4.2021.
<https://info.orchideainnovations.com/innovaatio-blogi/aivoriihi>

- Hintikka, Marja 2019. Teoksessa THL, Hakulinen, Tuovi & Laajasalo, Taina & Mäkelä, Jukka (toim.) 2019. *Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen: Teoriasta käytäntöön*. Viitattu 19.3.2021. Helsinki: Punamusta. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN_ISBN_978-952-343-357-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Juurikkala, Kaija 2014. *Äitikirja*. Helsinki: Like Kustannus Oy
- Jyväskylän yliopisto 2015a. Koppa. *Empiirinen tutkimus. Empiirinen tutkimus perustuu kokemukseen tutkimuskohteesta*. Viitattu 20.4.2021 <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/empiirinen-tutkimus>
- Jyväskylän yliopisto 2015b. *Teoreettinen tutkimus. Teoreettinen tutkimus perustuu tutkimuskohteeseen perehtymiseen ajatusrakennelmien kautta*. Koppa. Viitattu 20.4.2021. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/teoreettinen-tutkimus>
- Jyväskylän yliopisto 2015c. Koppa. *Empirismi. Empirismi tarkoittaa tieteenfilosofista suuntausta, jossa tiedon katsotaan perustuvan havaintoihin ja kokemukseen*. Viitattu 21.4.2021 <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tieteenfilosofiset-suuntaukset/empirismi>
- Jämsén, Arja & Pyykkönen Anne 2014. *Osallisuuden jäljillä*. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. Viitattu 28.1.2021. <https://www.pksotu.fi/pksotu/wp-content/uploads/2018/02/oSallisuuden-j%C3%A4ljill%C3%A4-verkkoversio-pakattuna-16052014.pdf>
- Kalland, Mirjam 2019. *Vahvuutta vanhemmuuteen tutkimuksen tuloksia: perhekahvila ja mentalisaatio*. Teoksessa THL, Hakulinen, Tuovi & Laajasalo, Taina & Mäkelä, Jukka 2019 (toim.). *Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen: Teoriasta käytäntöön*. Viitattu 19.3.2021. Helsinki: Punamusta. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN_ISBN_978-952-343-357-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kasvi, Jyrki 2019. Tiece. Uutiset. *Uutta osaamista. Digi digi digi*. Viitattu 20.4.2021. <https://tiece.fi/digi-digi-digi/>
- Kommeri, Anna 2017. *Äitimytti*. @naisenvakivalta.fi 2017. Maria Akatemia. Viitattu 1.2.2021 <https://www.naisenvakivalta.fi/aitimytti/>
- Lee, Katharine & Vasileiou, Konstantina & Barnett, Julie 2017. *Journal of Health Psychology. Lonely within the mothers: An exploratory study of first-time mothers' experiences of*

