

Monikkoperheiden parhaaksi

Suositus Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:lle toiminnan kehittämiseksi

LAB-ammattikorkeakoulu

Sosionomi (YAMK), Lapsi- ja perhepalveluiden kehittäminen

2021

Suvi-Elina Vilén

Tiivistelmä

Tekijä Vilén, Suvi-Elina	Julkaisun laji Opinnäytetyö, YAMK Sivumäärä 74	Valmistumisaika 2021
Työn nimi Monikkoperheiden parhaaksi Suositus Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:lle toiminnan kehittämisestä		
Tutkinto Sosionomi (YAMK), Lapsi- ja perhepalveluiden kehittäminen		
Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry		
Tiivistelmä <p>Tämä opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisena kehittämishankkeena. Kehittämishankkeen kohdeorganisaationa toimi Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry. Tavoitteena kehittämishankkeessa oli tuottaa suositus Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:lle toiminnan kehittämisestä jäsenperheiden toiveiden mukaisesti. Tarkoituksena oli sen avulla edistää alueen monikkoperheiden hyvinvointia. Monikkovanhemmat ovat usein monella elämänalueella enemmän koetuksella kuin perheet, joihin syntyy yksi lapsi kerralla. Kuormitusta koetaan muun muassa fyysisessä ja henkisessä hyvinvoinnissa. Yhdistyksen oikein kohdennetulla toiminnalla voidaan edistää monikkoperheiden hyvinvointia.</p> <p>Kehittämishankkeen teoreettisen viitekehyksen muodostivat aiemmat tutkimukset monikkoperheistä ja vertaistuesta. Kehittämishanke toteutettiin toimintatutkimuksena. Aineisto kerättiin yhdistyksen jäsenperheille osoitetulla kyselyllä, monikkovanhempien teemahaastatteluilla, jotka pohjautuivat teoreettiseen viitekehykseen sekä kehittävällä vertaiskäynnillä, joka toteutettiin Hyvinkään Seudun Monikkoperheet ry:n toimintaan perehtyen. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla.</p> <p>Kehittämishankkeen tulosten perusteella johtopäätöksenä syntyi ”Monikkoperheiden parhaaksi”-suositus. Se kuvaa yhdistyksen jäsenperheiden toiveita yhdistyksen tarjoaman tuen, toiminnan sekä tapahtumien suhteen. Sisällöksi suositukselle muodostui tulosten perusteella teemat perhelähtöisyys, digitaaliset palvelut sekä vertaistuki.</p>		
Asiasanat monikkovanhempi, monikkoperhe, vertaistuki, hyvinvointi, perhelähtöisyys		

Abstract

Author Vilén, Suvi-Elina	Type of Publication Master's thesis	Published 2021
	Number of Pages 74	
Title of Publication For the benefit of multiple-birth families A recommendation to Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry to develop their activities		
Name of Degree Master of Social Services, Development of Child and Family Services		
Name, title and organization of the client Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry		
Abstract <p>This thesis was carried out as an investigative development project. The target organization of the project was Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry. The goal of the project was to produce a recommendation for Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry to develop of activities to the wishes of the member families. The purpose was to promote the well-being of multiple-birth families who live in Päijät-Häme. In many areas of life, multiple-birth parents are often more stressful than families in which one child is born at a time. Strain is experienced, for example, in physical and mental well-being. The association's well-target activities can contribute to the well-being of multiple-birth families.</p> <p>The theoretical framework for the development project was previous studies on multiple-birth families and peer support. The project was realized as an action research. The material used for the thesis was acquired through a questionnaire addressed to the member families of association, thematic interviews with multiple-birth parents and a developmental peer visit which was carried out in the knowledge of Hyvinkään Seudun Monikkoperheet ry's activities. The material was analyzed using data-driven content analysis.</p> <p>The project resulted a recommendation called "For the benefit of multiple-birth families". It describes the aspirations of the member families of association for the support, activities and events the association provides. The content of the recommendation was based on the results of the themes of family orientation, digital services and peer support.</p>		
Keywords multiple-birth parent, multiple-birth family, peer support, well-being, family orientation		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Kehittämishankkeen lähtökohdat.....	3
2.1	Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry.....	3
2.2	Kehittämishankkeen tarkoitus ja tavoite.....	4
3	Monikkoperheet Suomessa.....	6
3.1	Vanhemmukseen siirtyminen monikkoperheissä.....	6
3.2	Monikkoperheiden hyvinvoinnin haasteet.....	8
3.3	Monikkoperheiden voimavarat arjessa.....	11
4	Vertaistuki hyvinvoinnin edistäjänä.....	14
4.1	Vertaistuki.....	14
4.2	Vertaistuen hyödyt.....	16
4.3	Verkkovertaistuki ja digitaaliset palvelut.....	18
5	Tutkimus- ja kehittämismenetelmät.....	20
5.1	Tutkimuksellinen kehittämistyö.....	20
5.2	Lähestymistapana toimintatutkimus.....	22
5.3	Aineiston keruumenetelmät.....	24
6	Kehittämishankkeen toteutus.....	29
6.1	Kehittämishankkeen aikataulu ja toteuttaminen.....	29
6.2	Puolistrukturoitu kysely.....	30
6.3	Teemahaastattelu.....	31
6.4	Kehittävä vertaiskäynti.....	33
6.5	Aineiston analyysi.....	34
7	Kehittämishankkeen tulokset.....	40
7.1	Alkukartoituksen tulokset.....	40
7.2	Teemahaastattelun tulokset.....	41
7.3	Kehittävän vertaiskäynnin tulokset.....	46
8	Johtopäätökset ja suositus toiminnan kehittämisestä.....	51
9	Pohdinta.....	56
9.1	Kehittämishankkeen arvioiminen.....	56
9.2	Kehittämishankkeen eettisyys ja luotettavuus.....	61
9.3	Kehittämishankkeen hyödynnettävyys ja jatkokehittämisehdotukset.....	65
	Lähteet.....	68

Liitteet

Liite 1. Saatekirje kyselyyn Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n jäsenperheille

Liite 2. Teemahaastattelun runko

Liite 3. Kehittävän vertaiskäynnin kysymykset

Liite 4. Suositus toiminnan kehittämiseksi Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:lle

1 Johdanto

Monikkoperheeksi kutsutaan perhettä, johon syntyy useampi kuin yksi lapsi kerralla. Suomessa syntyy vuosittain keskimäärin 600-700 kaksosparia sekä kolmosia 5-10. Monikkosynnytysten osuus kaikista synnytyksistä on noin 1,4 %. (Kaprio 2020, 68.) Kansaneläkelaitos (2021) määrittelee monikkoperheeksi myös perheen, johon adoptoidaan samalla kertaa useampi kuin yksi lapsi. Monikkoraskaus tulee lähes poikkeuksetta perheeseen yllätyksenä ja vanhempien tunteet voivat vaihdella suuresta riemusta järkytykseen. Kaksosten, kolmosten tai useamman lapsen yhtäaikainen odotus koetaan toisaalta ainutlaatuisena ja iloisena asiana, mutta se tuo usein myös kuormitusta arkeen fyysiselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille sekä taloudelliselle ja sosiaaliselle elämänalueelle. Monikkovanhemmat ovatkin monessa asiassa enemmän koetuksella kuin perheet, joihin syntyy yksi lapsi kerralla. (Hyväluoma 2010a, 7; Kumpula 2020, 19, 22.)

Tänä päivänä etenkin pienten lasten vanhemmat elävät useiden vanhemmuuteen kohdistuvien vaatimusten ja odotusten paineessa. Monikkovanhemmat eivät tee tähän poikkeusta vaan kohtaavat usein tavallista suurempia haasteita ja paineita vanhemmuudessaan. Huttunen (2020, 88) kirjoittaa, että monikkoperheiden kohdalla tulee kiinnittää erityistä huomiota jo odotusaikaan, synnytykseen sekä monikkolasten ensimmäisiin elinvuosiin. Alkuraskaudesta lähtien vanhemmat kokevat usein tavallista suurempaa huolta sekä epävarmuutta. Odotukseen liittyy aina normaalia enemmän seurantaa ja kontrollia, vaikka raskaus etenisikin hyvin. Heinonen (2013, 43) kuvaa ilmiötä ”jatkuvaiksi varuillaanoloiksi”, mikä voi estää vanhempia nauttimasta monisikiöisestä raskaudesta. Monikkoraskauden riskit ovat usein suuremmat kuin yksösraskauden ja monikkoraskaus on aina riskiraskaus.

Monikkovauvojen samanaikainen hoitaminen ja kasvattaminen eroaa huomattavasti erikäisten sisarusten hoidosta. Monikkoperheissä koetaan tavallista enemmän vanhemmuudesta aiheutuvaa stressiä, masennusta ja uupumusta. Kaksoslasten äidin synnytyksen jälkeinen masennus on viisi kertaa yleisempää kuin yhden vauvan synnyttäneillä. Lisäksi kaksosten ollessa jo viisivuotiaita, on kaksosten äidit edelleen masentuneempia ja väsyneempiä kuin muiden samanikäisten lasten äidit. Yli 40 % monikkovanhemmista kokee riittämättömyyden tunnetta vanhempana ja on huolissaan omasta jaksamisestaan. Monikkovanhempien voimat saattavat pahimmillaan kulua perushoidon toteuttamiseen sekä arjesta selviytymiseen oman jaksamisen kustannuksella. (Hyväluoma 2010a, 15, 37.)

Vaikka monikkovanhemmat ovat monessa asiassa kuormittuneempia kuin muiden lapsiperheiden vanhemmat, on heillä arjessa myös hyvinvointia edistäviä tekijöitä. Monikkovanhempien arjessa jakamista vahvistaa muun muassa moninkertainen ilo monikkolapsis-

ta ja heidän hyvästä terveydentilastaan, yhdenvertainen parisuhde, sosiaaliset suhteet sekä oma aika. (Hyväluoma 2010a, 14-15.) Monikkovanhemmat kokevat usein myös työssäkäynnin voimavarakseen, sillä se tuo toivottua vaihtelua työntäyteiseen monikkoperhe-elämään. Yksi merkittävimmistä voimavaroista monikkovanhempien elämässä on läheisten ihmisten tukiverkosto ja toisilta monikkovanhemmilta saatu vertaistuki. (Heinonen 2013, 18, 81; Rotkirch 2014, 48.)

Tämä opinnäytetyö toteutetaan tutkimuksellisenä kehittämishankkeena, jonka kohdeorganisaationa toimii Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry. Opinnäytetyön tarkoituksena on edistää Päijät-Hämeen alueella asuvien monikkovanhempien ja monikkoperheiden hyvinvointia kehittämällä Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n toimintaa yhdistyksen jäsenperheiden tarpeita palvelevammaksi. Yhdistyksen toiminnalla opinnäytetyössä tarkoitetaan yhdistyksen jäsenperheille tarjoamia palveluita kuten monikkoperhevalmennuksia, jäsenperheiden yhteisiä tapaamisia, monikkokahviloita, liikunnallisia tapahtumia sekä digitaalisia tapahtumia. Tällä hetkellä osa yhdistyksen tarjoamista palveluista ei houkuttele jäsenperheitä ja osallistujamäärät ovat toisinaan vähäisiä. Tämän vuoksi halutaan selvittää nimenomaan jäsenperheiden toiveita yhdistyksen tarjoamien palveluiden suhteen, jotta yhdistyksen toimintaa voidaan kehittää jäsenperheiden tarpeita palvelevammaksi. Opinnäytetyössä kartoitetaan jäsenperheiden toiveita yhdistyksen tarjoamien livetapahtumien sekä digitaalisten palveluiden osalta. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa suositus Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:lle toiminnan kehittämistä jäsenperheiden toiveiden mukaisesti. Opinnäytetyö toteutetaan kvalitatiivisena toimintatutkimuksena ja sen aineisto kerätään Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n jäsenperheille osoitetun kyselyn avulla, monikkovanhempien teemahaastattelujen kautta sekä kehittävällä vertaiskäynnillä, joka toteutetaan Hyvinkään Seudun Monikkoperheet ry:n toimintaan tutustumalla.

