

Yhdessä vai eri teille?

**Pikkulapsiperheen vanhempien vanhemmuutta ja parisuhdetta
vahvistava ryhmätoimintamalli**

LAB-ammattikorkeakoulu

Sosionomi (YAMK) Uusyhteisöllisyys, osallisuus ja johtaminen

2021

Mari-Susanna Fennander

Tiivistelmä

Tekijä(t) Fennander, Mari-Susanna	Julkaisun laji Opinnäytetyö, YAMK	Valmistumisaika 2021
	Sivumäärä 43+liitteet	
Työn nimi Yhdessä vai eri teille? Pikkulapsiperheen vanhempien vanhemmuutta ja parisuhdetta vahvistava ryhmätoimintamalli		
Tutkinto Sosionomi YAMK		
Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio Vantaan kaupunki, Ennaltaehkäisevä terveydenhuolto, neuvolatoiminta		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja pilotoida Vantaalla vanhemmuutta ja parisuhdetta vahvistava verkkototeutuksellinen ryhmätoimintamalli pikkulapsiperheiden vanhemmille. Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea pikkulapsiperheiden vanhempien vanhemmuutta ja parisuhdetta sekä tarjota ennaltaehkäisevää tukea ryhmämuotoisena vertaistukena. Ryhmätoimintamalli on yhteisöllisyyttä ja vertaistukea lisäävä asiakaspalvelumalli.</p> <p>Opinnäytetyö oli tutkimuksellinen kehittämistehtävä, jossa osallistettiin asiakasperheitä ryhmätoimintamallin kehittämiseen. Ryhmätoimintamallin suunnittelu ja ryhmän vetäminen toteutettiin moniammattisena parityönä. Asiakasperheiltä kerättyjen palautteiden perusteella verkkototeutuksena pidetty ryhmätoimintamalli koettiin tarpeelliseksi ja sen nähtiin tukevan parisuhdetta. Kehittämisohjauksena perheet nostivat päiväkirjan kirjoittamisen, ryhmäkertojen materiaalien jakamisen etukäteen vanhemmille, keskittymisen aiheisiin mitkä perheet näkivät ajankohtaisiksi sekä riittävän keskusteluajan.</p>		
Asiasanat vanhemmuuden tuki, varhainen tuki, ryhmätoimintamalli		

Abstract

Author(s) Fennander,Mari-Susanna	Type of Publication Master`s thesis	Published 2021
	Number of Pages 43+liitteet	
Title of Publication Together or apart? a peer support group model to support parenthood and relationships among parents with small children		
Name of Degree Master's Degree in Social Services		
Name, title and organization of the client The city of Vantaa, preventive health care, maternity and childrens clinic		
Abstract <p>The aim of the thesis was to develop a peer support group model online to support parenthood and the relationship between parents who have children below school age. The purpose of this thesis was to support parenthood and the relationship between parents and to give preventive group support. An online group model is based on communality and peer support.</p> <p>The thesis was a research based development task where the parents had the opportunity to participate in peer support group development. The group model was developed through multi-professional cooperation.</p> <p>According to the results the peer support group online was considered useful among families and it supported the relationship between parents. When asked for development suggestions families emphasise writing a diary, sharing materials in advance, focusing on useful topics for families and providing enough discussion time.</p>		
Keywords parenting support, early support, a peer support group model		

Sisällys

1	Johdanto	2
2	Rakkaus parisuhteen perustana	3
2.1	Rakkaus ja vetovoima	3
2.2	Rakkauden rakenne	4
3	Parisuhteen eteneminen ja parisuhdetyytyväisyys	7
3.1	Parisuhteen vaiheet.....	7
3.2	Parisuhdetyytyväisyys	8
4	Parisuhteen ja vanhemmuuden tuki.....	12
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	16
6	Opinnäytetyön toteutus	17
6.1	Ryhmän markkinointi, osallistujien hankinta ja osallistaminen	17
6.2	Ryhmän suunnittelu.....	18
6.3	Ryhmätoimintamallin pilotointi.....	20
6.4	Pilotoinnin kokemusten kokoaminen ja arviointi	24
6.5	Ryhmätoimintamallin SWOT-analyysi ja tulokset	26
7	Pohdinta.....	32
7.1	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	32
7.2	Tutkimuksellisen kehittämisen prosessin toteutuminen.....	34
7.3	Tunnistetut kehittämistarpeet	35
7.4	Tulosten pohdintaa.....	38
	Lähteet	41

Liitteet

Liite 1. saatekirje

Liite 2. suostumuslomake

Liite 3. Tietosuojailmoitus

Liite 4. Ryhmäkertojen sisältö ja teemat

Liite 5. Teemahaastattelun teemat

1 Johdanto

Parisuhde muuttuu lapsen syntymän jälkeen, kun rakastavaiset eivät ole enää suhteessaan kaksin. Arki tulee viemään aikaa romantiikalta, koska työelämä sekä vanhemmuus vievät paljon energiaa. Parisuhteen eteen on tehtävä töitä, jos halutaan pysyä yhdessä ja elää onnellisena perheenä. Kukoistavaan suhteeseen tarvitaan aktiivisuutta, huumoria ja halua selviytyä haasteista. Parisuhteen jatkuvuuden näkökulmasta on tärkeää arvostaa itseään sekä puolisoaan. Täydellistä parisuhdetta ei ole olemassa ja avoin, rehellinen sekä rakentava keskustelu suhteessa vahvistaa parisuhdetta. Kummallakin osapuolella tulee olemaan toiveita parisuhteelle ja niiden kuuleminen ja huomioonottaminen lisää parisuhdetyytyväisyyttä. (Luukkala 2015, 125,176.)

Vantaan terveystalouden johtoryhmästä lähti toive kehittää perheille ryhmätoimintaa, joka tukisi vanhemmuutta sekä ehkäisisi parisuhde-eroja. Tästä toiveesta lähti liikkeelle idea tehdä opinnäytetyö, joka käsittelee vanhemmuutta ja parisuhdetta vertaisryhmän muodossa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli ryhmätoiminnan keinoin tukea pikkulapsiperheiden vanhempien vanhemmuutta ja parisuhdetta. Opinnäytetyön avulla pyrittiin myös vahvistamaan vanhempien vaikuttamismahdollisuuksia ja osallisuutta vertaisryhmätoiminnan kehittämisessä. Vertaisryhmätoiminnan sisältö rakentui vanhemmuuden ja parisuhteen tukemisen teemoihin. Ryhmän vetäminen toteutettiin moniammatillisena parityönä.

Opinnäytetyö on lähestymistavaltaan tutkimuksellinen kehittämistyö. Opinnäytetyön kehittämistehtäviä olivat vertaisryhmätoimintamallin sisällön suunnittelu ja toteutus, suunnitellun vertaisryhmätoimintamallin pilotointi ja pilotoidun vertaisryhmätoimintamallin arviointi sekä pilotoinnin kokemusten kokoaminen vertaisryhmätoimintamallin kehittämiseen. Kehittämismenetelminä opinnäytetyössä käytettiin havainnointia, palvelumuotoilua, pilotointia, teemahaastatteluja ja SWOT-analyysiä.

2 Rakkaus parisuhteen perustana

2.1 Rakkaus ja vetovoima

Länsimaisessa kulttuurissa yksilöillä on vapaus valita tuleva kumppani ja usein valinnan taustalla on rakastuminen toiseen ihmiseen. Sitä miten rakkaus syntyy, voi olla vaikea selittää. Toisilla voi olla vahvoja rakastumisen kokemuksia liittyen toisen ulkonäköön ja fyysisiin tuntemuksiin kehossa. Kumppanin valinnan taustalla on usein yhteiset arvot, elämänasenne ja yhteiset toiveet tulevaisuudelle. Voidaan todeta, että rakastumisessa on jotakin mystistä, jota ei tarvitse selittää loppuun asti. Neurobiologisissa tutkimuksissa on saatu selville, että romanttisessa rakkaussuhteessa aktivoituvat samat aivoalueet, jotka aktivoituvat äidinrakkaudessa. Tiedostamatta valitsemme puolison, joka täydentää meidän kehittymättömiä puoliamme. (Anttonen 2017, 278-280.)

Kumppanivalinnassa samankaltaisuuden ja erilaisuuden lisäksi ihminen voikin etsiä toisesta puolesta itsensä täydentäjää. Ihanneminän valinnassa kompensoidaan omia puutteita ja riittämättömyyden tunnetta. Vaarana toki on myös heikon itsearvotuksen kääntyminen riippuvuuteen kumppanista. Ulkonäöllä on myös merkitystä kumppanin valinnassa. Ulkonäköön kiinnitetään ensin huomiota, muut tekijät kuten persoonallisuus, älykkyys tai ystävällisyys huomataan vasta sen jälkeen. Internetissä tutustuminen on nykypäivää ja siinä on monia hyviä puolia. Netissä on mahdollisuus tutustua ensin kumppaniin ajatusmaailman kautta ja vasta sen jälkeen tulee ulkoiseen olemukseen tutustuminen. Verkkoseurustelussa voi tavata ilman ajan ja paikan tarvetta ja välimatkat eivät muodostu ongelmaksi tutustumisvaiheessa. (Määttä & Uusiautti 2014, 53-58.)

Ihmisten välillä esiintyy magneettista ja salaperäistä vetovoimaa. Nykyajan moderneissa parisuhteissa vetovoimalla on tärkeä merkitys, sillä yhdessä ollaan niin kauan, kun suhteessa on sitä jotakin. Vetovoima ei ole tunne vaan sen katsotaan olevan haluamista hakeutua toisen luokse kohteeseen, joka mielletään tavoittelemisen arvoiseksi. Haluamista kutsutaan sanattomaksi psyykkiseksi intentionaaliseksi liikkeeksi. (Dunderfelt 2010, 8-9, 18-20.)

Rakkaus on avoimuutta ja hyväksyvää tapaa suhtautua elämän ilmiöihin. Rakkautta voidaan määritellä yleisenä käsitteenä, ystävyysnä, vetovoimana ja intohimona,

jumalallisena rakkautena ja parisuhteen romanttisena rakkautena. Kehon katsotaan reagoivan eri lailla intohimoiseen rakkauteen kuin lämminhenkiseen ystävyYTEEN. Mikäli rakkaus ja intohimo kulkevat käsikädessä, se johtaa ajatukseen parisuhteiden perustamisesta, yhteen muuttamisesta ja perheen perustamisesta. (Dunderfelt 2010, 22-23.)

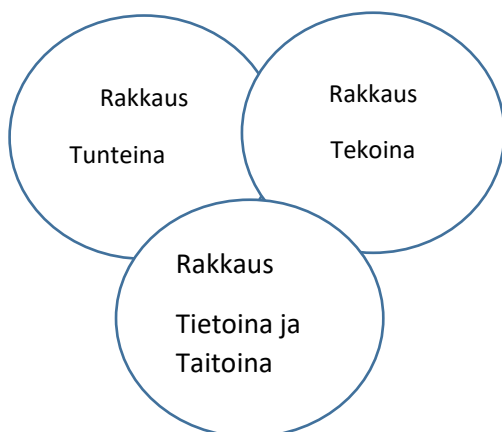
Jumalallisessa rakkaudessa on kyse vapaasta, avoimesta ja rakkaudellisesta hyväksymisestä kaikkea elämää kohtaan. Ihmiset eivät pysty rakkaudessa samaan. Ihmiset ovat erehtyväisiä ja synnynnäisesti vajavaisia ja emme usein onnistu olemaan täydellisiä. Seksuaalisuus on osa inhimillistä parisuhderakkautta mutta se ei kuulu jumalalliseen rakkauteen. Romanttisessa rakkaudessa on erilaisuuteen perustuvaa intohimoa sekä molempia osapuolia tyydyttävää sekoitusta samankaltaista rakkautta. Parisuhderakkauden katsotaan sisältävän edellä mainittujen asioiden lisäksi sitoutumista yhteiselle matkalle. (Dunderfelt 2010, 27-28.)

Jouni Luukkalan kirjassa Kukoistava parisuhde (2015, 106-107) puhutaan rakastumisen tunteesta ja sen muodostamasta rakastumisen tunteen neljästä-osa-alueesta. Tunnistamisilmiössä on kyse tuttuuden tunteesta ja rakastumisen tunne muistuttaa menneisyyden vastaavanlaisesta kokemuksesta. Konkreettisia yksityiskohtia aiemmasta kokemuksesta emme kuitenkaan pysty tarkentamaan. Rakastumisen ajattomuusilmiössä on kyse siitä, että rakastumisen kohde tuntuu tutulta. Ikään kuin olisimme olleet yhdessä aina, vaikka olemme vasta kohdanneet. Uudelleenyhdistymisilmiössä on taas kyse siitä, että emme ole yksin. Toisen myötä puuttuva palanen löytyy elämään ja koemme olevamme kokonaisia. Haluamme samastua toiseen ja ikään kuin autamme itseämme ulos itsestämme. Rakkauden elinehtoilmiössä on kyse siitä, että ei pysty elämään ilman toista ja viettää mahdollisimman paljon aikaa yhdessä.

2.2 Rakkauden rakenne

Rakkautta on mahdollista tarkastella tunteina, tekoina, tietona sekä taitona (Kuvio 1). Tällaisen jäsentelyn kautta rakkautta on mahdollista ymmärtää ja rationaalinen tarkastelu voi auttaa myös käytännön rakkaudessa. Määttä ja Uusiautti (2014) kuvaavat rakkauden yhtenä osa-alueena tunteita, joita koetaan vaihtelevasti päivittäin. Rakkaus herättää niin ilon, onnellisuuden kuin pettymyksen, surun tai epätoivon

tunteita. Rakkauteen katsotaan kuuluvan myös tunneäly, jossa havaitaan ja hallitaan omia sekä toisten tunteita. Tunteista voidaan ottaa oppia myös ajatteluun ja toimintaan.



Kuvio 1. Rakkauden rakenne (Määttä & Uusiautti 2014, 24)

Rakkaudessa koetaan tietoa ja tiedostamattomiakin taitoja. Ihmisten välisiin suhteisiin kohdistuu sosiaalisia sekä yhteiskunnallisia odotuksia, joten rakkautta voidaan lähestyä myös yhteiskunnallisesta viitekehyksestä. Rakkauskäsityksemme muodostuvat saamiemme mallien, sääntöjen ja rituaalien mukaisesti. Näin ollen rakastaminen on opittujen arvojen ja asenteiden mukaista. Rakastamiseen tarvitaan mm. vuorovaikutus- ja ongelmanratkaisutaitoja, sietokykyä haastavissa tilanteissa, huumorintajua, kärsivällisyyttä, arkista työjakoa ja itsensä arvostamista. (Määttä ja Uusiautti 2014, 27-28.)