- loneliness*. Viitattu 14.3.2021
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1359105317723451>
- Leemann Lars & Hämäläinen Riitta-Maija 2016. Artikkel. *Asiakasosallisuus, sosiaalinen osallisuus ja matalan kynnyksen palvelut. Pohdintaa käsitteiden sisällöstä. Yhteiskuntapolitiikka* 81 (5) Viitattu 17.1.2021.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131350/YP1605_Leemann%26Hamalainen.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Maria Akatemia 2017. Ihmisten ja yhteisöjen kasvun asiantuntija. Viitattu 21.1.2021
<https://www.mariaakatemia.fi/toiminta/ehkaiseva-vakivaltatyo/avoin-linja-ja-demeter/>
- Mcleish, Jenny & Redshaw, Maggie 2017. *Mothers' accounts of the impact on emotional wellbeing of organised peer support in pregnancy and early parenthood: a qualitative study*. E-article. BMC Pregnancy and Childbirth. Vol.17 (1). Viitattu 20.1.2021.
<https://bmcpregnancychildbirth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12884-017-1220-0>
- Meetup LLC 2021. Viitattu 13.3.2021. <https://www.meetup.com/find/?source=EVENTS>
- Metropolia 2020. *Verkon uusi toimintaympäristö*. Viitattu 26.4.2021.
<https://wiki.metropolia.fi/display/socialmedia/Padlet>
- Mikkonen, Irja & Saarinen, Anja 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanoma Oy
- MLL Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017. *MLL:n strategia*. Viitattu 5.2.2021.
<https://www.mll.fi/tietoa-mllsta/organisaatio/mlln-strategia/>
- MLL Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018a. *Jututtamon ohjaajan opas*. Ei julkaistu. MLL Yhdistysnetti 2021. Mannerheimin Lastensuojeluliiton sivusto vapaaehtoistyön tueksi. Viitattu 12.3.2021. <https://yhdistysnetti.mll.fi/user>.
- MLL Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018b. *Vanhemmuuden kaari*. Viitattu 28.1.2021.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/vanhemmuuden-kaari/>
- MLL Uudenmaan piiri 2021a. *Avoimet kohtaamispaikat*. Viitattu 11.3.2021.
<https://uudenmaanpiiri.mll.fi/talot/>
- MLL Uudenmaan piiri 2021b. *Tietoa piiristä*. Viitattu 11.3.2021.
<https://uudenmaanpiiri.mll.fi/tietoa-piirista/>

- Motherly 2021. *Find your group: 10 mom groups that are totally amazing*. Viitattu 13.3.2021. <https://www.mother.ly/work/find-your-group-10-mom-groups-that-are-totally-amazing>
- Mäkelä, Jukka 2019. *Yhteisöllinen kasvatus – kukaan ei selviä vanhemmuudesta yksin*. Teoksessa THL, Hakulinen, Tuovi & Laajasalo, Taina, & Mäkelä, Jukka 2019 (toim.). Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen: Teoriasta käytäntöön. Viitattu 19.3.2021. Helsinki: Punamusta. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN_ISBN_978-952-343-357-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mäkinen, Milla 2018. *Palvelumuotoiluajattelemalla paremmaksi? Opas järjestö- ja yhdistystoimijoille*. Helsinki: Changeagenta.
- Nurmo, Iris 2020. Maria Akatemia. *Ihmisten ja yhteisöjen kasvun asiantuntija*. Viitattu 21.1.2021 <https://www.mariaakatemia.fi/aiti-on-taas-viimeinen/>
- Oikeusministeriö 2019. Tiedote. *Äitiyslaki voimaan huhtikuun alusta*. Viitattu 10.2.2021. <https://yhdenvertaisuus.fi/-/1410853/aitiyslaki-voimaan-huhtikuun-alusta>
- Oikeusministeriö 2021. *Mitä on yhdenvertaisuus? Mitä yhdenvertaisuudella tarkoitetaan?* Viitattu 10.2.2021. <https://yhdenvertaisuus.fi/mita-on-yhdenvertaisuus>
- Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti Jarno 2015. *Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan*. Helsinki: Sanoma Pro Oy
- PHP, Parents Helping Parents 2021a. *Virtual Parent Support Groups*. Viitattu 14.3.2021. <https://www.parentshelpingparents.org/onlinegroups>
- PHP, Parents Helping Parents 2021b. *Value statement*. Viitattu 14.3.2021. <https://www.parentshelpingparents.org/copy-2-of-home>
- RadioMedia. *Radio ja mainonta. Tutkimustietoa radiosta*. Viitattu 12.2.2021. <https://www.radiomedia.fi/radiomainonta/tutkimukset/podcast-tutkimus-2020>
- Roine, Eliisa & Lehikoinen Leena & Nieminen Sanna 2019. *Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen Uudellamaalla*. Teoksessa THL, Hakulinen, Tuovi & Laajasalo, Taina & Mäkelä, Jukka 2019 (toim.). Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen: Teoriasta käytäntöön. Viitattu 19.3.2021. Helsinki: Punamusta. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN_ISBN_978-952-343-357-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rolig, Anni 2020. Elinvoimainen äiti -verkkovalmennuksen kehittäminen äitien ristiriitaisten odotusten kohtaamiseen. Laurea ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan

ammattikorkeakoulututkinto.