2 Kehittämishankkeen lähtökohdat

2.1 Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry

Opinnäytetyön kohdeorganisaatio on Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry, joka on Suomen Monikkoperheet ry:n alueellinen yhdistys. Yhdistys on perustettu vuonna 1982 ja sen alkuperäinen nimi oli Lahden Tuplat ry. Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n alueyhdistyksessä on tällä hetkellä (elokuussa 2021) 57 jäsenperhettä ja sen tavoitteena on tarjota jäsenperheille vertaistukea, toimintaa ja tapahtumia. Ennen koronapandemiaa yhdistys tarjosi vapaaehtoisvoimin jäsenperheille esimerkiksi monikkoperhevalmennuksia, monikkokahviloita sekä yksittäisiä tapahtumia kuten elokuvanäytöksiä, liikunnallisia tapahtumia tai muuta toiminnallista tekemistä. (Suomen Monikkoperheet ry 2021.) Kehittämishankkeen aiheeksi valikoitui suosituksen luominen Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:lle toiminnan kehittämistä jäsenperheitä paremmin palvelevaksi. Yhdistyksen toiminnalla opinnäytetyössä tarkoitetaan esimerkiksi yhdistyksen järjestämiä monikkoperhevalmennuksia, jäsenten yhteisiä tapaamisia, monikkokahviloita, liikunnallisia tapahtumia sekä digitaalisia tapahtumia. Kehittämishankkeen taustalla vaikuttaa lisäksi Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n tarve kehittää toimintaansa sekä opinnäytetyön tekijän oma kiinnostus aiheeseen monikkovanhempana.

Suomen Monikkoperheet ry on perustettu vuonna 1995 ja se toimii valtakunnallisena kattojärjestönä alueellisille monikkoperheyhdistyksille tukien niiden toimintaa. Alueellisia monikkoperheyhdistyksiä on 17. Suomen Monikkoperheet ry:n tavoitteena on tuottaa luotettavaa tietoa, mahdollistaa vertaistuki monikkoperheille sekä vaikuttaa valtakunnallisesti monikkoperheiden hyväksi, jotta monikkoperheillä olisi yhdenvertainen asema yksittäisen lapsen saaneiden perheiden kanssa. Järjestö tekee ennaltaehkäisevää työtä kansalais- ja lapsiperhejärjestönä. Vuonna 2020 alueellisten monikkoperheyhdistysten jäsenperhemäärä oli 1789 jäsenperhettä. Kattojärjestö pitää erityisen tärkeänä alueyhdistysten koko perheille suunnattujen vertaistukitapahtumien järjestämistä. Vaikuttamistyössään Suomen Monikkoperheet ry on viime vuosina keskittynyt muun muassa subjektiivisen kokoaikaisen varhaiskasvatusoikeuden palauttamiseen, toisen asteen koulutuksen maksuttomuuteen, perhevapaaudistuksen yhdenvertaistamiseen sekä siihen, että lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelmassa (LAPE) huomioitaisiin monikkoperheet erityistarpeineen. (Suomen Monikkoperheet ry 2021.)

Maaliskuusta 2020 lähtien Suomen Monikkoperheet ry:n alueyhdistykset ovat olleet poikkeuksellisen tilanteen edessä globaalien koronapandemian takia, jonka myötä kaikki toiminta siirrettiin verkkoon ja lähitapahtumat jouduttiin perumaan. Suomen Monikkoperheet

ry sai myönteisen päätöksen STEAn avustushaussa MONI-DIGI-hankkeelle (2020-2021), minkä turvin järjestettiin verkkotapahtumia monikkoperheille elokuusta 2020 alkaen. Taskisen (2017, 9) mukaan järjestötoiminnan tuleekin kehittää toimintaansa tarpeen mukaan jatkuvasti. Yhteisöjen ja järjestöjen on oltava ajan hengessä mukana ja vastata yhteiskunnasta nouseviin sen hetkisiin tarpeisiin. Suomen Monikkoperheet ry kehitti Moni-Digi-hankkeen turvin etä- ja digitoimintojaan. Avustuksen myötä Suomen Monikkoperheet ry tarjosi esimerkiksi lastenpsykiatriin chat-neuvontaa liittyen muun muassa uniongelmiin, riitojen, kasvatuksen sekä vaikean käytöksen teemoihin. Lisäksi järjestettiin neljä monikkoperheille suunnattua puolen tunnin internetluentoa, joissa asiantuntijana toimi lastenpsykiatri. Järjestö toteutti myös sosiaalisessa mediassa Monikkomyytit-kampanjan, jonka avulla jaettiin tietoa monikkoudesta ja monikkoperheellisyydestä. (Suomen Monikkoperheet ry 2021.)

2.2 Kehittämishankkeen tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön **tarkoituksena** on edistää Päijät-Hämeen alueella asuvien monikkoperheiden, erityisesti monikkovanhempien ja sitä kautta koko perheen hyvinvointia kehittämällä Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n toimintaa yhdistyksen jäsenperheitä palvelevammaksi. Yhdistyksen toiminnalla opinnäytetyössä tarkoitetaan yhdistyksen jäsenperheille tarjoamia palveluita kuten monikkoperhevalmennuksia, jäsenten yhteisiä tapaamisia, monikkokahviloita, liikunnallisia tapahtumia sekä digitaalisia tapahtumia.

Opinnäytetyön **tavoitteena** on selvittää jäsenperheiden toiveita yhdistyksen tarjoaman tuen, toiminnan sekä tapahtumien osalta. **Tavoitteena** on tuottaa suositus Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:lle toiminnan kehittämisestä jäsenperheiden toiveiden mukaisesti. Suosituksen avulla voidaan kehittää Päijät-Hämeen Monikkoyhdistys ry:n jäsenperheille tarjoamaa tukea, toimintaa sekä tapahtumia ja sitä kautta edistää alueen monikkoperheiden hyvinvointia. Suosituksen myötä on mahdollista kohdentaa resursseja tarkoituksenmukaisemmin ja havainnoida myös toimimattomia käytäntöjä, joista voisi olla syytä luopua.

Tutkimuskysymyksenä opinnäytetyössä on millaista toimintaa, tapahtumia ja tukea Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n jäsenperheet toivovat yhdistyksen tarjoavan heille. Lisäksi tutkimuskysymyksenä on mitkä ovat monikkoperheiden hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta keskeisiä tekijöitä, joita yhdistyksen on toiminnan ja tapahtumien muodossa mahdollista toteuttaa. Tutkimuskysymykseen pyritään löytämään vastauksia toimintatutkimuksellisen lähestymistavan kautta, jossa keskeistä on yhdistää tutkimus ja käytännön

kehittämistyö. Usein toimintatutkimuksen kohteena, kuten tässäkin opinnäytetyössä, on organisaation toiminnan muuttaminen ja muutoksen vieminen käytäntöön. Osallistavalla kehittämisellä voidaan luoda innovatiivisia ratkaisuja tutkimuskysymykseen. Toimintatutkimukselle tyypillistä on kehittäminen, yhteistoiminta, tutkimus sekä tutkijan mukanaolo prosessissa. Toimintatutkimuksen tavoitteena on selvittää miten asioiden tulisi olla. Opinnäytetyössä hyödynnetään lisäksi toimintatutkimukselle tyypillisesti reflektiivistä ajattelua, jonka mukaan tutkimus etenee sykleittäin ja perustuu jatkuvaan muutokseen ja kehittämiseen. Opinnäytetyöprosessissa on mukana toimijoita kohdeorganisaatiosta. (Kananen 2012, 11-12, 41; Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 38, 58-59.)

3 Monikkoperheet Suomessa

3.1 Vanhemmuuteen siirtyminen monikkoperheissä

Elämänsä aikana ihmiset kohtaavat erilaisia siirtymäjaksuja, jotka vaikuttavat heidän hyvinvointiinsa. Siirtymät voivat liittyä esimerkiksi terveydentilan tai kehityksellisiin muutoksiin ja ne edellyttävät usein ihmiseltä sopeutumista. Siirtymäjaksot ovat yhteydessä muun muassa työpaikan vaihdokseen, parisuhteen muutokseen tai muutokseen perheen koossa ja rakenteessa. (Heinonen 2010, 9-10.) Monikkoperheessä on erityisiä henkisiä ja fyysisiä piirteitä jo raskauden alusta lähtien. Valtaosa vanhemmista iloitsee kuullessaan, että perheeseen syntyy kaksi, kolme tai useampi lapsi kerralla, mutta osa kokee tiedon jopa ahdistavana ja pelottavana. (Huttunen 2020, 88.) Äidin sopeutuminen monikkoraskauteen helpottuu, jos tieto monikkoraskaudesta tulee raskauden varhaisessa vaiheessa. Jos tieto monikkoraskaudesta tulee melko myöhäisessä vaiheessa raskautta ja/tai perheessä on ennestään useita lapsia, vie monikkoraskauteen sopeutuminen enemmän aikaa. Lähes poikkeuksetta useampaa kuin yhtä lasta odottavat äidit tuntevat siirtymävaiheessa niin myönteisiä kuin kielteisiä tunteita sekä fyysisistä stressiä. (Kumpula 2020, 19.)

Monikkoraskautta varjostaa usein huoli ja epävarmuus, sillä monikkolasten odotukseen liittyy aina tavallista enemmän kontrollia ja seurantaa, vaikka kaikki olisikin hyvin. (Huttunen 2020, 88). Monikkoraskaudessa elimistön rasitus on usein vähintään puolet suurempi kuin yksösraskaudessa. Raskauden alkuvaiheessa somaattiset oireet kuten unettomuus ja ummetus voivat olla voimakkaita. Kokonaisvaltainen väsymys, voimakas raskauspahoinvointi sekä kohdun nopean kasvun aiheuttamat turvotukset ja kivut ovatkin monikko-odottajalle yleisiä. Kaksosraskaudessa äidin kohtu vastaa viikoilla 26-28 yksösraskauden loppuvaihetta. Äidillä on tavallista useammin korkea verenpaine, kohonnut verensokeri sekä anemiaa. Fyysisten oireiden lisäksi henkinen hyvinvointi voi järkkäytyä, sillä usein läsnä on huoli sikiöistä, omasta terveydestä, taloustilanteesta, asumisjärjestelyistä, oman ajan vähenemisestä sekä pelko synnytyksestä. (Haapakylä, Raatikainen, Kumpula, Huttunen & Kerppola-Pesu 2013, 40.)