Rakkautta ilmaistaan tekojen ja toiminnan kautta. Ihmisiltä edellytetään kykyä ilmaista tunteitaan ja halua muuttaa ne toiminnaksi. Hellyyden ja myötätunnon osoitukset, seksi tai huolenpito tekevät romanttisen rakkauden näkyväksi. Teoilla ja toiminnalla on mahdollista ilmaista rakkaussuhdetta monilla tavoin. Toisen kannustaminen, rohkaisu, lohdutus, huolenpito tai yhteiseen elämään sitoutuminen voivat olla esimerkkejä rakkauden teoista. Sitoutuminen on rakkaussuhteen perusta ja se lujittaa suhdetta. Sitoutumista voidaan määritellä romanttisessa rakkaudessa henkilökohtaisena, vapaaehtoisena ja omistautuvana sitoutumisena tai esimerkiksi avioliiton kautta institutionaalisen sitoutumisena. Sitoutumiseen tarvitaan

puolisoiden välistä tahtotilaa olla yhdessä ja keskinäistä vastuunottoa rakkaussuhteen säilyttämiseksi. (Määttä ja Uusiautti 2014, 29-30.)

3 Parisuhteen eteneminen ja parisuhdetyytyväisyys

3.1 Parisuhteen vaiheet

Parisuhteen katsotaan muodostuvan erilaisista vaiheista. Rakastumisen tunne on usein vahva ja se saattaa vaikuttaa fyysisesti mm. unen laatuun ja haluun olla vahvasti yhdessä. Mieli täyttyy toisen miettimisestä, seksuaalisesta intohimosta ja ihailusta. Erillään oleminen herättää kaipausta ja toivetta uudesta tapaamisesta. Yhteenkuuluvuus kasvaa ja yhdessä rakennetaan uusia sosiaalisia verkostoja sekä tapoja. Rakastumisen kohde nähdään vahvasti myönteisessä valossa. Ihmisellä on tarve läheisyyteen ja liittymiseen toiseen ihmiseen. Yhteenkuuluvuus tulee yksinäisyyden tilalle, jotakin uutta on tulossa elämään. Rakastumisen vaiheessa solmitaan parisuhteita ja yhdessä oleminen koetaan helpoksi. Löydämme ihmisen, joka tekee meidät onnelliseksi. Rakastumisen vaiheen myötä kumppaneista tulee ”me” ja vaihetta kutsutaan myös symbioottiseksi vaiheeksi. Rakastumisen huumen vaihe kestää aikansa ja sitä seuraa itsenäistymisenvaihe. (Heiskanen ym. 2017, 9-10; Vainikainen ym. 2015, 46-50.)

Itsenäistymisen eli erillisyyden vaiheessa on kyse siitä, että kumppaneiden itsemäärisoikeus voimistuu. Alamme huomioida toisessa piirteitä ja toimintatapoja, joita emme ole aiemmin huomanneet. Molempien itsenäistyminen voi alkaa näkymään ristiriitoina suhteessa ja erityisesti silloin, kun toinen alkaa kaipaamaan omaa aikaa. Erimielisyyttä syntyy usein hyvin pienistä asioista. Monet henkilökohtaiset aikuisiän kriisit tai aiemman elämän ihmissuhteet voivat myös tuoda haastetta suhteeseen. Tässä vaiheessa parisuhdetta, olisi tärkeää opetella ristiriitojen ratkaisua ja eri mieltä olemista. Muutosvaiheen haasteena voi esiintyä puolisoiden kasvaminen erillisiksi eri aikaisesti. Suhde muuttuu realistisemmaksi, itsenäistyminen, molempien puolisoiden erilaisuus ja oman tilan ottaminen voi pelottaa ja johtaa parisuhteen myös eroon. (Heiskanen ym. 2017, 10-12; Vainikainen ym. 2015, 52-56.)

Rakkauden eli kumppanuuden vaiheessa suhde on vakaalla pohjalla ja se perustuu luottamukseen ja sitoutumiseen. Kumppanuuden vaiheessa toinen hyväksytään kaikkine puolineen ja oma identiteetti ei ole enää riippuvainen toisesta. Erillisyydestä huolimatta ei ole tarvetta rajoittaa toista, vaan voi luottaa, että toinen ei hylkää. Molemmille osapuolille löytyy suhteessa tilaa omalle ajalle ja ystäville, mutta se ei

tarkoita suhteen olevan menossa huonoon suuntaan. On tärkeää osata antaa toiselle toisen tarvitsema fyysinen ja psyykkinen tila. Kumppanuusvaiheessa osataan jakaa kokemuksia ja eletään yhdessä rinnakkain. (Vainikainen ym. 2015, 58-60.)

Parisuhteessa sitoutumisen voidaan katsoa olevan kestämistä ja myötäelämistä elämän vaihtuvissa tilanteissa. Se tarkoittaa siis elämän vaihteluiden hyväksymistä riippumatta siitä mitä tulee vastaan ja kykyä laittaa toisen tarpeet ajoittain omien tarpeiden edelle. Tässä tilanteessa on samankaltaisuutta kuin lapsen ja vanhemman suhteessa. Huolehtimalla lapsen hyvinvoinnista, myös vanhempi voi hyvin. Parisuhteen kestävyys ja onnellisuus on kumppaneiden omissa käsissä. Rakkauden voidaan katsoa edistävän inhimillistä kasvua ja luovan hyvää pohjaa itsearvostukselle. (Heiskanen ym. 2017, 15-16.)

3.2 Parisuhdetyytyväisyys

Tilastokeskuksen (2020) mukaan perheiden määrä laskee Suomessa ja lapsettomien parien määrä on nousussa. Vuoden 2019 lopussa Suomessa oli 1 467 368 perhettä. Vuonna 2019 perheet, joissa oli alle 3- vuotiaita lapsia vähenivät edelliseen vuoteen verrattuna 5565 perheellä. Lapsiperheeseen katsotaan kuuluvan vähintään yksi alle täysi-ikäinen lapsi. Pikkulapsiperheiden määrässä on lähes viidenneksen väheneminen koko 2010- luvulla ja se on linjassa syntyvyyden laskun kanssa.

Pikkulapsiperheitä, joissa asuu aviopari ja lapsia oli vuonna 2019 alle 80 000 perhettä, kun vuonna 2010 vastaava luku oli 100 000 perhettä. Vuonna 2019 perheiden keskikoko oli tilastokeskuksen mukaan 2,74 ja lapsia perheissä oli keskimäärin 1,84. Vuonna 1990 perheissä eli keskimäärin kolme henkilöä. Tilastokeskuksen mukaan yhden lapsen perheitä oli 43 prosenttia, kahden lapsen perheitä 39 prosenttia ja kolmilapsisia perheitä 13 prosenttia vuonna 2019. Joka kymmenes lapsi kasvaa uusperheessä. (Tilastokeskus 2020)

Avioliittoa solmitaan vähemmän ja niiden purkautuminen on lisääntynyt. Tilastokeskuksen (2020) väestönmuutostietojen mukaan vuonna 2019 solmittiin yhteensä 22 296 avioliittoa ja eroon päätyi 13 365 avioliittoa. Edellisenä vuonna 2018 vastavat luvut olivat 23 799 solmittua liittoa ja 13 145 liittoa päättyi eroon. Solmittujen avioliittojen määrä väheni edelleen ja avioerojen määrä eri sukupuolta edustavien

kesken suureni vuoteen 2018 verrattuna 195 erolla. Vuonna 2018 avioeroja näyt-
täytyi eniten 30-44 vuotiaiden äitien ryhmässä koskettaen yhteensä 11 682 lasta.

Lapsiperheen vanhempien välinen toimiva parisuhde on merkityksellisintä koko per-
heen hyvinvoinnin kannalta. Perheen perustaminen voi lujittaa parisuhdetta, mutta
pikkulapsiperheissä parisuhteeseen kohdistuu myös monenlaisia paineita. Riidat
puolisoiden välillä voivat kuormittaa parisuhdetta ja siten voivat myös heijastua las-
ten hyvinvointiin. Kotona toteutuvalla työjaolla ja parisuhdetyytyväisyydellä on mer-
kitystä parisuhteiden toimivuuteen (Lammi-Taskula & Salmi 2014, 72-80.)

Yleisimmiksi erokriisin syiksi on osoitettu elämän kokonaisvaltainen kuormittavuus,
pariskunnan kommunikaatiovaikeudet, suhteen lähtökohdat ja odotukset, sukupuo-
leen liitetty kuormittavuus ja rinnakkaissuhteet. Naisten kohdalla näkyy opitun uh-
rautuvan roolimallin toistamista eli omien voimavarojen ylittämistä perheen hyväksi.
Miesten osalta voidaan todeta erokriisin syinä rinnakkaissuhteita. Muutokset pari-
suhteessa ovat suhteen jatkumisen kannalta välttämättömiä. (Ranssi-Matilainen
2012, 8-9.)

Oma-apuryhmätoiminnassa parit kuulevat myönteisiä selviytymistarinoita erokrii-
seistä. Erokriisi näyttäytyy henkilökohtaisena kasvuprosessina ja sen myötä oman
identiteetin vahvistumisella nähdään olevan myönteisiä vaikutuksia kotitöiden ja-
koon. Parisuhdettaan jatkaneet pariskunnat tekivät elämälleen uuden järjestyksen.
Arvojen muutos toi suhteisiin mm. lisää kahdenkeskistä aikaa, vuorovaikutuksen
laadun muutoksia ja oman identiteetin vahvistumista. Parisuhteissa puoliset odotta-
vat toisiltaan arvontoa ja turvallisuutta. (Ranssi-Matilainen 2012, 9-10.)

Parisuhdetyytyväisyyden riskitekijöiksi on tunnistettu vanhempien somaattiset sai-
raudet, työttömyys ja ensikertalaisuus vanhemmuudessa sekä erityisesti miehillä
heikko itsetunto. Toimiva ja hyvä parisuhde suojaa stressaavilta riskitekijöiltä, kuten
myös sosiaalinen tuki. Tulevien perheiden vanhempien ahdistus on tärkeä tunnistaa
ja tarjota siihen tukea erityisesti raskausaikana. (Rosand ym. 2012.) Tyytyväisyys ja
onnellisuus elämään näyttää kasvavan raskauden alussa ja nousevan kohti raskau-
den loppua. (Pogrebna ym. 2014).

Perhesysteemin kokonaisuutena katsotaan vaikuttavan perheenjäseniin ja per-
heessä kasvavaan lapseen. Vauvan syntymä muuttaa vanhempien ja perheen

dynamiikkaa. Perheissä lapsen syntymän jälkeen parisuhde muuttuu, yhteisiä vanhemmuuden tapoja etsitään ja perhesysteemi organisoituu uudelleen. Lapsen ollessa kuuden kuukauden ikäinen parisuhteessa, vanhemmuudessa ja lapseen liittyvissä vuorovaikutussuhteissa esiintyy haastavin vaihe. (Savio 2017, 142, 144.)

Mikäli vanhemmilla on kokemus toimivasta, yhteenkuuluvasta sekä tukea antavasta parisuhteesta, se on kaikkein merkityksellisintä arkisten pulmien kohtaamisessa. Omalta puolisolta saaman tuen merkitys on suuri ja se lisää parisuhdetyytyväisyyttä. Perhettä tukee myös ulkopuolelta tuleva apu. Lapsen psyykkisen kehityksen kannalta perheessä koettu ja jaettu ilo on merkityksellistä tulevaisuutta ajatellen. (Savio 2017, 142, 144; Vanhee ym. 2016 923-929.)

Vanhempien on tärkeää pyrkiä suojelemaan lapsiaan riitelyltään. Lapsien on asemoiduttava ristiriitojen ulkopuolelle, eikä lasten tule asettua jommankumman vanhemman puolelle riitatilanteissa. Näin vanhempien on mahdollista tukea lastensa psyykkistä hyvinvointia, vaikka heillä olisikin omia keskinäisiä ongelmia parisuhteissaan. Emotionaalinen turvallisuuden tunne on tärkein tekijä lapsen tunteiden sekä reaktioiden säätelyssä vanhempien välisten konfliktien osalta. (Salo 2011, 117,135.)

Parisuhdetyytyväisyyttä ylläpitäviksi tekijöiksi on tunnistettu puolisoitten seksuaalielämään kohdistuva tyytyväisyys. Alle 30-vuotiaiden miesten osalta parisuhdeonni tippui 20 prosentilla lasten hankinnan myötä. (Kontula 2009, 132-133; Kontula 2016, 56-57). Lasten hankinta on vaikuttanut suomalaisten parisuhteisiin, koska parin seksuaalisessa suhteessa ilmenee laimenemista (Kontula 2016, 72-73). Puolisolta saatavalla sosiaalisella tuella sekä positiivisella palautteella on myös merkittävä vaikutus parisuhteen vuorovaikutukseen ja onnellisuuteen. (Kontula 2009, 130, 132-133.) Vain harvat parit ovat onnellisia parisuhteessaan, jos seksuaalielämä ei ole tyydyttävää. Seksuaalinen vuorovaikutus toimii keskeisenä mittarina suhteen onnellisuudelle. Eri-ikäiset suomalaiset naiset ja miehet kokevat parisuhteet tyypillisesti melko onnellisiksi. (Kontula 2016, 56-57.)

Kotitöiden jakautumisella on myös vaikutusta parisuhdetyytyväisyyteen. Miettisen tutkimusartikkelissa (2010, 131-144) viitataan puolisolta saaman tuen tärkeyteen. Erityisesti naisten kohdalla puolisolta saatu tuki ja miesten kohdalla puolisolta saama arvotus kotona tehtävää työtä kohtaa on merkityksellisempää kuin tasa-

arvoinen työjako kotitöissä. Naisten ja miesten osalta yleisintä epätasapainon kokemus on lapsiperheissä. Miettisen mukaan neljäkymmentä prosenttia naisista ja lähes viisikymmentä prosenttia miehistä pitävät kotitöiden jakoa perheessä kuitenkin tasapainoisena.

4 Parisuhteen ja vanhemmuuden tuki

Neuvolassa vanhempien parisuhdetta voidaan tukea jo ensimmäisen lapsen odotusajalta lähtien. Äitiysneuvolan tavoitteena on lisätä vanhempien tietoutta ja valmiuksia siitä, mitä tuleva perheen perustaminen tuo henkilökohtaiseen elämään. Äitiysneuvolassa pyritään siihen, että vanhempia kuullaan ja heidän kanssaan keskustellaan mahdollisesta epävarmuudesta ja tuen tarpeista. Äitiysneuvolassa halutaan lisätä vanhempien ymmärrystä omista voimavaroistaan ja perhettä mahdollisesti kuormittavista tekijöistä. Dialoginen vuorovaikutus korostuu vanhempien kanssa keskusteltaessa ja siten voidaan vahvistaa perheen voimavaroja. Äitiysneuvola tukee vanhempien äidiksi ja isäksi kasvua sekä parisuhteen vahvistamista. (Äitiysneuvolaopas, 16.)

Neurolatyössä voidaan parisuhteen tukemiseen käyttää myös ryhmämuotoista tukea, kuten lastaan odottavien perheiden perhevalmennus ensimmäistä lastaan odottaville vanhemmille. Pandemian vuoksi palvelut Vantaalla tarjotaan nyt keskiteytisesti etävalmennuksina. Opinnäytetyönä kehitetty vanhemmuutta ja parisuhdetta vahvistava vertaisryhmä on yhteisöllisyyttä ja vertaistukea lisäävä asiakaspalvelumalli.