Opinnäytetyö. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/354399/Anni%20Rolig%20Opinn%C3%A4ytety%C3%B6.pdf?sequence=2>

Rönkkö, Leena & Rytönen, Timo 2010. *Monisäikeinen perhetyö*. Helsinki: WSOY

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006. *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietovarasto. Viitattu 20.4.2021. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_1.html

Sevón, Eija 2009. *Maternal Responsibility and Changing Relationality at the Beginning of Motherhood*. Jyväskylän yliopisto. *Jyväskylä studies in education, psychology and social research* 365. Väitöskirja. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/21310/9789513936396.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Solovjew-Wartiovaara, Anna 2021. Internetartikkeli. *Tulevaisuusbarometri: Korona vaikuttanut tulevaisuusnäkömyksiin – tulevaisuususkko riippuu toimeentulosta*. Viitattu 13.4.2021 <https://www.sitra.fi/uutiset/tulevaisuusbarometri-korona-vaikuttanut-suomalaisten-nakemyksiin-tulevaisuudesta-tulevaisuususkko-riippuu-toimeentulosta/>

Sorkkila, Matilda 2020. *Poikkeusaika vaikutti perheiden hyvinvointiin eri tavoin*. Viitattu 22.3.2021. <https://peda.net/jyu/ruusuopisto/uutisarkisto/2020-3/1>

Sorkkila, Matilda, Aunola, Kaisa 2020. *Yksilökeskeisyys altistaa länsimaiset vanhemmat uupumukselle*. Tutkimusuutinen. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 22.3.2021. <https://www.jyu.fi/fi/ajankohtaista/arkisto/2020/12/yksilokeskeisyys-altistaa-lansimaiset-vanhemmat-uupumukselle>

Ståhlberg Leena 2019. *Pienryhmäohjaajan opas*. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Teerijoki, Elina 2019. Kaksplus. *3 koskettavaa tarinaa äitien yksinäisyydestä: ”Sanoisipa joku joskus, että sinulla on kiva lapsi!”* Viitattu 8.3.2021. <https://kaksplus.fi/perhe/vanhemmuus/3-koskettavaa-tarinaa-aitien-yksinaisyydesta-sanoisipa-joku-joskus-etta-sinulla-on-kiva-lapsi/>

The Parents Village 2021. *Mums Plugged-In: Virtual Mothers Group*. Viitattu 13.3.2021. <https://www.theparentsvillage.com.au/services/mums-plugged-in-virtual-mums-group/>

THL terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021a. *Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen*. Viitattu 20.1.2020. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen>

- THL terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021b. *Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma (LAPE)*. Viitattu 20.1.2021. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/lapsi-ja-perhepalveluiden-muutosohjelma-lape->
- THL terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021c. *Tutkimus ja kehittäminen. Kansallinen mielenterveysstrategia*. Viitattu 10.3.2021. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kansallinen-mielenterveysstrategia?redirect=%2Ffi%2Ftutkimus-ja-kehittaminen%2Fohjelmat>
- Tilastokeskus. *Äidit tilastoissa 2020*. Viitattu 11.2.2021. http://www.stat.fi/tup/tilastokirjasto/aidit_tilastoissa_2020.html
- Vaahensalo, Elina 2018. *Artikkeli. Keskustelufoorumit mediainhokkeina – Suositut suomenkieliset keskustelufoorumit mediassa*. Turun yliopisto. Viitattu 14.4.2021. <http://widerscreen.fi/assets/Vaahensalo-3-2018.pdf>
- Valtiovarainministeriö. *Digitaidot uusia kansalaistaitoja*. Viitattu 21.4.2021 <https://vm.fi/digitaidot-uusia-kansalaistaitoja>
- Vuori, Lauri 2020. *Suomalaiset löysivät digipalvelut korona-aikana*. Viitattu 18.3.2021. <https://www.palta.fi/blogi/suomalaiset-loysivat%E2%80%AFdigipalvelut%E2%80%AFkorona-aikana%E2%80%AF/>
- Werner-Bierwish, Pinkert Christiane & Niessen Karin & Metzinger, Sabine & Hellmers, Claudia 2018. *Kansallinen lääketieteen kirjasto. Internetartikkeli. Äitien ja isien turvallisuuden tunne raskauden, synnytyksen ja postnataalisen ajan yhteydessä: integroiva kirjallisuuskatsaus*. Viitattu 13.3.2021 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30509217/>
- Äidit ääneen -podcast 2021. Laitila, Tanja & Taskinen, Henna. *Mannerheimin lastensuojeluliiton Uudenmaan piiri*. Viitattu 26.4.2021. <https://uudenmaanpiiri.mll.fi/talot/aidit-aaenen-podcast/>