Suomessa syntyy vuosittain keskimäärin 600-700 kaksosparia sekä kolmosia 5-10. Monikkosynnytysten osuus kaikista synnytyksistä on noin 1,4 %. (Kaprio 2020, 68.) Esimerkiksi vuonna 2019 Suomessa syntyi yhteensä 45 613 lasta, joista kaksosia oli 568 ja kolmosia 6. (Tilastokeskus 2021.) Kaksoset syntyvät usein ennenaikaisesti ja pienipainoisina. Kaksosten riski syntyä ennenaikaisesti verrattuna yksösiin on jopa kahdeksankertainen. Noin puolet monikkoraskauksista päättyy synnytykseen ennen raskausviikkoa 37. Keskosina syntyy kaksosista 40,9% ja kolmosista 92,3%, kun yksisikiöisistä raskauksista

keskosten osuus on vain 3,3%. Keskosuuden lisäksi sikiöiden suuri kokoero ja sikiökuoleman vaara on yksösraskauteen verrattuna moninkertainen. On hyvin yleistä, että ainakin yksi monikkolapsi on tehostetussa hoidossa elämänsä ensimmäiset päivät. Suomessa kaksoset saavuttavat kuitenkin yksösten kehitystason nopeasti. (Kaprio 2020, 71-72, 78; Raatikainen & Kerppola-Pesu 2013, 14.)

Koska monikkoraskauden riskit ovat suuremmat kuin yksösraskauden, siirtyminen vanhemmuuteen ei aina saa riittävästi aikaa. Vanhemmat saattavat olla koko monikkoraskauden ajan hälytystilassa ja raskaus voi päättyä ennenaikaiseen synnytykseen. Toisinaan raskaus ei pääty kaikkien lasten syntymään vaan yksi tai useampi sikiöistä saattaa menehtyä kohtuun tai synnytyksen aikana. Raskaudenaikainen varuillaanolo muuttuu hetkessä keskoslasten vanhemman rooliin. Usein tällaisessa tilanteessa monikkovanhemman usko tulevaan romahtaa hetkellisesti. (Huttunen 2020, 88-89.) Heinosen (2013, 12-13) mukaan monikkovanhemmat tarvitsevatkin vanhemmuuteen siirtymiseen enemmän aikaa kuin yhtä lasta odottavat vanhemmat. Monikkovanhempien tulee kasvaa monikkovanhemmuuteen sekä sopeutua riskiraskauteen. Erityishuomion ja -seurannan lisäksi synnytys vaatii tarkkaa suunnittelua. Synnytyksen jälkeinen toipumisaika on usein myöskin pidempi ja lapset joudutaan melko usein erottamaan vanhemmista erikoissairaanhoidon tarpeen takia. Tämä vaatii vanhemmilta erikoisjärjestelyjä kotona sekä lisää varhaisen vuorovaikutuksen häiriintymisen riskiä.

Monikkovanhemmuuteen siirtymiseen liittyy myös kiintymyssuhteen muodostuminen, mikä on monikkoraskauden aikana monimutkainen prosessi. Äiti pyrkii muodostamaan vuorovaikutussuhtetta sikiöihin kaksosena tai kolmosena ja lisäksi yksilöinä. Lasten synnyttyä vanhemmat yksilöivät lapset fyysisten sekä persoonallisten piirteiden avulla. Arki mahdollisesti pienipainoisten vauvojen kanssa, joilla voi olla lisäksi kehityksellisiä haasteita, on usein vanhemmille raskasta. Jos lapset tarvitsevat syntymänsä jälkeen tehostettua hoitoa, voi monikkolasten ja heidän vanhempiensa kiintymyssuhteessa olla haasteita. Vanhemmat voivat kokea, että lapset eivät ole ikään kuin heidän omiaan vaan sairaalan ”omaisuutta.” Tämä korostuu, jos vauvat jäävät sairaalaan äidin jo kotiuduttua. On myös mahdollista, että vanhemmat kokevat toisen monikoista läheisemmäksi. (Trias 2020, 136.)

Erityisesti identtisten kaksosten tunnistaminen on haastavaa vanhemmille alle kolmen kuukauden iässä ja yksilöllinen huomiointi alkaakin usein vasta hieman myöhemmin. Noin vuoden ikään saakka vanhemmat etsivät usein monikkolapsista eroavaisuuksia ja noin vuoden ikäisestä samankaltaisuuksia. Pääsääntöisesti vuorovaikutussuhteen luominen monikkolapsiin on haastavampaa kuin eri-ikäisiin lapsiin, koska vuorovaikutustilanteissa on lähes aina läsnä kahden sijaan kolme. Monikkolasten hoitaminen on etenkin ensim-

mäisenä elinvuotena niin raskasta, että vanhemmilla ei välttämättä ole voimavaroja esimerkiksi leikille monikkolasten kanssa. Mielenkiintoista on myös se, että monikkoäidit jättävät monikkovauvoja pidemmäksi ajaksi hoitoon, pitävät heitä sylissä vähemmän sekä puhuvat lapsille vähemmän verrattuna yksösten äiteihin. Tämä voi selittyä sillä, että äidit käyttävät mahdollisimman vähän aikaa lasten hoitoon turvatakseen omaa jaksamistaan. (Huttunen 2020, 89-90; Karhumäki 2009, 131.)

3.2 Monikkoperheiden hyvinvoinnin haasteet

Monikkoperheet voivat olla monella tapaa monimuotoisia. Sen lisäksi, että perheeseen syntyy useampi lapsi kerralla, voi perhe olla esimerkiksi sateenkaariperhe, yksinhuoltajaperhe tai monikulttuurinen perhe. Lisäksi esimerkiksi toinen lapsista voi olla vammautunut tai menehtynyt. (Segal 2020, 203-204.) Heinosen (2013, 75) mukaan monikkoperheen elämismaailmaa vanhempien näkökulmasta kuvaa keskeisesti kolme ilmiötä, jotka ovat jatkuva varuillaan oleminen, oman jaksamisen säilymisen varmistaminen sekä jakamisen mahdollistuminen. Monikkosisarusten hoitaminen on monin tavoin haastavampaa kuin esimerkiksi kahden tai kolmen eri-ikäisen sisaruksen hoitaminen. Monikkovanhempien täytyy kiinnittää huomionsa lapseen sekä omaan toimintaansa valppaammin ja laajemmin kuin yksösten vanhempien. Tämä lisää toisinaan vanhempien stressiä ja paineita uupumukseen saakka, mutta toisaalta synnyttää myös pärjäämisen kokemuksia perheenä. (Kumpula 2020, 21.) Monikkoperheen vanhemmuuden kuormittavuuden riskit lisääntyvät erityisesti yksinhuoltaja- sekä pikkulapsiperheissä, joissa vanhempien voimat kuluvat perushoidon toteuttamiseen sekä arjesta selviytymiseen oman jaksamisen kustannuksella. (Hyväluoma 2010a, 37.)

Monikkolasten syntymän jälkeen kuormittavimpana tekijänä koetaan tauoton tekeminen sekä päivä- ja yörytmin sekaisin meneminen, mikä vaikuttaa vanhempien jaksamiseen. Monikkovanhemmat kokevatkin kuormittavimmaksi elämänvaiheeksi monikkolasten ollessa 0-3-vuotiaita. Alle 3-vuotiaiden monikkolasten äidit väsyvät unen puutteen, tekemisestä aiheutuneen fyysisen kivun sekä sellaisten tilanteiden vuoksi, joissa he eivät ole pystyneet vastaamaan vauvojen tarpeisiin. (Karhumäki 2009, 132.) Monikkolasten eriyttäminen, mutta toisaalta myös samanaikaiset tarpeet kuormittavat vanhempia ja perheen muiden lasten hoidon koetaan jäävän liian vähälle huomiolle. Erityisesti monikkolasten äidit saattavat liioitella lasten samankaltaisuutta ja kohdata monikot yksikkönä selvitäkseen lastenhoidosta. Monikkovanhemmat kokevat alkuvaiheen vastasyntyneiden kanssa sumuisena, kroonisena väsymyksenä sekä muistamattomuutena. Toisaalta vauva- ja taaperoi-ikä koetaan

sen raskaudesta huolimatta usein myös kovin antoisaksi ajaksi. (Hyväluoma 2010a, 41-43; Lavikainen & Kumpula 2020, 212-213.)

Monikkovanhemmat kokevat Hyväluoman (2010b, 424) tutkimuksen mukaan huomattavan paljon enemmän riittämättömyyden tunnetta kuin muut lapsiperheet. 43% tutkimukseen vastanneista monikkovanhemmista kokee riittämättömyyttä vanhempana. 42,5% kokee myös, ettei monikkovanhemmuuden haasteita ymmärretä riittävästi. Tätä mieltä ovat erityisesti monikkoäidit. Vaikka äidit kokevat usein isiä enemmän stressiä sekä riittämättömyyttä, kokevat erityisesti pienten monikkolasten isät vanhemmuuteen liittyvää stressiä. Monikkoisät kokevat, että heillä on vajanaiset taidot vanhemmuudessa. Tämä kokemus kasvaa, jos monikkolapset ovat itkuisia ja vaativia. Piontellin (2002, 78) tutkimuksessa selviää, että useat monikkoisät tekevät tarvittavaa määrää enemmän töitä, jotta heidän ei tarvitse olla kodin stressaavassa ilmapiirissä läsnä. Valtaosa isistä alkaa nauttia isyydestä, kun monikkolapset ovat hieman kasvaneet.

Vaikka monikkovanhemmat kokevat haastavimpana aikana monikkolasten vauva- ja pikkulapsiajan, tuo monikkolasten nuoruusikä usein omanlaisiaan haasteita arkeen. Saman aikainen murrosikä, yksilölliset tarpeet sekä arjen aikataulutus koetaan kuluttavana. Nuoruusiässä yleistä on, että monikkolapset kilpailevat keskenään ja ovat toisilleen kateellisia, mutta toisaalta tuntevat myös yhteenkuuluvuutta. Monikkovanhemmat kokevat monikkolasten tasapuolisen kohtelun vaikeaksi, lisäksi huolta kannetaan monikkolasten itsenäisyyteen vahvistamisesta ja keskinäisen kilpailun hillitsemisestä. Myös nuoruusiässä monikkovanhemmat kokevat riittämättömyyttä ja sitä, ettei arjesta selviytymisen keskellä jää tarpeeksi aikaa hellyyden osoituksille. (Hyväluoma 2010a, 33, 37; Kumpula 2020, 22.)

Monikkovanhemmat kokevat usein yhteiskunnan tarjoamat tukitoimet riittämättöminä. Karhumäki (2009, 132) kirjoittaa, että hänen tutkimuksessaan 25 haastatellusta monikkolasten äidistä ainoastaan yksi koki saaneensa riittävää tukea neuvolasta. Osa monikkovanhemmista toivoo puolisolta enemmän tukea ja ymmärrystä arkeen. Monikkovanhemmat kokevat haastavaksi löytää lastenhoitajaa monikkolapsille edes lyhyelle ajalle. Monikkovanhemmat tuovat esille, että toisinaan päiväkodissa ja koulussa ei ole riittävän yksilöllistä ymmärrystä tai tasapuolista kohtelua monikkolapsia kohtaan. Näiden myötä monikkovanhempien parisuhde, lasten hyvinvointi ja vanhempien psyykinen terveys voi pahimmillaan romahtaa. Heinosen (2013, 19, 75, 100) väitöskirjassa ilmenee, että monikkovanhemmat kokevat merkitykselliseksi sosiaali- ja terveystoimen tuen, mutta ainoastaan puolet monikkovanhemmista pitävät saamaansa tukea riittävänä. Väitöskirjan mukaan ammattihenkilöiden tiedon lisääminen sekä koulutus monikkoperheeseen liittyen olisi tarpeellista. Monikkovanhemmat kokevat yhteiskunnan tarjoaman lapsiperheiden kotipalve-

lun riittämättömänä ja ennaltaehkäisevä lastensuojelu ei toteudu odotetusti. Myös muu kodin ulkopuolinen tuki koetaan vaikeasti saatavilla olevaksi. Väsymyksen ja stressin kuormittamat monikkovanhemmat eivät välttämättä löydä tarvitsemaansa apua palvelujärjestelmästä.