Sosiaalisen tuen voidaan katsoa vaikuttavan vanhempien hyvinvointiin, parisuhteeseen ja vanhemmuuteen. Osallistuminen matalan kynnyksen avoimeen ryhmätöimintaan saattaa tukea masennusriskissä olevan äidin mielenterveyttä. Avoimiin ryhmiin osallistuvilla äideillä parisuhdetyytyväisyys laski vähemmän verrattuna äiteihin, jotka eivät olleet mukana ryhmätöiminnoissa. Isät olivat muita tyytyväisempiä kaikissa vaiheissa, mikäli olivat olleet osallisina avoimissa ryhmissä. Ryhmätöiminta vähentää yksinäisyyden tunnetta äitien kohdalla, mutta ei isien kohdalla. (Kalland 2019, 42-43.)

Vanhemmilla on noussut esiin tarve saada pitkäaikaista tukea vanhemmuuteen. Vanhemmuuden tukea on tärkeää vahvistaa paikallisesti ja verkostopohjaisena yhteistyönä. Perhekeskuksissa vanhemmuuden- ja parisuhteen tuki on keskeinen osa perhekeskustoimintaa. Vertaistuen ja yhteisöllisyyden vahvistaminen ovat myös tärkeitä näkökulmia. (Pelkonen 2019, 107, 110.) Vanhemmuuteen siirtymistä on nähty tutkimusten mukaan helpottavan mm. ymmärrys vanhemmuudesta osana elämää,

vanhemmuuteen valmistautuminen ja tiedon kerääminen, lapsen kasvusta nauttiminen, sosiaalisen ja ammatillisen tuen saaminen ja osallistuminen vanhempain ryhmiin. (Barimani ym. 2017, 537-546.)

Osallisuuden katsotaan olevan vahvasti yhteydessä ihmisen hyvinvointiin. Turvallisuuden tunne, usko tulevaisuuteen ja omiin mahdollisuuksiin kasvavat osallisuuden kautta. Yksilön toimintakyky suuntautuu rohkeammin erilaisiin mahdollisuuksiin ja motivaatio lisääntyy. Osallisuuden tavoitteena on eriarvoisuuden, köyhyyden, syrjäytymisen sekä syrjinnän väheneminen. Mikäli ihminen tulee kuulluksi omana itsenään ja voi vaikuttaa oman elämänsä kulkuun, koemme olevamme merkityksellinen osa kokonaisuutta. Osallisuuteen kuuluu nähdä ja kuulla tulemistakin. Vuorovaikutus toisten, luonnon tai taiteen kanssa lisää elämän mielekkyyttä. Oleellista on uskoa mahdollisuuksiin. (THL 2021)

Osallisuutta edistetään eri tavoin. Osallisuutta voidaan hahmottaa oman itsen kautta;

- 1) osallisuudesta omaan elämään
- 2) osallisuudesta elinympäristössä, palveluissa, lähipiirissä tai yhteiskunnassa sekä
- 3) paikallisella osallisuudella (Isola ym. 2017, 25-40.)

Oman elämän osallisuudella voidaan tarkoittaa esimerkiksi yksilön autonomiaa ja elämää nähtynä, kuultuna tai ymmärrettynä osana erilaisia ryhmiä tai yhteisöjä. On tärkeää päästä vaikuttamaan oman elämän päätöksiin ja sen kulkuun. Oman elämän osallisuus tarkoittaa, että meillä on yhteys omiin tarpeisiimme sekä voimavaroihimme. Osallisuuteen kuuluu myös liittyminen resursseja jakaviin ja merkityksellisiin vaikuttamisprosesseihin. Yhteiskunnan palvelut on tarkoitettu lisäämään yksilöiden toimintavalmiutta. (Isola ym. 2017, 25- 38.)

Palvelujen kautta on mahdollista myös vähentää yksilön autonomista asemaa ja elämänhallittavuutta, mikäli palveluissa työntekijät vaihtuvat usein. Palveluja on tärkeää kehittää yhteistyössä asiakkaiden kanssa, näin voimme varmistaa niiden palvelevan asiakkaiden tarpeita. Asiakkaan on tärkeää saada kokemus siitä, että pienilläkin teoilla voi vaikuttaa isompaan kokonaisuuteen. Paikallisella osallisuuden

kehittämällä voidaan luoda vastavuoroisia suhteita paikallisella tasolla. Asiakkaila on mahdollisuus olla mukana kehittämässä yhteistä hyvää. (Isola ym. 2017, 25- 38.)

Vertaistuki perustuu ihmisten kokemukseen perustuvaan tukeen ja se on omaehtoista toimintaa. Vertaisuuden katsotaan tarkoittavan ihmisten välistä suhdetta ja sitä syntyy samankaltaisten elämäkokemusten kautta esimerkiksi työpaikalla, opiskelussa tai harrastusten parissa. Vertaisten henkilöiden katsotaan olevan keskenään samalla tasolla ja heidän kesken esiintyy sanatonta ymmärrystä yhteisten kokemusten perusteella. Luottamuksellisuus ja vertaisen antama tuki on ovat olennaisia piirteitä vertaisuudelle. Asiantuntijuus, voimavara, tasa-arvo ja yhdenvertaisuus ovat osa vertaisuuden määrittelyä. Vertaisuuden suuntana voidaan pitää keskinäistä tukea ja tukea sinulta minulle, minulta sinulle sekä meiltä meille. (Mikkonen & Saarinen 2018, 20,22.)

Vertaisryhmien katsotaan olevan vaikuttavia perheen hyvinvoinnin kannalta ja niillä on hyviä suuntaa antavia vaikutuksia lapsiperheiden terveyteen. Vertaisryhmät tarjoavat vanhemmille seuraa ja uusia ystävyssuhteita sekä tietoa, virkistystä vanhempana. Lapsille ryhmät tarjoavat ikäistä seuraa ja sosiaalisten taitojen oppimista. Ryhmäohjaajien luoma vertaissuhde ja ryhmänjäsenten yhteenkuuluvuuden tunne tuottaa ryhmiin osallistuneille vanhemmille myönteisiä muutoksia. Ryhmien ohjaajat tukevat vuorovaikutuksen luomista ja ohjaajilla on merkitystä ryhmän ilmapiirin luomiseen. (Haaranen 2012, 32, 63-64, 70.)

Ryhmien aikana perheen tavassa toimia, vanhemmuuden kokemisessa ja ryhmästä saadussa tuessa on nähtävissä myönteistä kehitystä. Ryhmän myötä vanhempien sosiaalinen verkosto kehittyy ja perheen rooliodotukset selkiytyvät. Tutkimusten perusteella on nähtävissä, että vanhemmat hyötyvät ryhmistä ja sen tuesta eri tavoin ja he tarvitsevat kannustusta osallistua ryhmiin. Vanhemmilla on myös erilaisia motiiveja ryhmiin osallistumisen taustalla. (Haaranen 2012, 29, 75-76, 79-80.)

Ryhmämuotoisessa vertaistuessa on kyse siitä, että kenenkään ei tarvitse olla yksin kokemustensa kanssa. Toisten hankalista elämäntilanteista selviytyneiden kohtaaminen ja heidän tarinoidensa kuuleminen herättää toivoa oman tilanteen selviytymisestä. Ryhmässä jaetut ajatukset ja tiedot antavat eväitä tilanteista selviytymiseen käytännössä. Oma elämänhallinta ja toimiminen ryhmän jäsenenä paranevat

ryhmästä saatavan tuen kautta. Vertaisryhmässä kokemus nähdä ja kuulla tu-
lemisesta voi tuottaa korjaavan kokemuksen ja yksilön sosiaaliset taidot sekä oppi-
minen kehittyvät. (Mikkonen & Saarinen 2018, 22-23.)

Vanhemmilta on kyselty kokemuksia vertaistuen sähköisten palveluiden kehittämi-
sestä. Tutkimuksella on selvitetty erityislapsipotilaiden vanhempien ajatuksia tarjolla
olevista vertaistukipalveluista ja toiveita tulevaisuuden kehittämiseksi. (Karisalmi ym.
2015.) Suosituimpia vertaistuen muotoja ovat esim. Leijonaemojen tai muiden ver-
taistukiryhmien tapaamiset. Perhetapaamiset ja leirit koetaan myös mielekkäinä. In-
ternet- ja facebook ovat tiiviissä päivittäisessä käytössä ja niitä pidetään toimivina,
koska niihin pääsee osallistumaan oman kiinnostuksensa mukaan ilman maantie-
teellistä estettä. Salaiset tai suljetut ryhmät verkossa koetaan luottamuksellisina,
mutta moni pitää myös kasvokkain tapaamisia tärkeinä. Asiantuntijoiden luennot
ovat tärkeitä, kuten myös isien ryhmätoiminnan kehittäminen ja yli diagnoosirajojen
yltävä vertaistukitoiminta. Vertaistukikoordinaattorin tuki myös mainitaan vastauk-
sissa. (Karisalmi ym. 2015.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää verkossa toteutettava vertaisryhmätoiminnan malli. Vertaisryhmätoiminnan sisältö rakentui vanhemmuuden ja parisuhteen tukemisen teemoihin. Perheiden vanhemmat haluttiin mukaan vertaisryhmätoiminnan suunnitteluun jo varhaisessa vaiheessa ideoimalla vertaisryhmän sisältöä.

Tarkoitukseen edettiin seuraavien kehittämistehtävien kautta:

1. suunnitellaan verkon kautta toteutettava vanhemmuutta ja parisuhdetta tukeva vertaisryhmämallin sisältö ja toteutus
2. pilotoidaan suunniteltu vertaisryhmätoimintamalli
3. Arvioidaan pilotointi ja kootaan pilotoinnin kokemukset vertaisryhmätoimintamallin kehittämiseen

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä perheiden vanhempien vaikuttamismahdollisuuksia ja osallisuutta vertaisryhmätoiminnan kehittämisessä. Opinnäytetyö pyrki nostamaan esiin pikkulapsiperheiden vanhemmuuden ja parisuhteen tuen tarpeita ja parisuhteen vahvistamisen tärkeyttä vertaisryhmän avulla.

6 Opinnäytetyön toteutus

6.1 Ryhmän markkinointi, osallistujien hankinta ja osallistaminen

Opinnäytetyö oli tutkimuksellinen kehittämistyö, joka eteni vaiheittain sisältäen suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin. Kaikkiin näihin vaiheisiin pyrittiin osallistamaan asiakkaita. Vertaisryhmän toteutusta suunniteltaessa pikkulapsiperheiden vanhempia toivottiin mukaan ideoimaan vertaisryhmän kertojen sisältöä laittamalla aiheesta tiedote verkkoon. Asiakkaita pyydettiin osallistumaan aivoriiheen verkon välityksellä sovittuna ajankohtana.

Aivoriihellä tarkoitetaan ns. vapaata ideointityöpajaa. Se voi kestää muutamia minuutteja tai tunteja. Vetäjän johdolla yhdessä ideoidaan tiettyä teemaa ja aivoriihi perustuu avoimeen ideointiin. Aivoriihi alkaa esivaiheella, jonka tarkoituksena on luoda riihelle tavoitteet. Lämmittelyvaiheeseen liittyy turhista ennakkoluuloista vapautuminen ja ideointivaiheeseen kuuluu vapaa arvioimaton ideointi. Valintavaiheessa aivoriihen ideoita ryhdytään tarkastelemaan kriittisemmin. Ryhmän vetäjällä on merkittävä rooli aivoriihen onnistumisen kannalta. (Ojasalo ym. 2018, 160-162.)

Asiakasperheitä etsittiin vertaisryhmään osallistujiksi tiedottamalla ryhmätoiminnasta verkossa ja neuvolavastaanotoilla. Asiakasperheitä saatiin 4 kappaletta osallistujiksi. Vertaisryhmään olivat tervetulleita kaikki alle kouluikäisten lasten perheet, riippumatta lasten määrästä tai siitä onko vanhempi vanhemmuudessaan ensiker talainen vai ei. Asiakkaille tarjottiin mahdollisuus osallistua ryhmän sisällön ideointiin kertaluonteisesti verkossa. Ryhmä vietiin osaksi Apotti-potilastietojärjestelmän ryhmävideovastaanottoa. Vertaisryhmään oli mahdollista osallistua korkeintaan viisi perhettä samaan aikaan, koska Apotti- potilastietojärjestelmän verkossa toteutettavaan ryhmävideovastaanottoon on teknisesti mahdollista liittää vain edellä mainittu määrä osallistujia.

Ryhmä toteutui kuuden kerran kokonaisuutena kerran viikossa 25.2.2021-13.4.2021 välisenä aikana klo 17.30-19 verkon välityksellä. Ryhmäkerrat sisälsivät omat teemansa ja kotitehtäviä. Viimeinen tapaamiskerta oli yhteenveto/seuranta-kerta, jolloin ohjaajilla oli mahdollisuus kuulla osallistuneiden vanhempien kokemuksia ryhmän tuomista näkökulmista arjessa.

6.2 Ryhmän suunnittelu

Opinnäytetyön ideointi tutkimuksellisenä kehittämistyönä lähti liikkeelle kevä-talvella 2020, kun toive kehittää vanhemmuutta ja parisuhdetta tukevaa ryhmätoimintaa esitettiin opinnäytetyön tekijälle. Kevään 2020 aikana työpariksi löytyi eroauttamisen sosiaaliohjaaja perhepalveluiden puolelta ja vertaisryhmän ideointi lähti liikkeelle muutamalla tapaamisella. Parityöskentely käynnistyi hyvin, sillä työntekijöillä oli hyvin samankaltainen ajattelu ryhmäkertojen sisällöstä. Heti alussa tehtiin myös selkeä työjako siitä, että eroauttamisen sosiaaliohjaaja toimii ainoastaan ryhmän kehittämisessä ja pilotoinnissa. Opinnäytetyön tutkimukselliseen osaan hän ei osallistunut lainkaan.

Kevään 2020 aikana koronapandemia paheni. Ryhmän toteutuksen osalta oli otettava aikalisä. Pandemian vuoksi perinteinen ryhmätoiminta ei ollut mahdollista ja pian mieleen tuli ryhmän vieminen verkkoon. Molemmat työntekijät pitivät mielenkiintoisena lähteä kokeilemaan uutta tapaa tehdä ryhmätyötä. Verkkoryhmäidea esitettiin myös esimiehille ja sitä pidettiin järkevänä vaihtoehtona ryhmän toteutukselle.

Työntekijäpari suunnitteli viikoittaisen tapaamisen Teamsin välityksellä, jonka ideana oli ryhmän markkinoinnin suunnittelu ja ryhmäkertojen sisältöjen suunnittelu yhteisesti. Kumpikin työntekijä pohti tahoillaan ajatuksia asioiden eteenpäin viemiseksi ja ne jaettiin yhteisissä tapaamisissa. Tammikuussa 2021 ryhmän markkinointi käynnistyi siten, että ryhmästä luotiin esite ja saatekirje.

Tämän jälkeen esite ja kutsu aivoriihityyppiseen suunnittelukertaan lähti laajaan jakeluun Vantaan sosiaali- ja terveyspalveluiden verkostoissa, neuvoloiden seinille ja terveydenhoitajien vastaanotoille, Vantaan kaupungin facebook sivuille, neuvoloiden facebook sivuille, perhepalveluiden facebookiin, Vantaan asukaspuistojen ja avointen päiväkotien henkilökunnalle sekä heidän verkkosivuilleen. Työntekijöillä heräsi epäily, riittääkö muutaman viikon markkinointiaika tavoittamaan asiakkaat.