LIITTEET

ÄITIEN TOIVEET



**HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU**

Taustakysymykset

1. Sukupuolesi?

Nainen

Mies

Muu

2. Odotatko nyt ensimmäistä lastasi?

Kyllä

En

3. Kuinka monta lasta sinulla on?

Ei vielä yhtään

Yksi

Kaksi tai enemmän

5. Oletko tällä hetkellä kotiäitinä tai oletko jäämassä lapsen kanssa kotiin vuoden 2021 aikana?

- Kyllä
 En

Tutkimuskysymykset

6. Koetko virtuaalisen ympäristön, esimerkiksi Zoomin tai Discordin, kiinnostavana äitiryhmätoiminnan ja keskustelemisen kannalta?

- Kiinnostaa, voisin osallistua
 Hieman vieras ajatus, mutta voisin mahdollisesti kokeilla
 Ei kiinnosta, en haluaisi osallistua

7. Mikä saisi sinut osallistumaan ohjattuun äitien ryhmätapaamiseen virtuaalisesti älylaitteeltasi? Voit valita useamman.

- Mielenkiintoinen keskustelunaihe
 Mukava ohjaaja
 Helppokäyttöinen virtuaaliympäristö
 Luottamuksellinen ilmapiiri
 Pieni osallistujamäärä
 Mahdollisuus vain kuunnella muita ja/tai olla ilman videokuvaa
 Jokin muu, mikä?

8. Mistä aiheista haluaisit keskustelua muiden äitien kanssa? Voit valita useita.

- Lapset
 Äitiys

8. Mistä aiheista haluaisit keskustelua muiden äitien kanssa? Voit valita useita.

- Lapset
- Äitiys
- Parisuhde
- Seksuaalisuus
- Naiseus
- Muuttunut keho
- Terveys
- Uni
- Imetys ja/tai ruokailu
- Yhteiskunnalliset asiat
- Yksinäisyys
- Aiheet lapsiarjen ulkopuolelta
- Muu, mikä/mitkä?

9. Mitä toiveita sinulla olisi, jos saisit vaikuttaa etäyhteyksin toteutuvan äitiryhmän luomiseen ja toimintaan?

Kysely päättyy

Liite 1 (Webropol-kysely)



Liite 2 (Äititreffien säännöt)

Äititreffien ajatuksia
Tehty suurin unelmin

Tänne voit lisätä äititreffien jälkeen syntyneitä ajatuksia, tunteita, vinkkejä ja ideoita!

Käymme näitä säännöllisesti läpi ryhmässä sopivana hetkenä :) Voit myös kommentoida ja kannattaa muiden näkemyksiä. Muistathan kunnioittaa muita ja olla ystävällinen ja rakentava!

👍 0 🗨️ 0

📌 [Voit lisätä oman ruudun oikeasta alakulmasta!](#)

Liite 3 (Padlet-työkalu)



Kuinka riittäväksi tunnet itsesi äitinä/naisena juuri tänään?