Yksi monikkoperheiden hyvinvointia uhkaavista tekijöistä on taloudellinen epävarmuus. Lapsiperheiden suhteellinen köyhyys on lisääntynyt viime vuosien aikana ja koskettaa erityisesti pikkulapsiperheitä, yksinhuoltajatalouksia sekä monilapsisia perheitä. Täten taloudellinen epävarmuus koskettaa usein juuri monikkoperheitä. Monikkoperheen talous heikkenee moninkertaistuvien lapsiperheen hankintojen vuoksi enakoimattomasti etenkin lasten syntymän jälkeisenä aikana. Taloudellinen epävarmuus rasittaa monikkoperheitä kuitenkin monikkolasten kaikkina ikävaiheina. Syntymän jälkeiset lisämenot muodostuvat esimerkiksi terveydenhuollon sekä lastentarvikekustannuksista. Jos monikkolapset syntyvät enneaikaisesti tai vammautuneina, kasvavat taloudelliset menot entisestään. Osa monikkoperheistä saattaa joutua vaihtamaan jopa asunnon ja auton perheen kasvaessa usealla lapsella kerrallaan. Taloudelliseen tilanteeseen monikkoperheessä vaikuttaa osaltaan perhe-etuudet. Monikkoperheiden sosiaaliturva on muihin perheisiin nähden heikompi, mikä näkyy esimerkiksi kotihoidontuen määrässä, jota maksetaan täysimääräisenä vain yhdestä lapsesta. Perhepoliittisten ratkaisuiden pitäisi osaltaan parantaa monikkoperheiden taloudellista kuormitusta. (Hyväluoma 2010a, 29; Kumpula 2020, 20-21.) Kansainvälisissä tutkimuksissa tulee esille samansuuntaisia asioita siitä, että monikkolasten syntymä aiheuttaa perheelle huomattavia taloudellisia kustannuksia verrattuna yksittäin syntyneiden lasten perheisiin. Kustannukset kasaantuvat usein myös melko lyhyelle aikavälille, mikä voi kuormittaa perhettä etenkin lasten syntymän jälkeisenä aikana. (Campbell, Tejligen & Yip 2004, 662.)

Yhteenvetona monikkoperheiden arjen haasteista voidaan todeta, että monikkovanhempien työmäärä kotitöissä sekä lastenhoidossa on vähintään kaksin verroin suurempi kuin yksittäin syntyneen lapsen vanhemmilla. Jo monikkoraskauteen sopeutuminen vie monikkovanhemmilta enemmän aikaa. Kuormittavuutta koetaan lastenhoidollisen vastuun lisäksi muun muassa taloudellisessa epävarmuudessa, arjen jaksamisessa, fyysisessä ja henkisessä väsymyksessä sekä parisuhteen saralla. Monikkoperheisiin kohdistuvat riskitekijät kuten fyysiset, psyykkiset, taloudelliset sekä sosiaaliset uhat voivatkin vanhempien väsymyksen myötä vaikuttaa vanhempia koskettavien ongelmien lisäksi lapsiin heikentäen heidän terveydentilaansa tai kehitystä. Monikkovanhempien väsymys vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin. (Karhumäki 2009, 128, 154.)

3.3 Monikkoperheiden voimavarat arjessa

Vaikka monikkovanhemmat ovat monessa asiassa suuremman kuormituksen alla kuin yhden lapsen saaneet vanhemmat, on heidän arjessaan myös useita voimavaroja lisääviä tekijöitä. Monikkovanhempien jaksamista arjessa edistää muun muassa monikkolasten hyvä terveydentila, rytmin löytyminen, myönteinen asenne ja henkilökohtainen kasvu ihmisenä. Voimaannuttavina tekijöinä elämässään monikkovanhemmat pitävät lisäksi esimerkiksi moninkertaista iloa monikkolapsista ja arjen pienistä asioista, yhdenvertaista parisuhdetta, arjen jakamista, sosiaalisia suhteita, omaa aikaa sekä vertaistukea. Monikkovanhemmat kokevat monikkolasten hoitamisen kehittävän henkilökohtaisia valmiuksia, positiivista asennetta elämään, tilannehuumoria sekä myönteisiä tulevaisuuden ajatuksia. (Heinonen 2021, 6-7; Huttunen 2020, 109.) Hyväluoman (2010b, 425) tutkimuksessa selviää, että vaikka monikkovanhemmat kokevat enemmän stressiä ja riittämättömyyttä muihin vanhempiin verrattuna, on heillä vähemmän kielteisiä tunteita ja fyysistä kurinpitoa lapsia kohtaan.

Suuri rakkaus lapsia kohtaan ja monikkolapsista saatu ilo auttavat usein monikkovanhempia selviämään haastavien aikojen yli. Ulkopuolisten ihailu monikkolapsia kohtaan tuntuu vanhemmista hyvältä; valtaosa ilahtuu huomiosta ja tuntee muiden osoittaman kiinnostuksen palkitsevana. Monikkoperheessä molemmat vanhemmat tuntevat itsensä tarpeelliseksi ja parhaimmillaan vanhempien yhteinen tekeminen perheen hyväksi voi vahvistaa koko perheen yhteenkuuluvuutta. (Heikinheimo 2007, 13.) Monikkovanhemmat kokevat, että parasta monikkovanhemmuudessa on saada seurata monikkolasten kasvua, kehitystä sekä yhdessä toimimista ja sitä kuinka tärkeitä monikkolapset ovat toisilleen riidoista huolimatta. Monikkolasten yksilöllisten erojen ja toisaalta samanlaisien piirteiden löytäminen tuo osaltaan iloa monikkovanhemmille. (Hyväluoma 2010a, 44.)

Monikkovanhemmat kokevat parisuhteen yhdeksi tärkeimmistä voimavaroistaan, vaikka monikkoperheellisyys asettaa omat haasteensa parisuhteen hyvinvoinnille. Vanhemmat pitävät tärkeänä parisuhteen hoitamista ja yhteistä aikaa, parisuhteen nähdään parhaimmillaan tuovan runsaasti voimavaroja arkeen. Yhteisen ajan löytäminen on kuitenkin hankalaa, mutta lyhyetkin yhteiset ajat koetaan tärkeinä. Työläs vauva-aika vaatii kummankin vanhemman läsnäolon ja arjen suorittaminen sekä jatkuva väsymys voivat sysätä puolison ja parisuhteen taka-alalle. Jatkuvan monikkolasten hoitamisen ja yhteisen ajan puutteen myötä vanhemmat saattavat kadottaa keskinäisen yhteyden ja pienet riidat kasvavat suuriksi. Keskinäinen läheisyys ja intiimiys vähenevät, koska niille ei yksinkertaisesti löydy aikaa. Monikkoperheessä parisuhteen kuormittavimmat tekijät ovat kahdenkeskisen ajan puute, väsymys, arjen pyörittäminen, seksi sekä stressi muilta elämänalueilta. (Heinonen

2010, 3, 67-68; Huttunen 2020, 98-100.) Haasteista huolimatta monikkovanhemmat kokevat usein yhteisen ponnistelun myös luovan tyytyväisyyttä ja pysyvyyttä parisuhteeseen. Uudenlainen arki voi saada monikkovanhemmat puhumaan aiempaa enemmän tunteuksistaan ja rooleistaan parisuhteessa. Yhdessä tekeminen voi saada aikaan sen, että monikkoisät osallistuvat aiempaa enemmän kotitöihin ja lastenhoitoon. Monikkoperheessä parisuhdetta vahvistavat tekijät ovat vanhemmuuden jakaminen ja ilo, rakkaus ja tundesuhde puolisoon, huumori, positiivinen elämänasenne, jaettu hoitovastuu lapsista sekä fyysinen ja henkinen läheisyys. (Huttunen 2020, 99; Hyväluoma 2010a, 14-15.)

Monikkoperheet kokevat tärkeäksi arjessa jaksamisen kannalta myös muun lähisuhteiden verkoston. Usealla monikkovanhemmalla on vähintään yksi taho, jolta voi tarvittaessa pyytää apua. Monella monikkovanhemmalla on laaja verkosto ja useita ihmisiä apuna. Keskusteluapua monikkovanhemmat kokevat saavansa eniten puolisolta tai ystäviltä, lisäksi keskusteluapua saadaan isovanhemmilta ja muilta perheenjäseniltä. Käytännön apua ja tukea monikkovanhemmat saavat pääasiassa isovanhemmilta ja puolisolta. Konkreettisen avun saaminen vaihtelee kuitenkin paljon monikkoperheiden erilaisten verkostojen vuoksi, siihen vaikuttaa esimerkiksi läheisten halu auttaa ja kyky hoitaa useaa samanikäistä lasta kerralla. (Huttunen 2020, 106; Lavikainen & Kumpula 2020, 218.)

Työssäkäynti koetaan usein voimavaroja lisäävänä tekijänä. Hyväluoman (2010a, 23, 26) tutkimuksen mukaan monikkoäidit ovat vanhempainvapailta 1,5-3 vuoden ajan, mikä on verrattavissa muiden perheiden äiteihin. Suurin osa monikkovanhemmista ei koe työn ja perheen yhteensovittamista liian raskaana. Monikkovanhemmat eivät koe joutuneensa tekemään työn vaatimia muutoksia perhe-elämässä tai työhön liittyviä ratkaisuja perheen vuoksi. Monikkovanhemmat kokevat työssäkäynnin myönteisenä vastapainona perhe-elämälle, lisäksi työn koetaan tukevan parisuhdetta ja vanhemmuutta. Työssäkäynti voi olla positiivinen hengähdystauko kodin vauhdikkaasta arjesta ja se merkitsee monikkovanhemmille myös itsensä toteuttamista ja sosiaalisten suhteiden ylläpitoa. Alhoke (2021, 6-7) on tehnyt monikkovanhemmille suunnatun kyselyn koronapandemian aiheuttamista etätöistä. Monikkovanhemmat ovat kyselyn mukaan kokeneet etätöiden vähemmän stressaavaksi kuin työskentelyn työpaikalla, kolmasosa vastaajista kertoo kuitenkin lasten hoitamisen vievän yli tunnin etätöistä päivittäisestä työajasta. Lisäksi monikkovanhemmat näkevät positiivisena etätöissä sen, että kodinhoitoa on mahdollista tehdä ainakin satunnaisesti etätöskentelyn lomassa ja lasten kanssa on aiempaa enemmän mahdollista viettää aikaa. Osa kyselyyn vastanneista kokee toisaalta haasteena työn ja arjen sekoittumisen.

Osa monikkovanhemmista kokee lapsiperheiden kotipalvelun hyödylliseksi hyvinvointinsa edistämiseksi. Sosiaalihuoltolain (1301/2014) mukaiseen lapsiperheiden kotipalveluun on perheillä subjektiivinen oikeus. Sosiaalihuoltolain mukaista lapsiperheiden kotipalvelua (1301/2014, § 14, 19) toteutetaan kunnan sosiaalipalveluna, jolloin perheellä ei tarvitse olla lastensuojelun asiakkuutta saadakseen kotipalvelua. Päijät-Hämeessä lapsiperheiden kotipalvelu voi olla muun muassa keskustelua, yhdessä tekemistä tai lapsenhoitoa. Lapsiperheiden kotipalvelua on mahdollista saada esimerkiksi tilanteessa, kun perheessä on vastasyntynyt vauva, monikkolapsia, sairas tai vammaisen lapsi tai erotilanne. (PHHYKY 2021.)