Helmikuussa 2021 ryhmää suunnittelevat työntekijät huomasivat, että ilmoittautumisia ryhmään tuli vähän. Sovittiin lisämarkkinointiviikosta, joka tuottikin tulosta. Perheet ottivat yhteyttä ryhmän ohjaajiin sähköpostilla ja yhdelle perheelle työntekijä soitti tarjotakseen ryhmää. Ryhmään ilmoittautui neljä pariskuntaa, mutta varsinaisen ryhmän toimintaan osallistui kolme sen käynnistyessä helmikuun 2021 lopussa.

Vertaisryhmän sisältö kehitettiin vanhemmuutta ja parisuhdetta tukevien teemojen ympärille. Työntekijöiden aiempi työkokemus perheiden kanssa työskentelystä auttoi teemojen valinnoissa. Kummallakin työntekijällä oli mielessä aiheita, mitä ryhmämuotoisessa tuessa kannattaisi hyödyntää. Ryhmän sisällöstä luotiin yhteisesti runko ja sovittiin millä kerralla nostetaan mikäkin aihe käsittelyyn ryhmäläisten kanssa. Heti alussa oli selkeää, että työntekijät olivat valmiita joustamaan aiheiden valinnoissa asiakkaiden tarpeita kuunnellen.

Yhteisesti sovittiin työjaosta, kumpi työntekijä vastaa milläkin kerralla alustuksen pitämisestä ja sen sisällön suunnittelusta. Ryhmäkertojen teemojen lisäksi haluttiin jättää aikaa yhteiselle keskustelulle ja suunniteltiin vanhemmille kotitehtäviä kotiin pohdittavaksi. Kotitehtäviä pohdittiin teemoihin sopiviksi. Niitä ei saanut olla liikaa, jotta mielenkiinto ja aika niiden toteuttamiseen löytyisi vanhempien arjessa. Ryhmäkertojen aikataulua suunniteltiin tarkasti ja mietittiin mitä kaikkea voi tuoda yhteiseen keskusteluun, että ryhmään varattu aika tulee riittämään. Ryhmäkertojen teemojen alustuksia tukemaan luotiin power point- esitys, joka tuki kunkin aiheen käsittelyä. Sovittiin myös, että asiakkaiden niin halutessa, esitykset ja kotitehtävät jaetaan heille sähköpostilla.

Ryhmäkertojen alustavia aiheita olivat:

1. Parisuhteen vaiheet
2. Parisuhdearki, seksuaalisuus ja vanhemmuus
3. Vuorovaikutus ja sen vahvistaminen parisuhteessa
4. Yhteisvanhemmuus ja parisuhde/eropalveluiden polku
5. Yhteenvetoa ryhmästä
6. Seurantakerta

Ryhmään pääsemisestä ilmoitettiin perheille puhelimitse ja kerrottiin ajanvarauksesta Apottiin ja tarpeesta saada asiakkaiden henkilötiedot ajanvarausta varten. Ryhmä oli tarkoitettu kummallekin vanhemmalle ja sen toteutus vietiin tietoturvallisesta syystä potilastietojärjestelmä Apottiin ryhmävideovastaanottona.

Perheille kerrottiin myös ryhmän opinnäytetyön osuudesta ja pyydettiin sähköposti-osoitteet. Tämän jälkeen opinnäytetyön tekijä lähetti perheille tutkimusta koskevan saatekirjeen (Liite 1), suostumuslomakkeen (Liite 2), tietosuojailmoituksen (Liite 3) PDF-versiona asiakkaiden sähköpostiin. Asiakkaille tarjottiin myös mahdollisuutta osallistua ryhmän sisällön ideointiin kertaluonteisesti verkossa. Perheet eivät kokeneet sille tarvetta, he kertoivat opinnäytetyön tekijälle omista toiveistaan puhelimitse ja kertoivat luottavansa ammattilaisten suunnittelemaan runkoon.

6.3 Ryhmätoimintamallin pilotointi

Opinnäytetyössä toisena tehtävänä oli pilotointi. Pilotoinnin kohteena oli opinnäytetyön tekijän ja työparin suunnittelema ja toteuttama kuuden vertaisryhmätapaamisen kokonaisuus. Pilotoitu vertaisryhmä käynnistyi 25.2.2021 Apotissa ryhmävideovastaanottona kolmen pariskunnan ja kahden ryhmän ohjaajan ryhmämuotona. Tällä tarkoitetaan ryhmätoimintaan sitoutuneita henkilöitä ja ryhmän tapaamisiin ei voinut osallistua vapaasti vaihtuvia osallistujia.

Ensimmäisellä ryhmän tapaamiskerralla on tärkeä merkitys ryhmän käynnistymisen kannalta. Verkossa toteutuvalle ryhmälle sillä oli erityinen merkitys, koska olimme toisillemme vieraita ihmisiä läsnä verkossa. Loimme verkon välityksellä kuvaa toisista, eleistä ja ilmeistä. Meistä näkyi verkossa vain vartalon yläosa, jonka pohjalta muodostimme kuvaa toisistamme. Valoilla ja sitä mille etäisyydelle, ja miten asettauduimme kameroiden eteen, oli myös vaikutusta, miten toiset ryhmäläiset meidät hahmottivat.

Ensimmäisen ryhmäkerran tarkoituksena oli tutustuminen, käydä yhdessä läpi ryhmätoiminnan pelisäännöt ja luoda käsitys siitä, miten luottamus ryhmään rakennetaan. Ensimmäisellä ryhmäkerralla esiteltiin myös ryhmäkertojen ajankohdat ja ryhmätapaamiskertojen aiheet. Ryhmäläisille kerrottiin, miten ryhmäkerrat etenevät ja mitä ne sisältävät. Jokaisella ryhmäkerralla toinen ohjaaja jakoi näytön, jotta perheet pystyivät seuraamaan ryhmäkerran teeman etenemistä power point-esityksenä.

Ensitätapaamisella sovittiin asiakasperheiden toiveesta, että perheille lähetetään ryhmäkertojen materiaalit ja kotitehtävät aina ryhmäkerran jälkeen sähköpostiin. Näin perheiden oli helpompi vielä palata ryhmäkertojen sisältöön, ennen kuin he paneutuivat kotitehtäviin. Ryhmäläisillä oli mahdollisuus esitellä itsensä toisille

esittelemällä oma puolisonsa näytöllä näkyvien kuvien avulla. Esittelyssä kaikki pariskunnat toivat esiin toistensa etunimet, lasten ikäjakautaman perheessä ja kuvien perusteella kertoivat puolisolalle tärkeistä asioista. Näin toiset ryhmäläiset saivat hien kuvaa vertaisistaan eli mukana olevista perheistä ja pariskunnista.

Opinnäytetyötä koskevasta ohjeistuksesta puhuttiin myös ensimmäisellä ryhmäkerralla. Sovittiin, että kehittämistutkimusta tekevä työntekijä lähettää perheille saatekirjeen (Liite 1), suostumuslomakkeen (Liite 2) ja tietosuojailmoituksen (Liite 3) vanhemman sähköpostiin. Ensimmäisen tapaamiskerran teemana oli parisuhteen muodostuminen ja sen vaiheet. Parisuhteen elämänkaarta kuvattiin rakastumisen vaiheen, eriytymisen ja kumppanuusvaiheiden kautta. Kotitehtäviksi annettiin asiakasperheille mm. miettimistä miten parisuhde alkoi. Heitä pyydettiin muistelemaan jotakin suhteen alkuvaiheen tapahtumaa ja siihen liittyviä tunnemuistoja. Sovittiin, että jatkossa kotitehtävät aina puretaan seuraavan ryhmäkerran alussa ennen seuraavan teema-alueen alustamista. Asiakasperheille kerrottiin, että seuraavalla kerralla ryhmä vaihtuu toiseen arkipäivään.

Toiseen ryhmätapaamiseen verkossa saapui yksi asiakasperhe. Toinen perhe oli ilmoittanut esteestä osallistua ryhmään. Kolmannesta perheestä ei ollut mitään tietoa. Ryhmän ohjaajille ja saapuneelle asiakasperheelle tilanne oli haastava, kun vertaisryhmää ei tällä kerralla muodostunut ryhmäläisten kesken. Ohjaajat olivat valmistautuneet pitämään ryhmää kolmelle pariskunnalle. Ohjaajien täytyi tehdä päätös, miten tapaamisessa edetään, kun paikalla oli vain yksi asiakasperhe.

Harkinnassa päädyttiin pitämään ryhmäkerta sovitun mukaisesti ja ryhmää ohjaavat työntekijät muokkasivat hetkessä tapaamisen yhdelle pariskunnalle suunnatuksi parikeskusteluksi. Teemoista otettiin käsittelyyn lapsiperheen arki ja sitä käsiteltiin yhdessä yhden perheen kanssa ensimmäisellä kerralla annettujen kotitehtävien lisäksi. Tapaamisen aikana sovittiin, että tälle kerralle suunnitellut vanhemmuus ja seksuaalisuus aihe siirretään seuraavaan tapaamiskertaan, jolloin on mahdollisesti ryhmässä enemmän osallistujia.

Osallistuvalle pariskunnalle annettiin uusi kotitehtäväksi luoda oma neljän jalan pöytämalli, jonka avulla he voivat puolisoina miettiä arjen sujuvuutta oman jaksamisen, työelämän, yhteisöllisyyden ja vanhemmuuden teemojen avulla. Sovittiin, että

poissa oleville asiakasperheille lähetetään tietoa ryhmässä käsittelyistä teemoista ja annettiin myös sama kotitehtävä neljän jalan pöytämallista. Ryhmää ohjaaville työntekijöille selvisi myöhemmin yhteydenotolla asiakasperheeseen, että kolmas perhe oli vahingossa sotkenut ryhmän kokoontumispäivän ja siksi he eivät olleet läsnä tapaamisessa.

Kolmannella ryhmän tapaamiskerralla aiheena oli vanhemmuus ja seksuaalisuus pikkulapsiperheissä. Paikalle verkkoon saapui kaikki kolme asiakasperhettä. Tapaamisen alussa kerrottiin, miten viime kerralla edettiin ja kerrottiin teemojen vaihdoksesta vähäisen osallistujamäärän vuoksi. Kaikki perheet olivat saaneet edellis-kerran alustuksen diat. Kotitehtävät purettiin yhdessä. Perheiden kanssa vielä kerrattiin, miten toimitaan videovastaanotolla kameran käytön kanssa. Yhdessä sovittiin, että kameran voi tarvittaessa sulkea hetkeksi tapaamisen aikana. Perheet pitivät kamerat kuitenkin auki koko tapaamisen ajan.

Vanhemmuus ja sen sujuminen vaikuttaa vanhempien kokemukseen parisuhteesta. Tällä tapaamiskerralla vanhemmuuden teema erityisesti puhututti asiakasperheitä. Vertaisryhmätoiminnalle ominaista kokemusten vaihtoa alkoi jo hieman näkymään kotitehtävän purkamisvaiheessa asiakasperheiden kesken. Ryhmää ohjaavien ohjaajien oma kehittyminen työparina alkoi myös näkymään siinä, että ohjaajat onnistuvat esittämään vuorotellen ryhmäläisten keskustelua ohjaavia oikea-aikaisia lisäkysymyksiä teemoista. Seksuaalisuuden teema veti asiakasperheet hiljaisemmiksi vuorovaikutuksessa. Ryhmän ohjaajat sanoittivat ääneen aiheeseen liittyviä haasteita ottaa asioita puheeksi. Vanhempia kannustettiin kotona keskenään jatkamaan keskustelua herkästä aiheesta. Tapaamisen lopussa pohjustettiin kotitehtävää ja annettiin kotiin mietittäväksi mm. kosketuksen tapoja.

Neljännellä tapaamiskerralla kerrattiin edellisen kerran ajatuksia ja purettiin kotitehtävä. Tapaamisen alussa palattiin vielä seksuaalisuuden teemaan ja sitä kautta keskustelu kulki kohti vuorovaikutuksen taitoja parisuhteessa. Ryhmän tapaamisessa oli mukana kaikki kolme asiakasperhettä. Tämän ryhmäkerran painopisteenä oli rakentavan riitelyn teema. Tällä ryhmäkerralla tuli esiin ensimmäistä kertaa ryhmävideon tekniset haasteet. Ryhmän ohjaajat eivät saaneet asiakasperheitä näkyviin ryhmävideossa, mutta perheet näkivät työntekijät ja jaettavan materiaalin.

Yhteisymmärryksessä päädyttiin vetämään ryhmäkerta läpi teknisistä haasteista huolimatta, koska ryhmän jäsenet jo tunsivat toisensa ja äänet kuuluivat kaikille.

Ryhmän lopussa tekniikka alkoi taas toimimaan ja lopussa kaikki pystyivät näkemään toisensa verkossa. Vuorovaikutuksesta ja riitelytaidoista alustuksen myötä heräsi ryhmäläisten kesken paljon keskustelua ja ohjaajat ohjasivat keskustelua lisäkysymyksillä. Tällä ryhmäkerralla ryhmäläisten kesken oli aistittavissa ensimmäisen kerran laajaa vuorovaikutteista vertaistukea ja kaikki ryhmäläiset osallistuivat keskusteluihin. Lopussa jaettiin taas kotitehtäviä kotiin pohdittavaksi, joissa aiheena oli mm. miten kuulen toista tai miltä tuntuu, jos toinen ei kuule ja mitä hyvää näkee toisen tavassa ratkaista ristiriitoja.

Viides ryhmäkerta alkoi jälleen teknisillä haasteilla, jotka ratkesivat kirjautumalla uudestaan verkkoympäristöön. Paikalla tapaamisessa oli kaksi asiakasperhettä, kolmas perhe kertoi jälkeensä unohtaneensa ryhmäkerran arjen kiireissä. Edelliseltä kerralta jäänyt hyvä keskusteleva tunnelma jatkui tälläkin tapaamiskerralla ja kotitehtävien purku herätti hyvää keskustelua. Ohjaajien kesken oli etukäteen sovittu, että jos hyvää keskustelua syntyy, sille annetaan tällä tapaamiskerralla hyvin tilaa. Vertaiskeskustelun jälkeen ohjaajat ottivat esiin yhteisvanhemmuuden teemaa parisuhteessa ja parisuhteen päättymisen jälkeen.

Aikahaasteiden vuoksi päädyttiin siihen, että yhteisvanhemmuutta koskevat diat ja kotitehtävät lähetettäisiin perheiden sähköpostiin. Sovittiin, että perheet voivat niitä silmäillä kotona, mutta niihin palataan yhteisesti seurantakerralla. Ryhmäläisille kerrottiin, että ryhmää oli jäljellä vielä yksi seurantakerta kolmen viikon kuluttua. Viimeisen tapaamisen tarkoituksesta puhuttiin asiakasperheille. Perheille kerrottiin, että ohjaajille oli vielä mahdollista kertoa teematoiveita viimeiselle tapaamiskerralle esimerkiksi sähköpostitse. Toinen ohjaajista myös kertoi ottavansa yhteyttä perheisiin opinnäytetyön haastattelujen merkeissä

Kuudes tapaamiskerta oli seurantakerta, joka toteutui kolmen viikon kuluttua ryhmän loppumisen jälkeen. Paikalla tapaamisessa oli kaksi asiakasperhettä, yksi perhe oli unohtanut tapaamisen. Seurantakerralla palattiin perheille lähetettyyn yhteisvanhemmuuden teemaan. Ryhmän ohjaajat painottivat yhteisvanhemmuuden merkitystä jo ensimmäisen lapsen odotusajasta lähtien. Perheille puhuttiin myös

yhteisvanhemmuudesta mahdollisen eron jälkeen ja Vantaan eroauttamisen palveluista sekä vapaaehtoisten erovertaistukijoiden tarjoamasta tuesta.