Liite 4 (Äititreffien tunnejana-harjoitus)



Liite 5 (Äititreffien teema)



Liite 6. (Äititreffeillä nousseet tuntemukset)



Liite 7 (Äititreffien tulevat aiheet)



The advertisement is a three-column layout. The left column features a circular image of two women looking at a laptop, with the MLL logo and text 'Virtuaaliset äititreffit' and 'MLL Uudenmaan piiri'. The middle column has a circular image of a woman and a child in superhero costumes, with the text 'Olet arvokas äiti' and 'Älä jää yksin'. The right column has a circular image of a group of women, with the text 'Joka maanantai', 'Klo 13-14.30', and 'Zoomissa'. The central text in the middle column reads 'Vertaistukea ja mukavaa keskustelua ensiäideille!'.

Virtuaaliset äititreffit
MLL Uudenmaan piiri

MLL HANKKEIMIN
LASTENSUOJELUKTORI
Uudenmaan piiri

Olet arvokas äiti
Älä jää yksin

Vertaistukea ja mukavaa keskustelua ensiäideille!

Joka maanantai
Klo 13-14.30
Zoomissa

Liite 8 (Oppaan etusivu markkinointiin)

Äititreffit- palautekysely

Kiitos osallistumisestasi Mannerheimin lastensuojeluliiton Uudenmaan piirin virtuaalisille äititreffeille. Tässä palautekysely, jotta voimme ylläpitää ja kehittää palveluamme.

1. Mikä on sukupuolesi?

- Nainen
- Mies
- Muu

2. Mikä on ikäsi?

- alle 20
- 21-30
- 31-40
- yli 40

3. Oletko kotiäiti vai käytkö töissä?

- Olen kotiäiti.
- Käyn töissä.

4. Mitä pidit äititreffeihin osallistumisesta?

- Juuri tällaista tarvitsen.
- Oli ihan ok.
- Ei ollut minun juttuni.
- En osaa vastata.

5. Minkälainen ilmapiiri äititreffeillä oli?

- Erittäin hyvä
- Hyvä
- Huono
- En osaa sanoa

**6. Miten ohjaus onnistui mielestäsi äititreffeillä?
(voit valita useita)**

- Ohjaajan ilmaisu oli selkeää.
- Ohjaaja antoi kaikille mahdollisuuden olla äänessä.
- Ohjaaja oli liian hiljainen.
- Ohjaaja oli liian puhelias.
- Ohjaus onnistui hyvin.
- Ohjaus ei onnistunut.
- En osaa vastata.

7. Osallistuisitko äititreffeille uudelleen?

- Kyllä osallistuisin.
- Ehkä joskus silloin tällöin.
- En haluaisi enää osallistua.

**8. Mistä aiheista haluaisit jatkossa äititreffeillä keskusteltavan?
(voit valita useita)**

- henkinen hyvinvointi (yksinäisyys, jaksaminen, uni)
- tunteet (ilo, suru, häpeä, rakkaus)
- fyysinen hyvinvointi (liikunta, kehon kuva)

- synnytys (kokemuksia, vertaistukea)
- naiseus (naiseuden merkitys äidiksi tulemisen jälkeen)
- seksuaalisuus (seksuaalinen hyvinvointi)
- imetys (kokemuksia, vertaistukea)
- jokin muu äitiyteen liittyvä aihe. Mikä? (max 25 merkkiä)

9. Äititreffejä markkinoitiin MLL:n Uudenmaan piirin kanaviin jaetulla podcast-sarjalla. Mikäli kuuntelit podcasteja, mitä mieltä olit niistä? (voit valita useita)

- Mielenkiintoista
- Tylsää
- Liian tultuja juttuja
- Opin uutta
- Haluaisin kuunnella lisää äitiyteen liittyviä podcasteja

10. Avoin palaute äititreffeistä

Liite 9 (Webropol-palautekysely Äititreffeille)