Monikkoperheen voimavarana, mutta toisaalta myös hyvinvointia uhkaavana riskitekijänä, voidaan nähdä Kelasta saatavat etuudet, joista osassa on huomioitu monikkoperheen erityisyys. Joitain etuuksia maksetaan enemmän tai pidempään monikkoperheille. Esimerkiksi äitiysavustus myönnetään moninkertaisena tulevalle monikkoäidille. Äitiys- ja isyysrahaan ei saa korotusta, vaikka perheeseen syntyisi useampi lapsi kerrallaan. Isä voi kuitenkin saada isyysrahaa jokaisesta lapsesta 18 arkipäivää pidempään. Vanhempainrahaa maksetaan monikkoperheille 60 arkipäivää pidempään toisesta lapsesta alkaen. Kotihoidon tuen hoitorahaa taas maksetaan monikkoperheessä ainoastaan yhdestä alle 3-vuotiaasta ja hoitolisää on mahdollista saada myös yhdestä lapsesta. Lisäksi joustavaa tai osittaista hoitorahaa maksetaan vain yhdestä lapsesta. (Kela 2021.) Suomen Monikkoperheet ry tekee jatkuvaa vaikuttamistyötä, jotta epäkohdat, kuten kotohoidontuen maksaminen vain yhden lapsen osalta, saataisiin korjattua. (Suomen Monikkoperheet ry 2021.)

4 Vertaistuki hyvinvoinnin edistäjänä

4.1 Vertaistuki

Vertaistuki on osa ihmisten sosiaalista toimintaa ja tukea. Sosiaalinen toiminta määritellään toiminnaksi, joka ottaa huomioon muut ihmiset toimintansa taustalla ja antaa toiminnalleen merkityksen heidän kauttaan. Sosiaalinen tuki on osa ihmisen perustarpeita, johon vertaistuki pystyy osaltaan vastaamaan, koska siinä ihmiset auttavat toisiaan. Ihmiset hakevat usein samankaltaisuutta muodostaessaan sosiaalisia suhteita. (Taskinen 2017, 2, 4, 10.) Vertaistuki on melko uusi käsite, Suomessa se on otettu käyttöön pari vuosikymmentä sitten. 1990-luvun puolivälissä vertaistuki käsitteenä vakiintui auttamisen toimintamuodoksi sosiaali- ja terveysalalle. Vertaistuessa on kyse osallisuuden tunteesta sekä samankaltaisten tai saman kokeneiden ihmisten kanssa toimimisesta. (Kosonen 2010, 15; Taskinen 2017, 10.)

Vertaistuki määritellään kokemukseen perustuvaksi ihmisten keskinäiseksi tueksi. Se tarkoittaa omaehtoista toimintaa, jossa vertaiset toimivat sekä itsensä että toisten hyväksi. Vertaistuen ominaispiirteitä ovat luottamus ja vertaisen antama tuki. Vertainen on samassa elämäntilanteessa yhtä aikaa oleva henkilö tai henkilö, joka on kokenut saman, mutta on jo selvinnyt siitä. Omien kokemusten kertominen, tunteiden ilmaiseminen, toisten kokemuksista oppiminen ja uusien selviytymiskeinojen löytäminen ovat keskeisiä elementtejä vertaistuessa. Vertaistuessa ymmärretään toisten samanlaiset tarpeet ja elämäntilanteet. Vertaistukea saatetaan tarvita erilaisissa elämänmuutos- sekä sopeutumisvaiheissa. (Mikkonen & Saarinen 2018, 21, 27.) Välillä elämässä tapahtuu odottamattomia asioita ja toisen saman kokeneen tuki on tärkeää. Toisinaan vertaiselta saatava tuki voi jopa auttaa selviämään elämän kriisitilanteesta. Vertaistuki onkin tärkeä sekä jatkuvasti kasvava tukimuoto ja vertaisuutta voi kehittyä myös positiivisten asioiden tiimoilta. Positiivisten kokemusten jakaminen on tärkeää, sillä pelkkä tilanteen voivottelu ei anna voimaannuttavaa kokemusta mennä eteenpäin. (Vangelisti 2009, 47-48.)

Käsite vertaisuus tarkoittaa ihmisten välistä suhdetta, jossa ilmenee keskinäistä asiantuntijuutta, voimavaroja, tasa-arvoa sekä yhdenvertaisuutta. Se muotoutuu monenlaisissa elämäntilanteissa, joissa samanlaiset kokemukset synnyttävät vertaisuutta. Vertaisuutta voi muodostua esimerkiksi sairastumisen, vammautumisen tai muun elämän kriisitilanteen myötä. Lisäksi sitä voi syntyä myös esimerkiksi opiskelujen ja harrastuksien parissa. (Mikkonen & Saarinen 2018, 26.) Vertaistukitoiminta luokitellaan sosiaali- ja terveysjärjestön piiriin, joiden tehtävänä on edistää fyysistä, psyykkistä ja muita hyvinvoinnin osa-alueita. Vertaistukitoiminnassa voidaan nähdä vahvasti osallisuuden piirteitä; ihminen kokee kuu-

luvansa osaksi jotain, esimerkiksi yhteisöä tai yhteiskuntaa. Osallisuus edistää usein terveyttä, kun ihminen kokee voivansa vaikuttaa elämäänsä koskeviin asioihin. (Taskinen 2017, 7, 9.) Vertaistukiryhmiä on useille eri kohderyhmille kuten eri sairauksista kärsivien ryhmiä tai päihteidenkäytöstä toipuvien ryhmiä. Vertaistukiryhmiä järjestetään niin yhdistysten taholta kuin kunnallisella sektorilla. Vertaistukitoimintoja ovat esimerkiksi paikalliset ryhmätoiminnot, puhelintukilinjat, verkkoryhmät sekä kokemusasiantuntijoiden antama tuki ja palvelut. Toisaalta vertaistukea voidaan antaa missä vaan, se ei ole aika- eikä paikkasidonnaista. (Mynttinen 2013, 10; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Vertaistuki monikkovanhemmuudessa

Monikkovanhemmat kokevat vertaisuuden ja vertaistuen yhdeksi arjen tärkeimmistä voimavaroista (Hyväluoma 2010a, 63). Myös kansainvälisten tutkimusten mukaan monikkovanhemmat kokevat niin vertaistuen kuin tukiverkoston erittäin merkitykselliseksi. Monikkovanhemmat kokevat saavansa vertaistuesta tiedollista sekä henkistä tukea. Vertaistuki koetaan erityisen tärkeäksi silloin, jos sukulaiset ja läheiset asuvat kaukana. (Bolch, Davis, Umstad & Fisher 2012; Rotkirch 2014, 48.) Heinosen (2013, 20) mukaan monikkovanhemmat kaipaavat tukea ammattihenkilöiltä, mutta myös vertaistuen mahdollisuutta. Toisinaan monikkovanhemmat kokevat, etteivät muut kuin toiset monikkovanhemmat ymmärrä heidän arkeaan, eivätkä täten osaa antaa neuvoja monikkolasten kasvatuksessa. Monikkovanhemmat ovat kokeneet yksöslasten vanhempien taholta esimerkiksi vähätelyä tai toisaalta kauhistelua monikkoperheen arjesta. Vertaistuki monikkovanhempien kesken tarkoittaa vanhempien keskinäistä ymmärrystä, jota monikkovanhemmat ovat kokeneet saaneensa ainoastaan toisilta saman kokeneilta vanhemmilta. Vertaistuesta saadut kokemukset ovat olleet myönteisiä ja vanhemmat kokevat saavansa vertaistuesta konkreettista tukea sekä neuvoja. (Hyväluoma 2010b, 424; Kumpula 2020, 19.)

Vertaistuen avulla monikkovanhemmat ovat saaneet mahdollisuuden tarkastella elämää eri näkökulmasta. Vertaistuen myötä asioiden jakaminen rauhoittaa mieltä ja vanhemmat ymmärtävät, että muilla vanhemmilla on samanlaisia haasteita ja kysymyksiä kuin itsellä. Monikkovanhemmat kokevat ryhmässä saadun vertaistuen merkitykselliseksi, mutta usein vasta alkuväsymyksestä selviämisen jälkeen. (Heinonen 2013, 69.) Monikkovanhemmat kokevat myös sosiaalisen median kautta saatavan vertaistuen hyödylliseksi. Erityisen tärkeänä se koetaan monikkoraskaus- ja vauva-aikana, jolloin vertaistuki sosiaalisen median kautta auttaa jaksamaan arjessa. Monikkovanhemmat kokevat pääsääntöisesti sosiaalisen median kautta saadun vertaistuen ilmapiiriltään myönteiseksi, negatiivinen asenne monikkoryhmissä on harvinaista. Monikkovanhemmat pitävät tärkeimpänä kuitenkin kas-

vokkain tapahtuvaa vertaistukea, mutta kuulluksi ja ymmärretyksi on mahdollista tulla myös virtuaalisesti. (Koskinen 2021, 8.)