Kotitehtävien osalta käytiin keskustelua ryhmässä. Puhuimme kotitöiden jakautumisesta asiakasperheissä ja vanhempien roolijaoista niissä. Asiakasaperheet vielä kertoivat joitakin kokemuksiaan ryhmästä ja saamistaan neuvolapalveluista. Keskustelussa tuli esiin, että neuvolapalveluissa isät olisivat toivoneet enemmän kuuluksi tulemistä. Vallitseva koronatilanne oli vaikuttanut heidän kokemukseensa siten, että kaikilla puolison tai lapsen neuvolakäynneillä isän ei ollut mahdollista olla mukana.

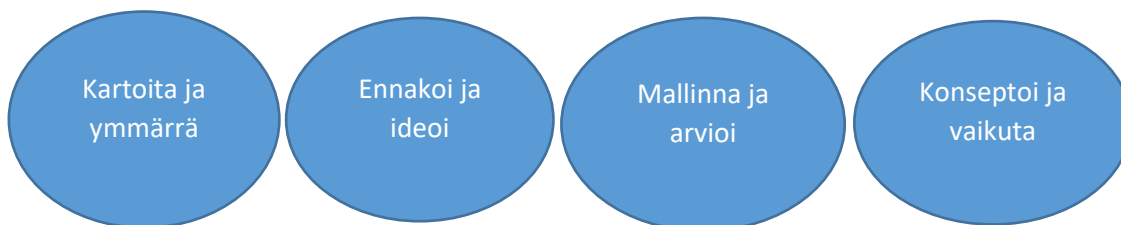
6.4 Pilotoinnin kokemusten kokoaminen ja arviointi

Opinnäytetyön kolmantena tehtävänä oli koota pilotoinnin kokemukset vertaisryhmätoimintamallin kehittämiseen. Kehittämistyön tarve on ollut työelämälähtöinen ja siinä on yhdistynyt tutkimuksen tekeminen sekä kehittäminen. Kehittämistutkimuksessa kehitetään jotakin uutta menetelmää tai palvelua. Se sisältää tutkimuksellisen otteen tekemiseen ja tutkimusosion. (Kananen 2015, 40-42.)

Tutkimukselliseen kehittämiseen sisältyy usein ongelmien ratkaisua sekä uusien palvelujen tai tuotteiden tuottamista. Siinä pyritään kehittämään ja löytämään ratkaisuja käytännön tasolla. Pääpaino tutkimuksellisessa kehittämisessä on kehittämis-tehtävän saavuttamisessa. Sen lisäksi tarvitaan uuden tiedon tuottamista käytännöstä. Tutkimukselliseen kehittämistyöhön tarvitaan myös projektityön osaamista sekä kehittämisen osaamista. Kehittämistyöstä puhuttaessa on tärkeää osata siirtää myös teoriapainotteista tietoa käytäntöön ja osoittaa mihin teorioihin kehittämistyö liittyy. (Ojasalo ym. 2018, 19-21.)

Tässä kehittämistyössä palvelumuotoilun avulla oli tarkoitus luoda helppokäyttöisempiä ja tehokkaita palveluita. Vertaisryhmämallin kehittämistyössä hyödynnettiin palvelumuotoilun lähestymistapaa ja tavoiteltiin palveluiden parempaa saatavuutta verkossa toteutettavan vertaisryhmämallin avulla. Palvelumuotoilun taustalla on asiakaslähtöinen ajattelu ja asiakkaiden osallistaminen kehittämistyön aikana. Asiakkaat ovat palvelun tuottamisen keskiössä ja heidän osallisuuteensa palvelun kehittämisessä on tärkeää. Palvelumuotoilussa käytetään usein prosessimallia (Kuvio 2) ja sen alussa halutaan vahvistaa asiakasymmärrystä. Tämän jälkeen korostuu

luovuus ja yhteinen ideointi. Seuraava vaihe on ideoidun mallin testaus ja pilotointi ja palvelumuotoilu päättyy mallin laajempaan käyttöönottoon. (Ojasalo ym. 2018, 72.)



Kuvio 2. Palvelumuotoilun prosessi (Ojasalo ym. 2018, 75)

Asiakasperheiden kokemuksia pilotoidusta vertaisryhmätoiminnan mallista koottiin viidennen ryhmäkerran jälkeen teemahaastatteluin. Teemahaastattelun teemat (Liite 5) olivat tiedotus ja motiivi ryhmään osallistumisesta, tapaamisten sisältö ja vertaisryhmän toteutus verkossa. Ryhmään osallistuneiden perheiden kokemuksista haluttiin mahdollisimman paljon tietoa ja tutkittavasta ilmiöstä kokonaisvaltaisempaa ymmärrystä. Haastattelut mahdollistavat syvällisen ja uuden tiedon hankintaa kehittämisen kohteesta. Haastattelu korostaa yksilöä tutkimustilanteeseen subjektina. (Ojasalo ym. 2018, 105-106.)

Vertaisryhmään osallistuneiden vanhempien teemahaastattelussa tutkija loi haastattelukysymykset aihekokonaisuuksiin eli kysymykset olivat etukäteen suunniteltuja ja niissä oli järjestys. Tutkijalle jäi kuitenkin mahdollisuus vaihdella kysymysten järjestystä tarvittaessa. Haastattelut nauhoitettiin ja täten tutkijalle jäi mahdollisuus palata haastattelutilanteisiin uudelleen, mikä toimi muistin tukena. Haastattelut tässä tutkimuksessa toteutettiin verkossa pariskunnittain. Nauhoituksiin pyydettiin aina haastateltavien lupa. (ks. Kananen 2015, 83; Ojasalo ym. 2018, 105-106.)

Haastattelujen jälkeen haastattelut purettiin eli auki kirjoitettiin. Tätä kutsutaan litteroinniksi. Ojasalon ym. (2018, 108-111) mukaan haastattelun aineiston purku on järkevää tehdä pian haastattelujen jälkeen, koska asiat ovat tutkijan mielessä paremmin. Litteroitu aineisto on purettava teema-alueisiin, joissa pyritään löytämään useammalle haastateltavalle yhteisiä ilmiöitä ja asioita. Opinnäytetyön haastatteluaineistolle tehtiin yleiskielinen litterointi. Litteroitu aineisto jäsenneltiin teemoittain ja

teemoja käytettiin asiakasperheiden haastattelutuloksina opinnäytetyön seuraavan vaiheen eli SWOT-analyysin toteutuksessa.

Asiakasperheiden kokemusten keruumenetelmänä käytettiin myös havainnointia, jonka kautta on mahdollista saada lisätietoa ihmisten käyttäytymisestä. Havainnointia käytetään haastattelun tukena. Havainnoinnin katsotaan sopivan hyvin kehittämistehtävään, jonka kohteena on ihmisten välinen vuorovaikutus. Ennalta määrätyn kohteen havainnoinnin tulokset kuten eleet, ilmeet ja liikehdintä, pyritään merkitsemään muistiin esimerkiksi käyttämällä havainnointipäiväkirjaa. Havainnoija voi toimia ulkopuolisena tarkkailijana tai olla itse aktiivinen osallistuja. (Ojasalo ym. 2018, 114-116.)

Vertaisryhmämallin pilotointivaiheessa tehtiin jokaisella ryhmäkerralla havainnointia osallistuvien vanhempien ja työntekijöiden toiminnasta ryhmässä ja ajatuksia kirjattiin ns. omaan kehittämispäiväkirjaan. Verkkototeutuksessa korostui osallistujien ilmeet ja eleet, ihmisten verbaalinen mutta myös nonverbaali viestintä. Myöhemmin oli helpompi palata miettimään ryhmäkertojen tapahtumia, kun oli muistiinpanoja tehtynä kunkin ryhmäkerran kulusta. Kehittämispäiväkirja auttoi myös kokoamaan tietoa opinnäytetyön raportointia varten. Koko ryhmäprosessin ajan osallistujilla oli mahdollisuus antaa ohjaajille palautetta ja kehittämis ehdotuksia ryhmäkerroille.

6.5 Ryhmätoimintamallin SWOT-analyysi ja tulokset

Ryhmäkertojen jälkeen ryhmän ohjaajat keräsivät yhteisessä keskustelussa tapaamisissa syntyneitä kokemuksiaan. Nämä kokemukset ja asiakasperheiden haastattelujen tulokset (teemoittain litteroitu aineisto) yhdistettiin ja niistä tehtiin SWOT-analyysi ryhmän kehittämiseen. SWOT voidaan nähdä hyödyllisenä suunnittelun välineenä ja sen avulla voidaan tarkastella koko toimintaa tai jotakin sen osa-alueista. SWOT perustuu nelikenttä ajatteluun, johon kirjataan analysoitavan asian sisäiset vahvuudet ja heikkoudet sekä asian ulkoiset mahdollisuudet sekä uhat. Nelikentän yläosaan kirjautuu nykytila ja sisäiset asiat, alaosa kuvaa tulevaisuutta ja ulkoisia näkökulmia. (Salonen ym. 2017, 90.)

Vahvuudet <ul style="list-style-type: none"> • parityö, moniammatillisuus • organisaation tuki • joustava ja vahva ammattitaito • asiakaslähtöisyys, osallisuus • anonyymiyden mahdollisuus • ryhmän pieni koko • verkkototeutus • kustannustehokkuus • parisuhteen vahvistuminen 	Heikkoudet <ul style="list-style-type: none"> • tekniset ongelmat • ryhmän koon muutokset ja ryhmän kesto • ryhmäkertojen määrä • ryhmädynamiikka • alkuhaastattelu • markkinointiaika • laaja materiaali alustuksissa • osallistujien ääni • kotitehtävien vähyys
Mahdollisuudet <ul style="list-style-type: none"> • digitaaliset menetelmät • verkkoryhmätoimintamallin jatkokehittäminen ja käyttö • moniammatillisen työn kehittäminen 	Uhat <ul style="list-style-type: none"> • digitaalisten menetelmien pettäminen • työparin sairastuminen • lasten läsnäolo • osallistujakato

Kuvio 4. SWOT- taulukko

SWOT-tilukko (Kuvio 4) auttoi työntekijöitä hahmottamaan kehitettävän vertaisryhmämallin toimivuutta ja kehittämiskohteita. Vahvuuksina työntekijöiden näkökulmasta nähtiin parityö, omasta organisaatiosta tullut tuki ryhmätoimintamallin kehittämisen tarpeelle ja kahden eri toimialan työntekijän moniammatillinen työote.

Työntekijöiden puolelta asiakaslähtöinen joustava ja ammattitaitoinen työote koettiin myös vahvuuksina. Ryhmätoimintamalli mahdollisti digitaalisten menetelmien hyödyntämisen verkkototeutuksen muodossa.

Ryhmään osallistuneet asiakkaat nostivat ryhmän vahvuudeksi pienen ryhmäkoon ja verkkototeutuksen. Vahvuutena nähtiin parisuhteen vahvistuminen perheessä. Ryhmään osallistumisen kautta perheissä nousi enemmän esiin keskustelua parisuhteesta ja sen tilasta. Ryhmään haluttiin tulla mukaan uteliaisuudesta, mielenkiinnosta ja tarpeesta. Yhdelle perheelle vertaisryhmään osallistuminen ja yhteiset keskustelut herättivät tarpeen luoda elämään uusia pelisääntöjä, joiden mukaan kumpikin vanhempi sitoutuu elämään. Vahvuutena nähtiin myös kotitehtävät, joiden katsottiin auttavan miettimään asioita parisuhteen eteen. Vahvuutena voidaan pitää myös ryhmän sisältöä, sillä asiakasperheet kokivat saaneensa tukea aiheisiin mihin lähtivät apua hakemaan. Tällaisena esimerkkinä mainittiin rakentavan riitelyn taidot. Osallistujat kertoivat ryhmään osallistumisella olleen positiivisia vaikutuksia omaan parisuhteeseen ja koko perheen hyvinvointiin. Asiakasperheitä puhuttelevina teemoina pidettiin erityisesti vuorovaikutusta ja riitelytaitoja käsittelevät kerrat. Myös parisuhteen kosketuksen merkitys oli jäänyt asiakasperheiden mieleen.

No meillä oli ollut aika vaikeaa parisuhteen tiimoilta jo jonkin aikaa jo...koettiin että tarvitaan jonkinlaista apua ja ehkä toi oli ainakin mulle matalan kynnyksen jotenkin helppo tapa lähteä hakemaan sit sitä apua.

No ainakin mä ajattelin, olis kiva nähdä, miten muilla perheillä menee, tällaisenä korona-aikana...uteliaisuudesta, mielenkiinnosta että voi peilata jotenkin omia ajatuksiaan samanlaisessa elämäntilanteessa oleviin.

No varmaan se vuorovaikutus on nyt se mikä mietityttää arjessa...tulee ensin mieleen...miten löytää yhteinen sävel ja miten ymmärtää toinen toisen ajatusmaailmaa...on aika keskeinen mun mielestä.

Tehtiin just sellaisia vähän niin kuin pelisääntöjä niin kuin täällä ihan keskenään, tai siis semmoisia, kun keskustelussa siinä tunnistettiin niitä et okei tää on just meidän probleema ja tää on just se meidän probleema...tehtiin sellainen, 6 sellaista, mitä pitäisi muistaa ja huomioida arjessa.

Vuorovaikutus on perusturvallisuuden ja luottamuksen ja kaiken...tavallaan edellytys. Että se vuorovaikutus toimii.

Tyytyväinen voi olla...kattava ja laajat teemat mitä puhuttiinkin tossa, ottaa useampanakin osa-alueeseen niinku perhe ja parisuhde-elämässä... ja eikä vaan mietitä pelkkää parisuhdetta...tai tällaista.

Ryhmätoimintamallin heikkouksina työntekijät näkivät herkän aiheen, kun puhutaan vanhemmuudesta ja omasta parisuhteesta. Asiakkailla oli korkea kynnys puhua avoimesti asioistaan ryhmässä ja aina vertaistuellista keskustelua aiheista ei syntynyt. Ryhmätoimintamallin markkinointiaika oli lyhyt. Ryhmäkerroilla oli varattu puolentoista tunnin aika ryhmää varten. Ryhmätoimintamallin osalta työntekijöiden näkökulmasta markkinointiaikaa olisi voinut miettiä pidemmäksi, kuten myös ryhmäkertojen määrää. Alkuhaastattelu olisi myös voinut tuoda ryhmään selkeyttä, kun perheiden kanssa olisi etukäteen mietitty onko ryhmämuotoinen tuki heille sopivaa.

Olisi tarvinnut vähän pidemmän ajan tai niinku pilkotummat kerrat...osa luentoa ja osa keskustelua niistä

Vertaistuellista keskustelua loppupeleissä aiheesta olisi voinut olla enemmänkin

Ryhmäkertojen alustuksissa oli työntekijöiden sekä asiakkaiden mielestä paljon asiaa ja se aiheutti joillekin tapaamiskerroille kiireen tuntua. Asiakasperheet toivoivat, että jatkossa viimeisillä tapaamiskerroilla olisi enemmän tilaa yhteiselle keskustelulle. He toivoivat myös ryhmäkertoja enemmän, mutta ajallisesti hiukan lyhempinä. Kehittämisehdotuksena nähtiin myös päiväkirjan kirjoittaminen, alustettavien materiaalien jakaminen perheille etukäteen ja tapaamisissa keskittyminen niihin aiheisiin, mitä perheet itse kokevat ajankohtaisiksi. Asiakasperheiden puolelta toivottiin työntekijöiltä jatkossa selkeämmin puheenvuorojen jakamista osallistujille.

Vähemmän luennointia...en mä tiedä olisiko se auttanut... materiaalit olisi toimitettu etukäteen tai jotenkin, että sitten olisi keskusteltu olisiko niissä jotain...enemmän ehkä niinku että...luettu matskut himassa ja sit niistä käyty keskustelua vähän sen pohjalta mihin kukin pari ehkä tarttuu

Työntekijöiden mielestä tekniset ääni- ja näkyvyysongelmat verkossa olivat ryhmätoimintaa heikentäviä tekijöitä. Teknisiä ongelmia ilmeni yhdellä tapaamiskerralla

siinä määrin, että se haittasi ryhmän toteutusta. Ryhmäkertojen alustusten laajuus oli sekä työntekijöiden että asiakkaiden näkökulmasta toimintaa heikentävä tekijä, kun ryhmänohjaajat joutuivat miettimään ajan riittävyyttä. Asiakasperheiden puolelta oltiin tyytyväisiä kotitehtäviin. Niitä kaivattiin jopa lisää ja osittain ryhmäkerroilla toteutettaviksi.

Sisällöllisesti mun mielestä öö tosi kiva...ja ehkä mä mietin että kotitehtävät mun mielestä tosi kivoja ja niitä olisi voinut olla sillai enemmänkin tai jotenkin ehkä....viikko on suht pitkä aika ja osallistuu ryhmään ja haluaa tehdä asioita siinä parisuhteen eteen...tai mulla oli sellainen olo...jotain herättelevää vielä

Työntekijöiden pohdinnoissa nousi esiin ryhmän pieni koko. Erityisesti verkkototeutuksessa ryhmädynamiikka vaatii aikaa ja lyhyessä kuuden kerran ryhmässä se vaikuttaa jo paljon ryhmän toimintaan. Tässä pilottiryhmässä oli vaihtelua ryhmäkoossa eri tapaamiskerroilla. Ryhmän jäsenten muutokset vaikuttivat ryhmän ryhmädynamiikkaan ja vuorovaikutukseen. Sen myötä kunnollista ryhmäytymistä ja keskustelua alkoi syntymään vasta neljännellä ryhmäkerralla. Näin ollen voidaan todeta pienen ryhmän haavoittuvuus ja sen heikentävät vaikutukset ryhmän toimintaan.

Mahdollisuuksina tulevaisuutta ajatellen on ennaltaehkäisevää työtä tekevien työntekijöiden mahdollisuus hyödyntää ryhmätoimintamallia työmenetelmänä asiakastyössä. Nyt pilotoitua mallia voi jatkokehittää ja sen toteutusta voi jatkaa verkossa tai kokeilla ryhmää perinteisenä vertaisryhmänä. Moniammatillinen työote on myös tulevaisuuden mahdollisuus ja sitä voi lähteä kokeilemaan yli sektorirajojen. Asiakkaiden osalta esiin nousi toive kehittyneemmästä sekä toiminnallisemmasta tekniestä alustasta verkossa. Tällä tarkoitettiin sitä, että alustassa näkyisi paremmin esimerkiksi ryhmään osallistujien nimet ja ohjaajien olisi helpompi jakaa puheenvuoroja viittausten avulla.

Uhkana työntekijöiden näkökulmasta nähdään, että ryhmätoimintamalli ei kiinnostaisi asiakasperheitä ollenkaan ja he jättäytyvät pois ryhmästä tai työpari sairastuisi ryhmän aikana. Digitaalisten työvälineiden pettäminen ja turvallisuus voivat olla tulevaisuuden uhkatekijöitä ryhmien verkkototeutuksessa. Lasten läsnäolo ryhmätilanteissa voi myös haastaa vanhemman keskittymistä ryhmään, jos lapselle ei ole

järjestetty hoitoapua tai vanhemmat eivät saa lapsen hoitoa sujumaan ryhmän lomassa.

7 Pohdinta

7.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyötä varten voi joutua hakemaan eettistä ennakkoarviointia, jolla tarkoitetaan tutkimussuunnitelman arviointia tieteenalakohtaisten eettisten käytänteiden mukaisesti. Eettisen ennakkoarvioinnin ajatuksena on varmistaa, että tutkimuksesta ja tuloksista ei koituisi haittaa tutkittavalle. Ennakkoarvioinnissa kiinnitetään huomiota aineiston keruusuunnitelmaan kuten myös tutkittavien etukäteisinformointiin ja suostumus dokumentteihin. (Tenk 2019) Tässä opinnäytetyössä Vantaan kaupunki ei nähnyt tarvetta eettiselle ennakkoarvioinnille tutkimussuunnitelmavaiheessa.

Eettisyys kehittämistyössä tarkoittaa inhimillistä toimintaa, korkeaa moraalia, rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkaa työtä. Kehittämistyöllä pyritään käytäntöä hyödyttäviin seurauksiin. Kehittämistyön kohteena ovat ihmiset tulee informoida tutkimuksen tai kehittämistyön luonteesta, tavoitteesta ja mikä on osallistuvien ihmisten rooli kehittämistyössä. Kehittämistyön kohderyhmän tulee ymmärtää oma osansa kehittämisessä. (Ojasalo ym. 2018, 48.)

Tässä kehittämistutkimuksessa asiakasperheitä etsittiin mukaan ryhmätoimintamallin kehittämiseen ja pilotointiin vapaaehtoisuuden perusteella. Ryhmätoimintamallista ja sen tutkimuksellisesta osuudesta informoitiin asiakkaita ja he saivat kirjallista tietoa sähköposteihinsa. Pilottivaiheeseen mukaan lähteneet asiakasperheet tiesivät mihin ovat tulossa mukaan ja tiesivät, että kehittämiseen liittyi myös opinnäytetyöhön liittyvät haastattelut. Alussa kerrottiin, että mitään henkilötietoja tai sukupuoleen viittaavia asioita ei tuoda esiin haastatteluiden tuloksena tuotettavassa opinnäytetyön raportissa.

Asiakasperheillä oli mahdollisuus myös antaa työntekijöille alusta lähtien kehittämis-ehdotuksia ryhmätoimintamallin sisältöihin. Aivoriihenä suunniteltu ideointitilaisuus ei toteutunut, mutta perheisiin oltiin puhelimitse yhteydessä ennen ryhmän alkua ja heillä oli siinä mahdollisuus kertoa toiveistaan ja niitä myös työntekijöille kerrottiin. Perheiden toiveissa nousi esiin vuorovaikutus- ja riitelytaidot parisuhteessa ja työntekijät lähtivät toivottuihin aiheisiin sisältöjä kehittämään.

Ryhmätoiminnan pilotointivaiheessa ryhmän toimintaan luotiin yhdessä asiakasperheiden kanssa yhteiset pelisäännöt. Puhuttiin auki toisten kunnioittaminen, vaitiolovelvollisuus ja sitoutuminen suljettuun ryhmään. Asiakasperheet tiesivät, että vain toisella työntekijällä oli tiedossa heidän henkilötietonsa ja koko nimensä potilastietojärjestelmän ajanvarauksia varten. Ryhmäkertojen sisältö esiteltiin perheille, jotta he tiesivät mitä ryhmäkerrat pitävät sisällään. Ryhmätoimimallin aihe oli sensitiivinen, kun puhutaan omasta parisuhteesta ja vanhemmuudesta. Asiakasperheille kerrottiin, että he voivat puhua ryhmässä sen verran mikä tuntuu itselle sopivalta nostaa keskusteluun kustakin aiheesta. Toisaalta avoimuuteen ja asioiden jakamiseen myös kannustettiin, kun siihen oli hyvä mahdollisuus vertaisryhmänä.

Työntekijöiden näkökulmasta ajateltiin, että on hyvä, jos ryhmäkertojen aiheet herättävät keskustelua pariskuntien kesken edes kotona. Herkästä aiheesta ei ole helppoa puhua ryhmässä. Työntekijöiden ammattitaitoa oli antaa tilaa asiakasperheiden ajatuksille ja toisaalta myös vaikenemiselle. Asiakasperheet halusivat kuulla ryhmän teemat, mutta niistä heränneitä kaikkia ajatuksia ei haluttu jakaa muille ryhmäläisille tai ryhmän ohjaajille. Ryhmädynamiikan havainnointi ja kaikkien osallistujien äänen kuuleminen olivat myös tärkeitä työntekijöiden vastuutehtäviä ryhmän ohjaajina. Verkkototeutuksessa nousi esiin myös nonverbaalisen viestinnän havainnointi, kun ollaan koneiden kautta yhteydessä ja verkon kautta tulkitaan toisia. Jatkuva havainnointi ryhmässä ja kehittämispäiväkirja auttoivat työntekijöitä ryhmäprosessin eri vaiheissa.

Tutkimuksen luotettavuuden arviointi voi olla haastavaa kehittämistutkimuksessa ja sitä onkin syytä arvioida niiden menetelmien avulla, joita käytetään. Kehittämistyössä pyritään muutoksen onnistumiseen parhaalla mahdollisella tavalla. Tutkimuksen luotettavien tulosten saamiseen voidaan vaikuttaa tekemällä ennakkosuunnitelmaa. Tutkimuksen luotettavuutta ja laatua mitataan reliabiliteetin sekä validiteetin avulla. Reliabiliteetin avulla pyritään tekemään näkyväksi tulosten pysyvyyttä. Validiteetti taas tarkoittaa oikeiden asioiden mittaamista tutkimuksessa. (Kananen 2015, 59, 112.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden tarkastelussa vahvistettavuus tarkoittaa esimerkiksi aineiston luetuttamista ja tulkintaa niillä henkilöillä, jotka ovat olleet tutkimuksen tietolähteenä. Tässä tutkimuksessa aineisto luetutettiin ryhmän

kehittämiseen ja pilotointiin osallistuneella työparilla. Sisäistä validiteettia eli tulkinnan ristiriidattomuutta voidaan lisätä laadullisessa tutkimuksessa vaihtamalla tarkastelukulmaa ja tutkimusongelmaa. Samoista lähteistä voidaan tehdä uusia tutkimuksia ja kahden tutkijan saama sama lopputulos lisää tutkimuksen luotettavuutta. (Kananen 2015, 114.)

Asiakasperheiden haastattelujen pohjalta työntekijät loivat SWOT-analyysin yhdistettynä työntekijöiden omiin näkemyksiin ryhmätoimintamallin toimivuudesta. Kehittämistyön uskottavuutta pohdittaessa voidaan todeta samankaltaisuuksia sekä työntekijöiden että asiakasperheiden havainnoissa. Nämä samankaltaisuudet parantavat kehittämistyön luotettavuutta. Tässä kehittämistyössä luotettavuutta lisäsi myös työntekijöiden vahva ammattitaito ja osaamisalueet. Toisella työntekijällä on vahva osaaminen ennaltaehkäisevästä matalan kynnyksen työstä perheiden kanssa ja toisella erovaiheen työskentelystä lapsiperheissä.

Haastatteluiden aikana eräs asiakasperhe aktivoitui ja pyysi ohjaajaa toimittamaan yhteystietonsa toiselle asiakasperheelle, että voisivat mahdollisesti jatkaa vertaistuellisia keskusteluja omatoimisesti ryhmän loppumisen jälkeen. Sovittiin yhteystietojen lähettämisestä toiselle asiakasperheelle työntekijän sähköpostista. Myöhemmin viestin saanut asiakasperhe otti vielä ohjaajaan yhteyttä ja kertoi perheen aikovan olla yhteydessä aloitteen tehneeseen perheeseen. Tämän tapahtuman myötä voitaneen olettaa, että asiakasperheet kokivat tarvetta vertaistuelle ja vertaisryhmätoiminnalle on tarvetta. Hyvää on se, että perheet voivat jatkaa vertaistuellisia keskusteluja ryhmätoiminnan loputtua.

7.2 Tutkimuksellisen kehittämisen prosessin toteutuminen

Kehittämistyön prosessin käynnistämisessä oltiin valmiita toimimaan jo vuoden 2020 puolella. Koronapandemia vaikutti jonkin verran prosessin eteenpäin viemiseen, koska työntekijät joutuivat miettimään ryhmän toteutustapaa kevään 2020 aikana. Pandemiatilanteen kulkua seurattiin ja päädyttiin siirtämään ryhmän toteutus syksyyn 2020 verkkomuotoisena ryhmänä. Tällöinkään ei vielä päästy ryhmää pilotoimaan, koska pandemia vaikutti työpaikoilla kaikkeen asiakastyöhön, eikä pandemia näyttänyt rauhoittumisen merkkejä.

Käytimme aikaa ryhmän sisällön ideointiin ja kehittämiseen. Tutkimuslupahakemus laitettiin sisään lopulta vuoden 2021 lopussa sillä ajatuksella, että päästäisiin ryhmää toteuttamaan verkkototeutuksena kevään 2021 aikana. Tutkimuslupa saatiin vuoden 2021 alussa ja pääsimme täydellä teholla suunnittelemaan ryhmätoiminnan markkinointia. Lopulta ryhmätoimintamallin pilotoituvaiheeseen päästiin helmikuussa 2021.

Ryhmätoimintamallin sisällön kehittämistyössä tehtiin moniammatillista yhteistyötä. Kehittämistyöhön liittyi myös opinnäytetyön osuus, joka oli vain toisen työntekijän oma prosessi. Näin ollen perheiden kontaktointi, ajanvaraukset ryhmään, tutkimuslupa, saatekirje, suostumukset, tietosuojailmoitukset ja ryhmän kirjallisten materiaalien tuottaminen olivat yhden työntekijän vastuulla. Moniammatillisesti järjestetty asiakastyö ryhmässä on organisaation näkökulmasta kustannustehokasta. Kustannussäästöä tulevaisuudessa voitaisiin nähdä syntyvän asiakastyötä tehostamalla ryhmänä, jolloin säästyy työntekijöiden työpanos ja työaika, kun ei ole tarvetta varata jokaiselle asiakasperheelle omia vastaanottoaikoja. Palveluiden helppo saataavuus verkossa ja yli sektorirajojen kehitettävä työ synnyttää myös kustannussäästöä.