4.2 Vertaistuen hyödyt

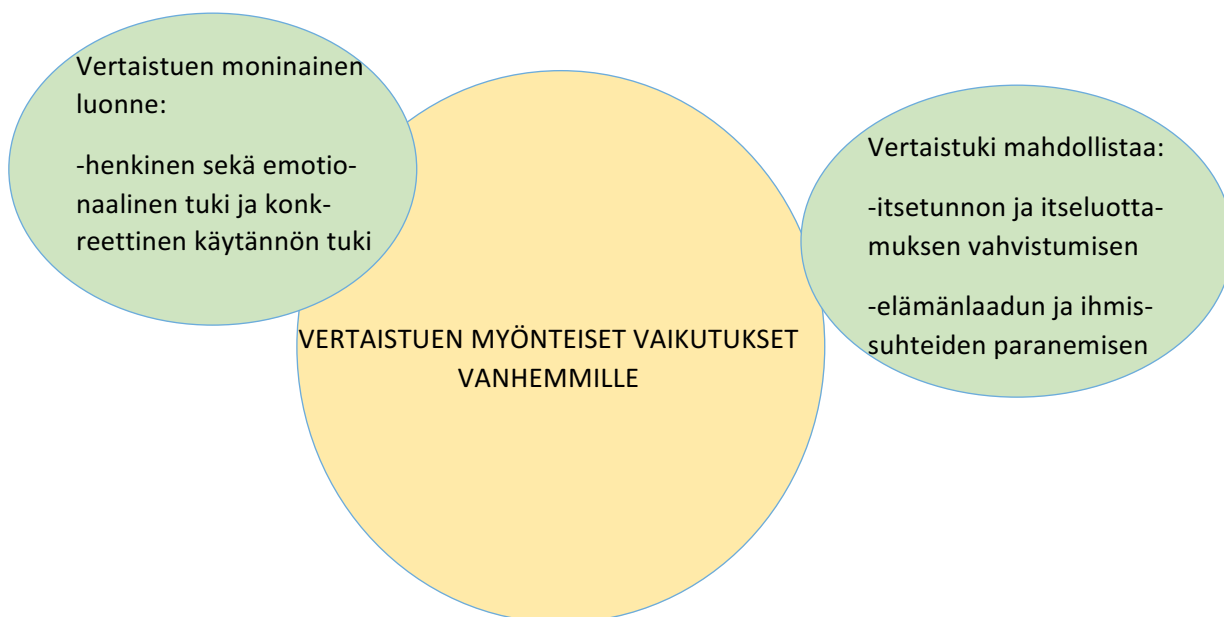
Vertaistuella on useita myönteisiä vaikutuksia ja vertaistuki onkin kasvussa kustannustehokkuutensa sekä toimivuutensa vuoksi. Vertaistukea voidaan käyttää parantamaan fyysistä, psyykkistä ja henkistä hyvinvointia sekä edistämään käyttäytymismuutoksia ja itsehoitoa. (Mynttinen 2013, 1, 9.) Parhaimmillaan vertaistuki on toivon herättämistä, tiedon saamista sopivassa määrin, sosiaalisten taitojen oppimista, ryhmän keskinäistä oppimista sekä ryhmän yhtenäisyyden tunnetta. (Mikkonen & Saarinen 2018, 27.) Mynttisen (2013, 8) mukaan vertaistuen avulla ihminen voi esimerkiksi tunnistaa ja löytää voimavaransa ja vahvuutensa sekä saada elämänhallinnan paremmaksi. Vertaistuki on voimaannuttavaa ja osa ihmisen omaa muutosprosessia. Sen avulla ihminen voi saada tietoa muiden selviytymiskeinoista samanlaisessa tilanteessa ja ymmärtää, ettei ole tilanteessa yksin. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Vertaistuen hyöty voi vaihdella sairauden tai ongelman mukaan. Myös tuettavan elämäntilanne vaikuttaa vertaistuen hyötyihin. Vertaistuki kuitenkin auttaa usein toipumaan sairaudesta nopeammin. Sosiaalinen tuki, johon myös vertaistuki kuuluu, säätelee negatiivisia toimintamalleja, jotka voivat olla peräisin esimerkiksi psyykkisestä sairaudesta. Vertaistuen avulla ihminen voi alkaa nähdä asioita eri tavalla, myönteisemmin. Vertaistuki voi myös poistaa stressiä, ehkäistä loppuun palamista ja nostaa itsetuntoa. Vertaistuki voi jopa ehkäistä sairauden aiheuttamia kuolemia. (Taskinen 2017, 28-29.) Vanhempainryhmillä vertaistuen muotona on perheen hyvinvointia edistävä vaikutus. Niiden avulla voidaan muun muassa tukea lapsiperheen selviytymistä arjessa. Jos ryhmässä syntyy vertaissuhteita sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta, lisäävät ne ryhmän vaikuttavuutta. Vertaissuhteen myötä vuorovaikutus sekä sosiaaliset suhteet vahvistuvat. (Mynttinen 2013, 11-12.)

Vanhemmuuden eri vaiheissa voidaan tarvita erilaisia tukitoimia, koska usein sosiaalisissa suhteissa tapahtuu muutoksia. Vertaistuki koetaan yhdeksi tärkeimmistä tekijöistä vanhemmuuteen siirtyessä ammatillisen tuen lisäksi. Ammatillinen tuki ei kuitenkaan ole joka hetkessä saatavilla, jolloin vertaistuen merkitys korostuu. Vanhemmuuden kokemuksen jakaminen esimerkiksi riittämättömyyden tunteesta, pysähtyneisyyden tilasta sekä tasa-painoilusta vanhemmuuden alati kasvavien paineiden kanssa voi tuoda vanhemmille myönteisyyttä sosiaalisiin suhteisiin. Vertaistuen myötä vanhempi voi saada tukea taidoilleen vanhempana sekä uusia näkökulmia tulevaisuuden suhteen. Kun vertaistuki van-

hempien kesken on onnistunutta, voi se parhaimmillaan kasvattaa vanhempien aktiivisuutta sekä parantaa elämänlaatua. Vanhemmat kokevat vertaisryhmät helpottavana ja arvokkaana sekä saavansa niistä tukea muun muassa arjen sujumiseen, voimaannuttavaan vanhemmuuteen ja perheen sisäiseen toimivuuteen. (Mynttinen 2013, 15-16.)

Kuviossa 1 kuvataan vanhempien kokemia vertaistuen myönteisiä vaikutuksia, jotka muodostuvat henkisestä ja emotionaalisesta tuesta sekä konkreettisesta käytännön tuesta. Äidit kokevat vertaistuen myös mahdollistavan monenlaisia asioita, kuten itsetunnon ja itseluottamuksen kasvua, elämänlaadun parantumista sekä myönteisiä vaikutuksia ihmisiin. Toisaalta vanhempien vertaistukiryhmät saavat kritiikkiä osakseen. Osa vanhemmista saattaa verrata itseään muihin vanhempiin ja tämän seurauksena stressin tuntemus ja vaatimukset itseä kohtaan voi nousta. Vanhemmuus onkin nykyään aiempaa suorituskeskeisempää. Yksilölliset tekijät vaikuttavat siihen kuinka vanhempi kokee esimerkiksi toisen sanoman; voimaannuttavana vai loukkaavana. (Mynttinen 2013, 25, 29-30, 47-48.)



KUVIO 1. Vertaistukiryhmien myönteiset vaikutukset vanhemmille mukailien Mynttinen (2013, 46)

4.3 Verkkovertaistuki ja digitaaliset palvelut

Tietotekniikan yleistymisen myötä sosiaali- ja terveystalvet ovat olleet suuren muutoksen alla. Tietoyhteiskunnassa yhä suurempi osa tuki- ja terveystalvetuista on internetissä. Myös sosiaali- ja terveystalvetuiden uudistus pyrkii tuottamaan talvetut digitaalisaation kautta uudella ja toimivalla tavalla. Monet kunnalliset-, valtakunnalliset- sekä kolmannen sektorin toimijat tarjoavat talvetuitaan sähköisesti. Internetin myötä ihmisten sosiaalinen kanssakäyminen on muuttunut, muutos on nähtävissä niin yksilöissä kuin yleisestikin. Vertaistuen hakeminen internetin kautta on myös yleistynyt. (Taskinen 2017, 2, 12, 29.) Valtiovarainministeriön (2018, 3) mukaan digitaaliset talvetut tarkoittavat sovellusta tai internetsivustoa, joiden avulla voidaan hoitaa viestien ja asiakirjojen välitystä. Digitaalisilla talvetuilla pyritään lisäämään muun muassa kansalaisten yhdenvertaisuutta ja osallisuutta. Ihmiset ovat aiempaa tietoisempia digitaalisten talvetuiden mahdollisuuksista, yhä useampi etsii tietoa ja tukea sähköisesti. Ihmiset haluavat, että talvetut ovat helposti saatavilla ja reaaliaikaisia kiireisen arjen keskellä.

Verkkovertaistuen käsite on laaja. Yksinkertaisimmillaan se voi olla yksityiskeskustelua kahden vertaisen kesken, laajimmillaan taas esimerkiksi organisaation tarjoamaa, ammatillaisen valvomaata toimintaa. Verkkovertaistuki voi toteutua valmiin talvetun kautta (esimerkiksi Facebook) tai sillä voi olla oma sivusto, joka koskee juuri kyseistä ilmiötä. Vertaistuki internetissä voi olla tietolähde sekä sosiaalisen kanssakäymisen ja vahvistamisen mahdollistaja. Internetissä toteutuva vertaistuki voi olla esimerkiksi äitien toisilleen jakamia kokemuksia ja tietoa arkisista asioista. Keskustelut liittyvät usein lapsiin ja perheisiin, lisäksi pyritään yhdessä etsimään ratkaisuja haastaviin tilanteisiin. Vertaistuki verkossa koetaan hyvin toimivaksi etenkin, jos ryhmän jäsenet ovat samantlaisessa elämäntilanteessa ja muuta vertaistukea ei ole saatavilla. Verkkovertaistuki yhdistää ihmisiä jakamaan kokemuksiaan, useimmiten ihmiset etsivät henkistä tukea ja neuvoa esimerkiksi sairauksiin, ongelmiin, riippuvuuksiin, elämäntalvetuksiin tai ihmishuhteongelmiin. (Mikkonen & Saarinen 118-119; Taskinen 2017, 30.) Verkkovertaistuki on erityisesti yksi naisten suosimista internetin käyttömuodoista. Se voi olla naisille väylä voimaantumiseen ja oimien ajatusten ilmaisuun etenkin maissa, joissa naisilla on edelleen heikompi asema miehiin verrattuna. (Taskinen 2017, 17.)

Verkossa toimivan vertaistuen vahvuutena on lisäksi helppo saavutettavuus ja mahdollisuus kysyä sekä keskustella kasvottomana. Toisaalta kasvottomuus vertaistuessa voi vaikuttaa tuen laatuun ja keskustelu voi olla sattumanvaraisempaa kuin kasvokkain toteutuessa vertaistuessa. (Thierry & Poussing 2010, 585.) Taskinen (2017, 3, 59-62) kirjoittaa, että internetissä toimivassa vertaistuessa arvostetaan erityisesti sen nopeutta, mah-

dollisuutta pysyä nimettömänä sekä helppoutta. Myös luotettavuus ja muiden samassa elämäntilanteessa olevien kohtaaminen koetaan merkitykselliseksi ja hyvinvointia edistäväksi tekijäksi. Verkkovertaistuki on ilmiönä erittäin joustava ja jokaisen on mahdollista löytää itselle sopiva tapa käyttää sitä. Se mahdollistaa omista tunteista ja ajatuksista kertomisen ilman menettämisen ja häpeän pelkoa.