Ryhmä toteuttaminen verkkototeutuksena oli uusi kokemus kummallekin ohjaajalle. Neuvolassa ei ollut aiemmin kokeiltu ryhmätoimintaa asiakas- ja potilastietojärjestelmässä Apotissa. Kokemusta oli aiemmin neuvolan perhevalmennusten vetämisestä kertaluonteisesti Zoom-alustassa ja asiakastapaamisista videovastaanottona Apotissa. Ohjaajien osalta oli rohkeaa lähteä kokeilemaan täysin uutta tapaa tehdä ryhmämuotoista työtä verkossa moniammatillisesti. Korona-aika vaikutti myös ohjaajien halukkuuteen lähteä kokeilemaan uusia työtapoja perheiden tukemiseksi.

7.3 Tunnistetut kehittämistarpeet

Ryhmämuotoisen tuen markkinointi on merkittävää. Tätä ryhmää markkinoitiin laajasti yhteistyökumppaneille ja verkossa kolme viikkoa. Silti markkinointiaika jäi liian lyhyeksi. Ryhmän ohjaajat yrittivät pohtia sopivaa markkinointiaikaa, että se ei olisi liian pitkä ja ryhmä jo ikään kuin unohtuisi perheiltä. Markkinoinnissa otettiin viikon aikalisä, mikä kannatti ja johti ryhmään ilmoittautumisiin. Asiakasperheille tarjottiin mahdollisuutta osallistua ennen ryhmää yhteen ideointikertaan verkossa, mutta sille

ei koettu tarvetta ja se ei toteutunut. Koko ryhmänprosessin ajan ja loppuhaastattelussa asiakasperheillä oli mahdollisuus antaa kehittämissuhteita ryhmään.

Korona-ajalla voi myös olla oma vaikutuksensa asiakasperheisiin. Toisaalta tukea ja apua kaivataan haastavina aikoina, mutta ei välttämättä jakseta innostua verkko-tapaamisista. Ihmiset kaipaavat kohtaamisia. Muutamilta asiakasperheiltä tuli myös kyselyjä ennen ryhmää, mihin he saisivat lapsensa, jotta voisivat osallistua. Tässä ryhmässä haluttiin kuitenkin kokeilla miten vanhemmat onnistuvat ryhmään osallistumisessa ja lastenhoidon organisoimisessa kotona. Asiakasperheiden haastattelussa tuli esiin verkkototeutuksen hyvät ja huonot puolet. Toisaalta verkkoryhmä on helppo toteuttaa ilman isompia ponnisteluja järjestelyissä, mutta toisaalta asiakasperheet pohtivat lähiryhmän merkitystä vertaistukikeskusteluihin.

Ryhmän markkinointivaiheessa ei otettu käyttöön alkuhaastattelua, vaan haluttiin tarjota mahdollisimman matalan kynnyksen tuki perheille. Kaikilla pikkulapsiperheillä oli mahdollisuus osallistua ryhmään. Jatkoa ajatellen alkuhaastattelu voisi myös olla hyvä asia. Tässä ryhmässä kävi niin, että yhden ilmoittautuneen perheen osallistuminen ryhmään estyi elämänvaihekriisin myötä. Alkuhaastattelussa voisi olla vielä mahdollisuus yhdessä perheen kanssa pohtia, onko ryhmämuotoinen tuki oikeanlainen tuki parisuhteelle juuri siinä elämänvaiheessa.

Ryhmän suunnittelu onnistui ohjaajien näkökulmasta hyvin, koska siihen oli varattu riittävästi aikaa. Viikoittaiset lyhyet palaverit ja niiden tehostaminen tutkimusluvan saamisen jälkeen pitivät ajatuksen ryhmän suunnittelusta aktiivisena ja palavereissa oli hyvä jakaa kummankin ohjaajan ajatuksia ryhmän kehittämisestä. Power pointesityksen laatiminen oli teemojen alustusta hyvin tukeva ajatus ja auttoi ryhmäläisiä pysymään aiheessa, kun oltiin tapaamisessa kaikki eri paikoissa. Alustuksen power pointin näytöllä jakamiseen liittyi haasteena se, että sen jakaja ei samalla nähnyt muita ryhmäläisiä. Ryhmäläisten ilmeet ja eleet jäivät teeman käsittelyvaiheessa vain toisen ohjaajan havainnoimaksi. Toisen työntekijän katoaminen alustusten taakse vaikutti ryhmän dynamiikkaan heikentävästi, koska tämä ei ollut näkyvissä koko aikaa. Jatkossa tätäkin näkökulmaa on hyvä pohtia verkkototeutuksessa.

Kaiken kaikkiaan ryhmämuotoinen tuki verkossa on erilainen tapa toimia, kuin kohtaava lähiryhmä. Kameran kautta muodostetaan kuvaa toisista ihmisistä ja ihmiset

asettavat hyvin erilaisille etäisyyksille ja kuvakulmille verkossa. Verkossa ryhmän toteuttaminen ei vaatinut työntekijöiltä isompia järjestelyjä tai perheille lastenhoitojärjestelyjä. Ryhmä tuotiin keskelle perheiden arkea, omaan kotiin.

Haasteena tuli esiin ryhmädynamiikan muodostuminen ryhmäkerroilla, kun ei olla samassa tilassa ja asiakasperheiden osallistumismäärässä oli vaihtelua. Verkossa toisiin tutustuminen ottaa aikaa ja jos ryhmäkertojen määrä on vähäinen, hyvää vuorovaikutusta ryhmäläisten kesken ei välttämättä ehdi monipuolisesti syntyä. Asiakasperheiden haastatteluiden perusteella tämä vertaistuelliseen keskusteluun varattava aika olisi saanut olla pidempi.

Työntekijät kokeilivat ryhmän aikana ensimmäistä kertaa työpariutta fyysisesti eri työpisteistä. Verkossa toteutettavassa ryhmässä on tärkeää tehdä hyvä suunnitelma ja työjako työparin kesken. Työntekijän kuuntelun taito ja keskittyminen korostuvat entisestään verkkoon vietävissä palveluissa. Ryhmämuotoisen tuen toteuttamisessa on hyvä olla kaksi työntekijää. Työntekijät tarvitsevat onnistuakseen työpariutta suunnittelu ja toteutusvaiheeseen, reflektiivisyyttä ja vastuunjakoa. Ryhmämuotoisessa tuessa yhden työntekijän varaan rakennettu ryhmän vetovastuu ja havainnointi olisi liian vaativaa ja haurasta. Ryhmäkertojen jälkeen tarvitaan ajatustenvaihtoa ryhmän onnistumisesta ja ryhmädynamiikasta. Moniammatillinen työote ja vahva ammattitaito lisäävät ryhmätyön mielekkyyttä ja onnistumisen mahdollisuutta.

Tässä verkkoryhmässä vertaistuki käynnistyi kunnolla vasta toiseksi viimeisellä tapaamiskerralla. Syynä siihen lienee se, että ryhmän muodostuminen vei oman aikansa ja siihen vaikutti ryhmäkerroille osallistuvien perheiden määrä. Ryhmän tapaamispäivä ei kannata vaihtaa toiselle arkipäivälle, sillä siitä koitui pilotoinnissa sekaannusta. Suljettu pienikokoinen ryhmä on silti hyvä tapa toteuttaa syvällisempää ja vuorovaikutteisempaa keskustelua, kun ryhmän sisälle alkaa muodostua luottamusta. Avoimissa ryhmissä tätä tilannetta ei synny. Tietotekniset haasteet voivat myös vaikuttaa ryhmän onnistumiseen. Tässä ryhmässä niistä onneksi selvittiin ja ne häiritsivät vain yhtä tapaamiskertaa. Tietoteknisten haasteiden osalta vaaditaan työntekijöiltä sekä perheiltä joustavuutta, jos ryhmäkertoja joudutaan muokkaamaan tai siirtämään.

Ryhmäkerroilla käytettiin luovuutta ja ei seurattu tarkasti etukäteen laadittua sisältöä. Joustoa käytettiin sisällön rakentamisessa asiakasperheiden toiveiden pohjalta ja työntekijöiden ammattitaitoon perustuen arvioitiin mitä aiheita nostetaan milläkin kerralla käsittelyyn. Ryhmäkertojen osallistujamäärät vaikuttivat myös valintoihin. Kotitehtävät eivät aina herättäneet runsasta keskustelua, joten niiden sisältöä on hyvä pohtia ja kenties tuoda jotakin tehtäviä ryhmäkertojen aikana tehtäviksi.

7.4 Tulosten pohdintaa

Työntekijöiden näkökulmia tuesta, osallisuudesta ja yhteistoiminnasta lasten- ja perheiden palveluissa on tutkittu Halmeen, Vuorisalmen ja Perälän (4/2014, 105-106) raportissa. Tulokset johtivat toimenpide-ehdotuksiin, joiden mukaan vanhempien kanssa tulee ottaa puheeksi arkiset huolet ja työntekijöiden osaamista tällä saralla tulee lisätä. Äitiys- ja lastenneuvoloissa kohdataan raportin mukaan eniten huolia ja neuvolassa osataan tehdä oikeanlaisia toimenpiteitä perheiden hyvinvoinnin lisäämiseksi. Tarvetta yli sektorirajojen tehtävään yhteistyöhön on kuitenkin nähtävissä. Toimipaikoissa nähdään vanhemmille suunnatun pienryhmätoiminnan tarve ja toimintaa tulisi olla tarjolla peruspalveluissa. Ehkäisevän perhetyön lisääminen nähdään myös keskeisenä kehittämistarpeena.

Palveluiden suunnittelussa ja kehittämisessä nähdään johtotason, työntekijöiden ja kunnan talouden vaikutukset palveluiden tuottamiseen. Lapsiperheiden näkökulmille olisi tärkeää antaa tilaa, kun palveluita kehitetään ja niistä päätetään. Lapsiperheiden osallisuutta tulee lisätä. Henkilöstön osaamista ja työtapoja tulee kehittää varhaisen tuen tunnistamiseen. Monialaisen yhteistyön edellytyksenä on eri toimijoiden työn tuntemus ja palvelutarjonnan hallinta. Näin saavutetaan toiminnan vaikuttavuuden hyödyt. (Halme ym. 2014, 107-108.) Tässä ryhmätoimintamallin pilottikokeilussa haluttiin tarjota ennaltaehkäisevää, matalan kynnyksen ryhmätoimintaa peruspalveluissa asiakasperheille. Tarkoituksena oli myös osallistaa perheitä ryhmätoiminnan kehittämiseen ja saada asiakkaiden ääntä kuuluviin palveluita kehitettäessä.

Ranssi-Matilaisen väitöstutkimuksen (2012) mukaan vanhempien kommunikaatiovaikeudet ovat usein erokriisien taustalla. Tässä pilottikokeiluryhmässä ryhmätoimintaan osallistuneet perheet toivoivat juuri tukea riitely- ja vuorovaikutustilanteisiin

parisuhteissa. Työntekijöiden työkokemuksen perusteella vuorovaikutustaitojen puutteilla on nykyajan parisuhteissa merkittävä rooli. Erimielisyyksiä ja eropohdintoja tulee esille tyytymättömyydestä parisuhteeseen ja arkisiin työnjakoihin kotona, koska asioista ei ole osattu keskustella ja omia toiveita on vaikea sanoa ääneen.

Savion (2017) tutkimuksessa viitattiin puolisolta saadun tuen merkitykseen parisuhdetyytyväisyydessä. Haarasan (2012) väitöstutkimuksessa vertaisryhmätoiminnan katsottiin olevan vaikuttavaa perheiden perushyvinvoinnin kannalta. Tässä pilottiko-keiluryhmässä ryhmätoiminnan myötä eräässä perheessä oli jopa mietitty uusia arjen pelisääntöjä perheen hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Tarkasteltaessa opinnäytetyön merkitystä, yhteiskunnallisen tason näkökulmasta parisuhteen ja vanhemmuuden tuen tarpeet tulivat näkyväksi opinnäytetyön avulla. Kehittämällä ja tarjoamalla tukea asiakasperheille vanhemmuuden ja parisuhteen hoitamiseen varhaisessa vaiheessa peruspalveluissa, voimme katkaista ylisukupolvisuuden malleja parisuhteen ja vanhemmuuden hoitamisessa. Ryhmätoiminnan kehittäminen on tärkeä organisaatiotason näkökulmasta, koska ryhmämuotoinen tuki nähdään kustannustehokkaana työmuotona.

Ryhmää ohjaavilla työntekijöillä oli ryhmän kehittämisen ja pilotoinnin myötä mahdollisuus kehittää asiakastyötä moniammatilliseksi ja yksilötapaamisista ryhmämuotoiseen tukeen. Asiakastason hyötynä voidaan nähdä vanhemmuutta sekä parisuhdetta koskevan tiedon ja ymmärryksen lisääntymisen asiakkaiden keskuudessa.

Ryhmätoimintamalli toimii tarvittaessa myös perinteisenä ryhmänä. Tulevaisuudessa sen kokeileminen olisi myös mielenkiintoista, jotta näkisi vaikuttaako se asiakasperheiden sitoutuneisuuteen ja vertaistukikeskusteluiden monipuolistumiseen. Kehitysidea tulevaisuutta varten voisi myös olla ryhmän teemojen syvempi keskittäminen esim. riitely ja vuorovaikutustaitoihin, joita tässä pilottiko-keilussa toivottiin erityisesti ryhmäkertojen teemana. Ryhmätoimintamallin vaikuttavuutta asiakasperheissä voisi tulevaisuudessa tutkia sosiaali- tai terveyspalveluissa, joissa ryhmätoimintamallia käytetään. Vaikuttavuuden osalta voisi selvittää ryhmän tuomia vaikutuksia pariskuntien parisuhteisiin ja perheiden hyvinvointiin.

Lähteet

Anttonen, A. 2017. Perhe ja avioliitto muutoksessa. Toim Maarit Hytönen. Kuopio: Kirkon tutkimuskeskus.

Barimani, M., Vikström, A., Rosander, M., Forslund Frykedal, K. & Berlin, A. 2017. Facilitating and inhibiting factors in transition to parenthood – ways in which health professionals can support parents. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*; 2017; 31; 537–546. Luettu 17.4.2021.

Dunderfelt, T. 2010. Vetovoima ja rakkaus. Helsinki: Hakapaino.

Halme, N., Vuorisalmi, M. & Perälä, M-L. Raportti 4/2014. Tuki, osallisuus ja yhteistoiminta lasten ja perheiden palveluissa. Työntekijöiden näkökulma. Tampere: Juvenes Print.

Haaranen, A. 2012. Realistinen arviointi lapsiperheiden vanhempainryhmistä. Muutokset perheen terveydessä ja vaikuttavuutta edistävät toiminnot. Kuopio: Itä-Suomen Yliopisto. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/11665/urn_isbn_978-952-61-0968-8.pdf. Luettu 29.5.2021

Heiskanen, L., Markova, K., Salmi, A. & Vaaranen, H. (toim). 2017. Läheinen parisuhde. Riika: Duodecim.

Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Helsinki: Juvenes Print. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1. Luettu 30.4.2021.

Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M & Virolainen, A. 2012. Perheen parhaaksi. Perhetyön arkea. Porvoo: Edita.