5 Tutkimus- ja kehittämismenetelmät

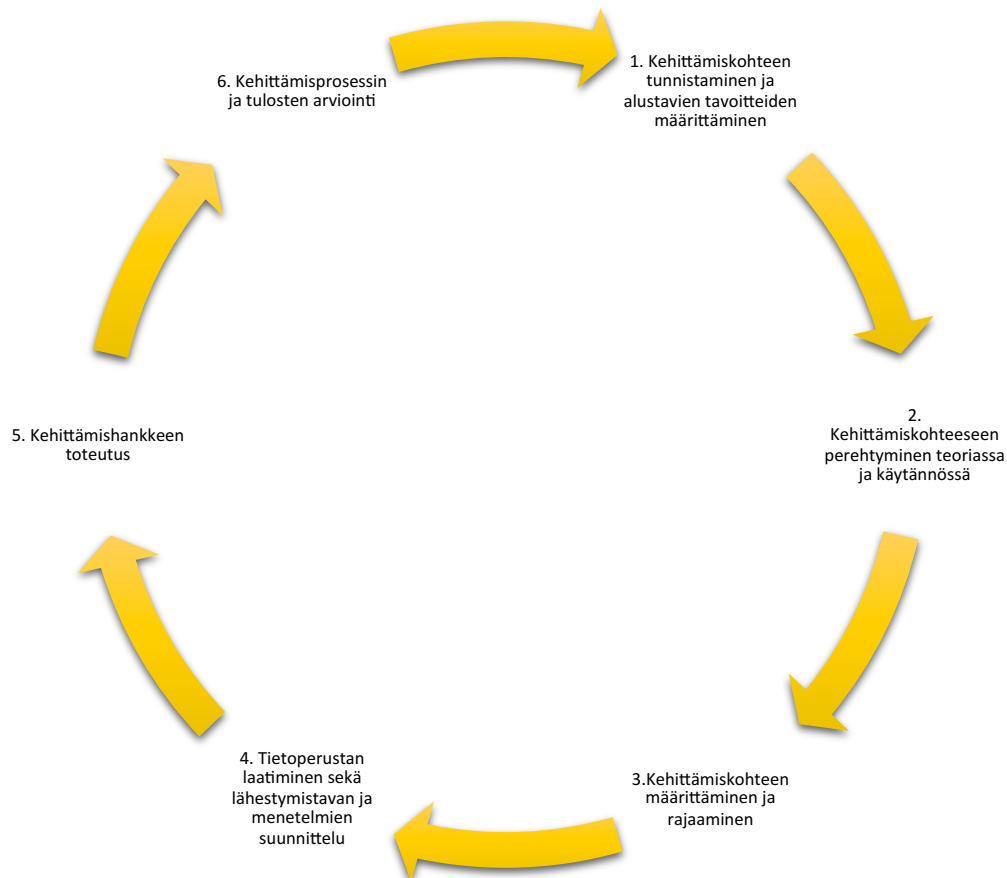
5.1 Tutkimuksellinen kehittämistyö

Tutkimuksellisessa kehittämistyössä yhdistyy tutkimustoiminta sekä kehittäminen. Tutkimuksellisen kehittämistyön tavoitteena on ratkaista käytännöstä nousevia ongelmia, uudistaa käytäntöjä tai luoda uutta tietoa niistä. Tutkimuksellisen kehittämistyön lähtökohtana toimii tarve kehittää tai saada muutos aikaiseksi, lisäksi se pitää usein sisällään uusien ideoiden toteuttamista ja tuottamista sekä ongelmien ratkaisua. Tutkimuksellinen kehittämistyö pyrkii luonnostelevaan, kehittämään ja käyttöönottamaan ratkaisuja. Tutkimuksellista kehittämistyötä ohjaa käytännöstä nousevat tavoitteet, mutta niihin tulee olla teoreettista taustaa. Keskeistä tutkimuksellisessa kehittämistyössä on ihmisten välinen vuorovaikutus, kysymysten asettelu, tutkiminen, yhteistyösuhteiden luominen, ohjaaminen, epävarmuuden sietäminen, tiedon tuottaminen sekä haasteiden kohtaaminen. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 18-21.)

Salonen (2013, 7) kirjoittaa, että tutkimuksellinen kehittämistyö on yläkäsite toiminnan kokonaisymmärtämiselle, kuvaamiselle ja työskentelylle, joiden seurauksena syntyy jokin uusi asia. Tutkimuksellinen kehittämistyö on tieteellisen tutkimuksen ja arki ajatteluun perustuvan työn välimaastossa. Tutkimuksellisessa kehittämistyössä pyritään tuottamaan tietoa tutkimuksen menetelmien avulla sekä työn kehittämistä tuotetun tiedon perusteella. Kehittämiskohde nousee työelämän tarpeista ja tietoa tuotetaan arjen aidoissa ympäristöissä. Tärkeää tutkimuksellisessa kehittämistyössä on tuotetun tiedon hyödynnettävyys. (Toikko & Rantanen 2009, 22.) Tutkimuksellisessa kehittämistyössä nähdään usein erilaisia piirteitä tutkimuksellisista lähestymistavoista. Erilaisista lähestymistavoista voidaan valita omaan kehittämishankkeeseen parhaiten sopivat piirteet, ei siis ole välttämätöntä valita ainoastaan yhtä lähestymistapaa. Tutkijan on pystyttävä kuitenkin aina perustelemaan tehdyt valinnat. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 51.)

Tutkimuksellisen kehittämishankkeen lähtökohtana on kehittämiskohteen tunnistaminen, siihen liittyvien asioiden ymmärtäminen sekä alustavien tavoitteiden määrittely. Kehittämiskohdetta ja siihen liittyviä ilmiöitä tulee tarkastella sekä analysoida eri näkökulmista siihen saakka kunnes aihe ja siihen liittyvät tutkimusongelmat selkiintyvät. (Kananen 2015, 14.) Kun aihe on hahmottunut, rajataan kehittämiskohde tarkemmin. Kehittämishankkeen toteutustapa on kehittämiskohteen valinnasta riippuvainen. Kehittämishanke etenee sykleissä, jonka jälkeen arvioidaan tuloksia ja kirjoitetaan johtopäätökset. Kehittämishankkeen arviointi sekä jatkosuositusten laatiminen tapahtuvat kehittämistyön lopuksi. Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessissa tulee jatkuvasti huolehtia järjestelmällisyy-

destä, analyyttisyydestä, kriittisyydestä, aktiivisesta vuorovaikutuksesta, kirjoittamisesta sekä eettisyydestä. Tutkimuksellisen kehittämistyön tulokset voidaan perustella hyvin, koska kehittämistyöhön vaikuttavat seikat otetaan laajasti huomioon. Tutkijan tuottamat ratkaisut ja tieto yhdistyvät jo olemassa olevaan teoriaan ja tietoon, tutkimuksellisessa kehittämistyössä tuleekin näkyä teoratiedon siirtyminen käytäntöön. (Kananen 2014, 56.) Kuviossa 2 kuvataan tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi, jonka tulisi edetä kuuden seuraavanlaisen vaiheen kautta: 1) kehittämiskohteen tunnistaminen ja alustavien tavoitteiden määrittäminen, 2) kehittämiskohteeseen perehtyminen teoriassa ja käytännössä, 3) kehittämiskohteen määrittäminen ja rajaaminen, 4) tietoperustan laatiminen sekä lähestymistavan ja menetelmien suunnittelu, 5) kehittämishankkeen toteutus sekä 6) kehittämishankkeen ja tulosten arviointi (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 24).



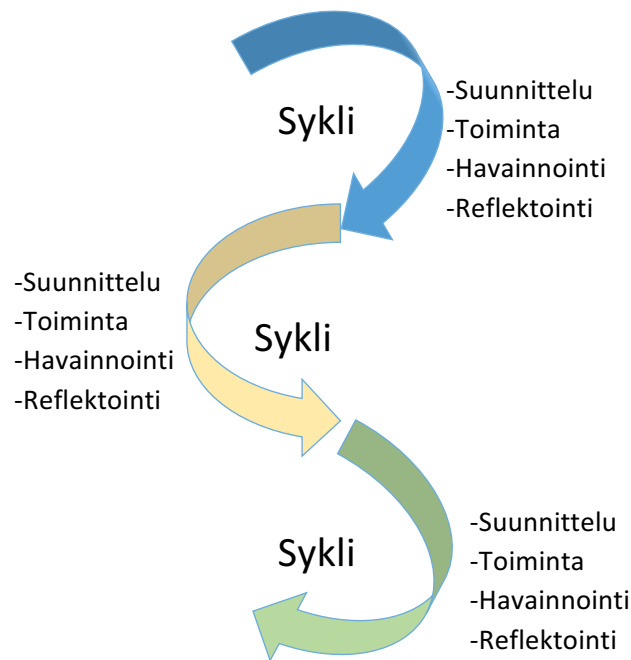
KUVIO 2. Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi (mukaillen Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 24)

5.2 Lähestymistapana toimintatutkimus

Toimintatutkimus on lähestymistapa, jossa yhdistyy käytännön kehittämistyö ja tutkimus. Keskeisinä tekijöinä toimintatutkimuksessa nähdään kehittäminen eli muutos, yhteistointa, tutkimus sekä tutkijan mukanaolo prosessissa. (Kananen 2012, 41.) Toimintatutkimuksen pyrkimyksenä on selvittää miten asioiden tulisi olla. (Ojasalo, Moilanen, Ritalahti 2014, 58-59.) Toimintatutkimuksessa keskeistä on havainnointi, kokemusten arviointi sekä toiminnan muuttaminen prosessin edetessä. (Juuti & Puusa 2020, 268.) Toimintatutkimus on lähes aina käytännönläheistä ja hyötynä nähdään kehittäjän yhteys tutkittavaan aiheeseen. Toimintatutkimus pyrkii saamaan aikaiseksi pysyvän muutoksen ja sen tavoitteena on löytää ratkaisu tai uusi toimintamalli käytännössä esiintyvään ongelmaan sekä saamaan aikaan muutosta luomalla uutta tietoa asiasta. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 58.)

Toimintatutkimuksessa on mukana ihmisiä kohdeorganisaatiosta ja tutkija osallistuu sekä tutkimukseen että toimintaan (Kananen 2014b, 11, 16). Useimmiten toimintatutkimuksen kohteena on organisaation toiminnan muuttaminen ja muutoksen vieminen käytäntöön. Organisaatiossa toimivat ihmiset osallistuvat toimintatutkimukseen aktiivisesti. Toimintatutkimuksessa voidaan käyttää erilaisia ihmisten osallistumisen sekä heidän keskinäisen vuorovaikutuksen mahdollistavia menetelmiä. Toimintatutkimuksessa tulisi aina toteutua jokaisen osallistujan yhdenvertaisuus sekä kehittäjän aktiivinen osallistuminen. Toimintatutkimus on tilanteeseen sidottua, osallistavaa ja vaatii yhteistyötä. Osallistavalla kehittämisellä on mahdollista saada aikaan yhdessä keksitty ratkaisu, koska organisaation jäsenet ovat oman alansa asiantuntijoita. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 38, 58-59.)

Yksi toimintatutkimuksen lähtökohta on reflektiivinen ajattelu. Toimintatutkimus etenee sykleittäin ja perustuu jatkuvaan kehittämiseen ja muutokseen. (Kananen 2014, 11-12.) Koska toimintatutkimuksen rakenne on prosessimainen, ei sitä voi ennalta suunnitella liian tarkasti. Prosessin etenemiseen vaikuttaa tutkimuksen aikana ja edetessä syntyvät havainnot ja tehdyt päätelmät. Kuviossa 3 kuvataan toimintatutkimuksellisia syklejä, jotka muodostuvat toiminnan, havainnoinnin sekä niiden myötä tehtyjen reflektioiden kautta. Toimintatutkimus etenee näiden syklien toteutumisen sekä arvioimisen avulla eteenpäin. Tutkimusprosessin edetessä tutkimus täsmentyy syklistä seuraavaan. Syklisesti etenevän toimintatutkimuksen periaate voidaan liittää tutkimukselliseen kehittämistyöhön, jolloin toimintatutkimus on tarkoituksenmukainen lähestymistapa tutkimuksellisessa kehittämisessä. (Toikko & Rantanen 2009, 50, 67.)



KUVIO 3. Spiraalimainen eteneminen toimintatutkimuksessa (mukaillen Toikko & Ranta 2009, 67)

Kehittämishankkeessa tutkimusmenetelmänä käytetään laadullista eli kvalitatiivista tutkimusotetta. Laadullisen tutkimuksen avulla pyritään kuvaamaan asioita, ymmärtämään sekä saamaan aikaan tulkintoja. Laadullisen tutkimuksen tekemiseen ei ole tarkkaa ohjeistusta vaan tutkimusprosessin aikana voidaan palata takaisin prosessin edellisiin vaiheisiin. Laadullinen tutkimus pyrkii ymmärtämään ilmiötä syvällisesti, tutkimuskenttään tulee perehtyä tarkasti. Laadullista tutkimusta voidaan pitää myös tutkijan oppimisprosessina, sillä tutkijan ymmärrys tutkimuksen kohteena olevasta asiasta lisääntyy koko prosessin ajan. (Kananen 2014, 11, 24; Kiviniemi 2018, 79.) Ominaista laadulliselle tutkimukselle on kokonaisvaltaisen tiedon hankkiminen todellisista tilanteista. Tietoa kerätään tarkoituksenmukaisesti valitulta ryhmältä ja ratkaisut hahmottuvat tutkimuksen edetessä. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään käyttämään menetelmiä, joiden avulla osallistujien mielipiteet sekä ajatukset saadaan selville. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuskohde nähdään ainutlaatuisena. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161.)