Kalland, M. & Pelkonen, M. 2019. Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen. Teoriasta käytäntöön. Hakulinen, T., Laajasalo, T. & Mäkelä, J. (toim.) Helsinki: Punamusta.

Kananen, J. 2015. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Miten kirjoitan kehittämistutkimuksen vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu: Juvenes Print.

Karisalmi, N. & Tyllinen, M. & Kaipio, J. 2015. Kohti vertaistuen sähköisiä palveluja. Kyselytutkimus erityislapsipotilaiden vanhemmille. *Finnish Journal of eHealth and eWelfare*. Vol 7 No 2-3, 158-172. <https://journal.fi/finjehew/article/view/5090>. Luettu 25.8.2020.

Kontula, O. 2009. Parisuhdeonnen avaimet ja esteet. Perhebarometri 2009. Väestötutkimuslaitos- Katsauksia E 38/2009. Helsinki: Painosalama Oy.

Kontula, O. 2016. Lemmen paula. Seksuaalinen hyvinvointi parisuhdeonnan avaimena. Perhebarometri 2016. Väestöntutkimuslaitos- Katsauksia/Väestöliitto E50/2016. Helsinki: Oy Fram Ab.

Lammi-Taskula J. & Salmi, M. 2014. Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Toim. Lammi-Taskula, J. & Karvonen, S. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy.

Luukkala, J. 2015. Kukoistava parisuhde. Rakkaussuhteen psykologia. Helsinki: Duodecim.

Miettinen, A. 2010. Tasapainossa vai ei? Suomalaisten naisten ja miesten käsityksiä kotitöiden jakautumisesta perheessään. Yhteiskuntapolitiikka 75 (2010):2.

Mikkonen, I. & Saarinen, A. 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Tallinna: Tietosanoma.

Määttä, K. & Uusiautti, K. 2014. Rakkaus. Tunteita, taitoja ja tekoja. Viro: Kirjapaja.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2018. Kehittämistyön menetelmät. Uudella osaamisella liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Pogrebna, G., Bourton A., & Anumba, D. 2014. Life Satisfaction and Transition to Parenthood . The University of Warwick. Warwick Manufacturing Group. WMG Service Systems Research Group Working Paper Series (Number 02/14). http://wrap.warwick.ac.uk/59895/7/WRAP_1073733-wmg-030414-wp23_life_satisfaction.pdf. Luettu 3.10.2020.

Ranssi-Matikainen, H. 2012. Yhdessä sittenkin. Kokemuksia erokriisistä, vertaistuesta ja muutoksesta parisuhteessa. 116/Kirkon tutkimuskeskuksen julkaisuja. Väitöskirja. Porvoo: Bookwell Oy.

Rosand, G-M., Slinning, K., Eberhard-Gran, M., Roysamb, E. & Tambs, K. 2012. The buffering effect of relationship satisfaction on emotional distress in couples. Public Health, 12:66. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3295683/> Luettu 14.8.2020.

Salo, S. 2011. Parisuhdeongelmat ja lasten psyykinen hyvinvointi: kaksi tutkimusnäkökulmaa. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto.

Salonen, K.; Eloranta, S., Hautala, T. & Kinon, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Tampere: Juvenes Print-Suomen Yliopistopaino Oy.

Savio, M. 2017. Vauvaperheen dynamiikka. Monimenetelmäinen tapaustutkimus perhesuhteista ja vuorovaikutuksesta lapsen ensimmäisen elinvuoden aikana. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto.

Terveystieteiden tutkimuskeskus 2021. www.thl.fi. Luettu 7.3.2021

Tilastokeskus 2020. www.stat.fi. Luettu 29.6.2020.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. www.tenk.fi. Luettu 5.10.2020

Vainikainen, T., Välilä, L. & Välilä, J. 2015. Rakastan ja rikastan. Polkuja parempaan parisuhteeseen. Viro: Kirjapaja.

Vanhee, G., Lemmens, G. & Verhofstadt, L. 2016. Relationship Satisfaction: High need satisfaction or low need frustration? Social Behavioral and personality, 2016, 44(6), 923–930. Luettu 17.4.2021.

Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Klemetti, R. & Hakulinen & Viitanen, T. (toim.) 2013. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110521/THL_OPA2013_029_verkko.pdf?sequence=3. Luettu 14.3.2021.

SAATEKIRJE

Hyvä Vantaan neuvolapalveluiden asiakas,

Olemme kehittämässä ja toteuttamassa vanhemmuutta ja parisuhdetta vahvistavaa vertaisryhmää verkossa pikkulapsiperheiden vanhemmille. Vertaisryhmä toteutetaan 6 kerran tapaamisina. Vertaisryhmä ja sen toimintamalli on tarkoitus saada käyttöön neuvolapalveluissa jatkuvampana tarjontana. Vertaisryhmään osallistuneilta asiakkailta saatua arvokasta palautetta tullaan hyödyntämään toiminnan kehittämisessä, jotta voisimme kehittää palveluitamme asiakkaiden tarpeita vastaavammiksi.

Teillä on nyt mahdollisuus osallistua vertaisryhmään ja antaa ryhmän toteutumisen jälkeen palautetta sekä kehittämisehdotuksia haastattelun avulla. Haastattelua varten varataan aikaa xxx ja osallistuminen on vapaaehtoista. Haastattelut nauhoitetaan, saatu aineisto puretaan opinnäytetyöhön ja tutkimuksen valmistumisen jälkeen tuhotaan. Haastattelussa on runko, jonka mukaiset kysymykset osoitetaan kaikille haastatteluun osallistuville osapuolille.

Vanhemmuutta ja parisuhdetta tukevan vertaisryhmämallin kehittäminen on osa ylemmän AMK tutkintoni opinnäytetyötä ja se suoritetaan yhteistyössä Vantaan kaupungin kanssa. Mikäli teillä herää kysymyksiä tutkimukseen liittyen, voitte suunnata ne sähköpostiini mari-susanna.fennander@vantaa.fi.

Kiitos, että osallistut haastatteluuni 😊

Mari-Susanna Fennander

Hyvinvointialan YAMK opiskelija, LAB-ammattikorkeakoulu

Hyvinvointi / Sosionomi YAMK

Suostumus

Yhdessä vai Eri teille? pikkulapsiperheiden vanhemmuutta ja parisuhdetta vahvistava vertaisryhmä

Mari-Susanna Fennander, LAB- AMK

Olen saanut riittävästi tietoa kyseisestä opinnäytetyöstä ja olen ymmärtänyt saamani tiedon. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut kysymyksiini riittävät vastaukset. Tiedän, että minulla on mahdollisuus keskeyttää osallistumiseni missä tahansa vaiheessa.

Suostun vapaaehtoisesti osallistumaan tähän opinnäytetyöhön liittyvään tutkimukseen.

Lisäksi annan suostumukseni henkilötietojeni keräämiseen opinnäytetyöhön laadinnassa syntyvään tutkimusrekisteriin. Minua on informoitu henkilötietojen käsittelystä tutkimuksen yhteydessä.

Aika ja paikka

Asiakas

Opiskelija

TIETOSUOJAILMOITUS

EU:n yleinen tietosuoja-asetus (2016/679)
artiklat 13 ja 14

Mitä tarkoitusta varten henkilötietoja kerätään? / Henkilötietojen käsittelyn tarkoitus

Yhdessä vai eri teille? pikkulapsiperheen vanhemmuutta ja parisuhdetta vahvistava vertaisryhmä. Henkilötiedot tarvitaan ryhmään osallistuvien vanhempien osalta, osallistuminen viedään Apotti potilastietojärjestelmän ajanvaraukseen.

Opinnäytetyönä toteutettavan vertaisryhmämallin tavoitteena on tukea pikkulapsiperheiden vanhempien vanhemmuutta ja parisuhdetta kannustaen vanhempia avoimeen keskusteluun omista toiveista ja havaitsemistaan tilanteista parisuhteessa ja pikkulapsiperheen arjessa. Vertaisryhmämallin tarkoituksena on tukea vanhempien keskinäistä vuorovaikutusta sekä sitoutumista omaan perheeseen. Vertaisryhmä tarjoaa vanhemmille myös mahdollisuuden vertaistukeen muilta perheiltä.

Mitä tietoja keräämme? / Tutkimusrekisterin tietosisältö

Apotti potilastietojärjestelmässä terveystietojen näkyä asiakkaan nimi, henkilötunnus ja ajanvaraus ryhmään. Ryhmäkertojen jälkeen työntekijä laittaa asiakastekstiin merkinnän, että asiakas on osallistunut ryhmään ja tieto näkyy asiakkaalle Kannassa.

Millä perusteella keräämme tietoja? / Henkilötietojen käsittelyn oikeusperuste

Keräämme tiedot asiakkaan suostumuksella tutkimukseen.

Mistä kaikkialta henkilötietoja keräämme / Tietolähteet

Henkilötiedot kerätään ainoastaan rekisteröidyltä itseltään.

Kenelle tietoja siirretään? / Tietojen siirto tai luovuttaminen ulkopuolelle

Tietoja asiakkaasta ei siirretä.

Minne tietoja siirretään? / Tietojen siirto tai luovuttaminen EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle

Kerättyjä henkilötietoja ei siirretä EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle

Kerättyjen tietojen turvallinen säilyttäminen / Rekisterin suojauksen periaatteet

Kerättyä haastatteluaineistoa säilytetään lukitussa kaapissa ja ainoastaan opinnäytetyön laatijalla on pääsy aineistoon. Asiakkaan henkilötietoja käsitellään Apotti potilastietojärjestelmässä tietoturvallisesti. Haastattelun purkuvaiheessa opinnäytetyön laatija poistaa haastattelujen suorat tunnistetiedot.

Kuinka kauan kerättyä aineistoa säilytetään? / Tutkimusaineiston käsittely tutkimuksen päättymisen jälkeen

Opinnäytetyön raportin kirjoittamisen ajan eli kevään 2021 ajan.

Millaista päätöksentekoa? / Automatisoitu päätöksenteko

Aineistoa käsiteltäessä ei tapahdu automaattista päätöksentekoa.

Oikeutesi / Rekisteröidyn oikeudet

Rekisteröidyllä on oikeus peruuttaa antamansa suostumus, milloin henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Tutkimuksen keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja voidaan käyttää osana tutkimusaineistoja.

Rekisteröidyn oikeus tarkistaa itseään koskevat tiedot.

- a) Rekisteröidyn oikeus tietojensa oikaisemiseen.
- b) Rekisteröidyn oikeus tietojensa poistamiseen. Oikeutta henkilötietojen poistamiseen ei sovelleta, jos tietojen käsittely on tarpeen yleisen edun mukaisia arkistointitarkoituksia taikka tieteellisiä tai historiallisia tutkimustarkoituksia tai tilastollisia tarkoituksia varten, jos oikeus tietojen poistamiseen estää tai suuresti vaikeuttaa henkilötietojen käsittelyä
- c) Rekisteröidyn oikeus tietojen rajoittamiseen.
- d) Rekisteröidyn oikeus siirtää tiedot toiselle rekisterinpitäjälle.

Tutkimusrekisterin tiedot

Kertatutkimus
Marraskuu 2020- toukokuu 2021.

Rekisterinpitäjän ja yhteyshenkilön tiedot

Mari-Susanna Fennander

Tutkimuksen suorittajat

Mari-Susanna Fennander

Ryhmäkertojen sisältö ja teemat

Liite 4

1. Tapaaminen

Ryhmän ohjaajien esittäytyminen

Ryhmään osallistuvien asiakasperheiden esittäytyminen kuvien avulla

Ryhmän tarkoitus

Ryhmän säännöt, sisältö ja yhteiset pelisäännöt toiminnalle

Yleistä keskustelua toiveista

Parisuhteen vaiheet

Kotitehtävä:

Muistele suhteen alkuaikoja ja jotakin suhteen alkuvaiheen tapahtumaa. Missä olitte ja mitä siitä jäi mieleen? Mitä rakkaus merkitsee sinulle? Mikä on nykyään teille luontevin tapa latautua yhdessä?

2. Tapaaminen: lapsiperheen arki

Kotitehtävän purku

Lapsiperheen arki ja parisuhde

Yhteistä keskustelua teemasta

Kotitehtävä: Neljän pöydänjalan malli ja arjen hyvinvointi

3. Tapaaminen: vanhemmuus ja seksuaalisuus

Kotitehtävän purku

Vanhemmuus ja seksuaalisuus parisuhteessa

Keskustelua verkkokäyttäytymisestä/pelisäännöistä

Yhteistä keskustelua teemasta

Kotitehtävä: Kosketuksen tavat ja niiden merkitys itselle. Mitä ajatuksia erilaiset koskettamisen tavata sinussa herättävät? Mitä koskettamisen tapoja toivot suhteeseesi?

4. Vuorovaikutus parisuhteessa

Kotitehtävän purku

Rakentava riitely ja vuorovaikutuksen perusteita

Yhteistä keskustelua teemasta

Kotitehtävä: Kuuntelemisen taito parisuhteessa. Miltä tuntuu, jos toinen ei kuule? Miten itse kuulen toista? Mitä hyvää näen toisen tavoissa ratkaista ristiriitoja?

5. Jatkoa vuorovaikutuksen teemaan

Kotitehtävän purku

Yhteisvanhemmuuden merkitys parisuhteessa ja parisuhteen päättymisen jälkeen, ei ehditty käydä, materiaalin jakaminen perheille verkossa

Yhteistä keskustelua viime kerran teemasta

Kotitehtävä: Millaista tukea kaipaat puolisoiltasi tänään ja miten ilmaiset sen hänelle?

Jaatteko päivän kuulumisia ja miten?

Kuka perheessänne hoitaa kodinhoidon tai lasten hoidon? Keskustelkaa, oletteko työnjakoon tyytyväisiä ja mitä toivoisitte toisiltanne toimivan arjen näkökulmasta?

6. Yhteisvanhemmuus ja eropalveluiden palvelupolku

Kotitehtävän purku

Yhteisvanhemmuuden merkitys parisuhteessa ja parisuhteen päättymisen jälkeen, eropalveluiden polku Vantaa ja pääkaupunkiseutu

Yhteistä keskustelua teemasta ja ryhmästä

Lopetus

Teema 1: Tiedotus ja motiivi ryhmään osallistumisesta

1. Mistä saitte tietoa vertaisryhmästä?
2. Mikä sai teidät osallistumaan vertaisryhmään?

Teema 2: Tapaamisten sisältö

3. Kuinka hyvin ryhmätapaamisten teemat vastasivat tarpeitanne?
4. Mikä teema erityisesti puhutteli teitä tai jäi mieleenne?
5. Mihin olitte tyytyväinen? Mitä muuttaisitte?
6. Miten olette pystyneet hyödyntämään vertaisryhmän sisältöjä arjessanne tai parisuhteessanne?

Teema 3: Vertaisryhmän toteutus verkossa

7. Osallistuitteko kertaluonteisesti verkossa järjestettyyn ryhmätoiminnan ideointitilaisuuteen ennen ryhmän toteutusta?

Jos kyllä, niin kuinka ideointitilaisuudessa esitetyt toiveet toteutuivat ryhmän toteutuksessa?
8. Mielipiteenne verkkototeutuksesta?

KIITOS VASTAUKSISTANNE 😊