Tässä opinnäytetyössä laadullinen tutkimusote toteutuu puolistrukturoidun kyselyn avointen kysymysten osalta ja teemahaastattelujen sekä kehittävän vertaiskäynnin kautta. Opinnäytetyön toimintatutkimuksellinen lähestymistapa näyttäytyy osallistamalla Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n hallituksen jäseniä sekä jäsenperheitä mukaan suosituksen

tuottamiseen. Osallistamisen tarkoituksena on saada jäsenperheiden toiveet toiminnan kehittämisestä esille sekä sitouttaa yhdistyksen toimijoita hankkeen myötä esille nousevien suositusten käyttöön ottoon.

5.3 Aineiston keruumenetelmät

Kehittämistyössä tulee käyttää useita tiedonhankintakeinoja. Kun aineistoa kerätään monenlaisilla menetelmillä, saadaan aikaiseksi uusia, innovatiivisia sekä käyttökelpoisia ratkaisuja. Koska toimintatutkimus on ihmisiä osallistava lähestymistapa, tulee myös aineiston keruumenetelmien olla osallistavia. Aineiston keruumenetelmät voivat vaihtua tilanteen ja prosessin vaiheiden mukaan. Aineiston keruu voi tapahtua esimerkiksi kyselyillä, yhteisillä ideoinneilla ja keskusteluilla. Osallistavien menetelmien avulla saadaan esille ihmisten ”hiljainen” tieto, kokemus sekä ammattitaito. Näiden myötä ihmisten ääni saadaan kuuluviin ja ihmiset saavat osallistua aktiivisesti toimintaan, mikä on tyypillistä toimintatutkimukselle. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 37, 61-62.)

Aineiston keruumenetelmiä valitessa tulee ottaa huomioon tutkimuskysymys. Sopivat menetelmät saadaan valittua kysymyksen määrittelyn myötä. (Kananen 2014b, 77-78.) Tutkijan tulee itse tietää, millaista tietoa tutkimuksella tavoitellaan. Aineiston keruumenetelmät eivät saa koskaan loukata tutkittavien yksityisyyttä. Myös käytössä oleva aika sekä resurssit vaikuttavat menetelmien valintaan. Aineiston keruumenetelmien valinnan sekä itse aineiston keruun toteuttamisen jälkeen tutkijan tulee löytää aineistosta tutkimuksen kannalta oleellinen tieto. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2003, 168-173.)

Niin tutkimukselliselle kehittämishankkeelle kuin toimintatutkimukselle on tyypillistä jatkuva muutos ja kehittäminen. Niiden rakennetta ei voi suunnitella liian tarkasti etukäteen vaan prosessin etenemiseen vaikuttavat tehdyt havainnot ja reflektiot. Tutkijan tulee hyväksyä toimintaympäristön sekä toiminnan muutokset. Reflektiivisyyden myötä aineiston keruumenetelmät ja jopa itse kehittämistehtävä voivat tarkentua sekä muuttua vasta toiminnan edetessä. (Kananen 2014, 11-12 ; Toikko & Rantanen 2009, 50.) Myös tässä kehittämishankkeessa aineiston keruumenetelmien suhteen tehtiin muutoksia, sillä suunniteltuihin luovien ja toiminnallisten menetelmien työpajoihin ei saatu riittävästi osallistujia. Tämän vuoksi päätettiin työpajojen sijaan käyttää korvaavana aineiston keruumenetelmänä teemahaastattelua.

Koronapandemia on osaltaan vaikeuttanut kehittämishankkeen toteuttamista ja aineiston keruumenetelmien valintaa. Fyysiset kohtaamiset eivät ole olleet mahdollisia vaan on täytynyt miettiä muita ratkaisuja aineistonkeruuseen. Monet ihmiset ovat koronapandemian

myötä tottuneet käyttämään erilaisia internetvälitteisiä ohjelmia, joissa voidaan tavata reaaliaikaisesti. Näitä ohjelmia voidaan käyttää myös haastatteluissa sekä muissa aineistonkeruumenetelmissä. Haastattelun ja kyselyn välinen ero tulee esille vuorovaikutuksessa. Jos tutkija ja haastateltava voivat olla internetin äärellä samaan aikaan, on esimerkiksi chat-muotoiset keskustelualustat toimiva vaihtoehto sähköpostiviestittelylle. (Kananen 2015, 185-188.) Aineiston litterointia helpottaa sähköpostitse tai chatin välityksellä toteutetut kyselyt ja haastattelut, jolloin kirjaus on valmiina nähtävillä. Kasvokkain toteutuvan haastattelun vahvuutena taas on mahdollisuus tulkita haastateltavan sanatonta viestintää ja tilanteita. (Eskola, Lätti & Vastamäki 2018.)

Puolistrukturoitu kysely

Kyselyä aineiston keruumenetelmänä voidaan käyttää kvalitatiivisessa toimintatutkimuksessa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 183). Toimintatutkimuksessa kyselyn käyttö on perusteltua silloin, kun kehittämiskohteena oleva aihe on jokaiselle kyselyyn osallistuvalla ennestään tuttu. Kyselyn tarkoituksena on kuitenkin antaa aiheesta tarkempaa tietoa tai varmistaa paikkansa pitävyyttä. Kehittämishanketoiminnassa kysely sopii lähtötilanteen selvittämiseen tai kehittämishankkeen päätyttyä saavutettujen tulosten arvioimiseen. (Kananen 2014, 102.) Kyselyn hyötynä pidetään tehokkuutta, haittana siinä taas on usein esimerkiksi osallistujien vähäinen määrä ja kyselyyn suhtautumisen arvioimisen haaste (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 184).

Kysely toteutetaan usein niin, että vastaajat täyttävät kyselylomakkeen ilman vuorovaikutusta tutkijan kanssa. Tutkija ei yleensä esitä tarkentavia kysymyksiä kyselyn yhteydessä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 85.) Kysely voidaan kuitenkin toteuttaa myös esimerkiksi työpaikan tai muun tapaamisen yhteydessä valvotussa tilanteessa. Tällaisessa tilanteessa osallistujat voivat esittää tutkijalle tarkentavia kysymyksiä ja tutkijan on mahdollista tehdä selvittäviä lisäkysymyksiä osallistujille. Valvotussa tilanteessa tutkija voi lisäksi havainnoida osallistujien käyttäytymistä ja kyselyyn vastaajat voivat esittää tutkijalle kysymyksiä laajemmin kehittämishankkeeseen tai tutkimukseen liittyen. (Valli 2018, 97-98.)

Kyselylomake laaditaan huolellisesti ja kysymysten tulee palvella tutkimuksen tavoitetta. Kysymysten asettelu ja lomakkeen laadinta tehdään tutkimuksen keskeisten käsitteiden pohjalta. Kysymysten asettelu vaikuttaa saavutettujen tulosten luotettavuuteen. Kysymysten ei tule olla johdattelevia, mutta ne tulee muotoilla niin että niiden avulla saadaan tutkimusaiheeseen liittyviä vastauksia ja uusia näkökulmia aiheeseen. Kyselyyn vastaaminen ei saa tuntua työläältä ja hyvässä kyselyssä kysymykset ovat ymmärrettäviä. Kysymysten tulee lisäksi olla yksinkertaisia ja kyselylomakkeen selkeä, jolloin vastaajille ei jää epäsel-

vyyttä kysymyksen tarkoituksesta ja osallistujien motivaatio vastata kyselyyn on todennäköisesti korkeampi. (Valli 2018, 95-98; Vilkkä 2015, 101.)

Avointen kysymysten avulla vastaajat saavat mahdollisuuden tuoda esille uusia näkökulmia kyselyssä. Avoimet kysymykset koetaan kuitenkin usein työläänä, vaikka niiden kautta kyselyyn osallistuneiden mielipiteet ja ajatukset saataisiin paremmin selville. Avointen kysymysten riskinä on, että vastaajat eivät vastaa lainkaan esitettyyn kysymykseen tai vastaavat aiheen vierestä. Tällaisista vastauksista ei ole hyötyä tutkimuksen kannalta. Avointen kysymysten hyvänä puolena on se, että niiden vastauksia voidaan analysoida erilaisilla menetelmillä hyödyntäen niin määrällisiä kuin laadullisia menetelmiä. Laadullisia menetelmiä käytettäessä hyödynnetään usein teemoittelua. (Valli 2018, 97-98, 114.)

Internetissä toteutettavalla verkkokyselyllä on useita hyödyllisiä piirteitä. Se on vaivaton toteuttaa laajalle alueelle ja lisäksi se on edullinen, nopea, vaivaton sekä joustava. Verkkokyselyyn vastaaminen ei vie aikaa ja kyselyyn voi vastata missä ja koska tahansa. Verkkokyselyn kysymykset voi laatia monipuolisesti valmiiden ohjelmien avulla ja vastauksia voi seurata reaaliaikaisesti. (Kananen 2015, 211-217.) Internetissä toteutettavan kyselyn voi tehdä myös sähköpostitse. Sen hyötynä on tietylle vastaajajoukolle suuntaamisen mahdollisuus sekä nopeus, haittana taas usein pienehkö vastaajamäärä sekä anonymiteetin mahdottomuus. (Valli & Perkkilä 2018.) Verkkokyselyssä on tiedettävä kuinka saavuttaa toivottu kohderyhmä. Verkkokyselylomakkeen tulee ohjeiltaan selkeä ja ulkoasun yksinkertainen. (Kananen 2015, 211-217.) Se voidaan toteuttaa joko pitkittäis- tai poikittaiskyselynä; pitkittäiskyselyssä toteutetaan vähintään kaksi kyselyä samalle kohderyhmälle, poikittaiskysely taas kohdistetaan vain kerran tietylle joukolle (Vastamäki & Valli 2018).

Teemahaastattelu

Haastattelu on sopiva aineiston keruumenetelmä silloin, kun halutaan tutkia mielipiteitä, ajatuksia, kokemuksia, tutkimusalueita tai käyttäytymistä, joista ei ole etukäteen kovin paljon tietoa. Haastattelun avulla voidaan selvittää myös tutkimushetken ilmiöitä. (Kananen 2015, 143.) Aineiston keruumenetelmänä haastattelu on monipuolisuutensa vuoksi muuntautumiskykyinen ja haastatteluja voidaan toteuttaa usealla eri tavalla. Haastattelu-tyyppi tulee valita käyttötarkoitus huomioon ottaen. Haastattelu sopii aineiston keruumenetelmäksi myös silloin, kun tarkastelun kohteena ovat yksittäiset tapaukset ja tavoitteena on saavuttaa heidän näkökulmansa asiaan. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 11, 41; Puusa & Juuti 2020, 85). Haastattelu on sopiva menetelmä selvittää Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n jäsenperheiden ajatuksia ja toiveita yhdistyksen toiminnan kehittämisen suhteen.

Toimintatutkimus on luonteeltaan ihmisiä osallistava, joten aineiston keruumenetelmien on oltava osallistavia (Kananen 2014, 77-78). Teemahaastattelu on laadullisen tutkimuksen yleisin haastattelun muoto. Siinä dokumentaation muodostavat äänitteet tai niistä puretut translitteroinnit. (Kananen 2015, 80.) Teemahaastattelussa haastateltavien osallisuus toteutuu, sillä siinä mahdollistetaan haastattelutilanteen yksilöllisyys. Kysymysten järjestys, sanamuodot sekä joustava eteneminen teemojen sisällä antavat teemahaastattelussa tilaa tutkijalle sekä haastateltavalle. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelu ja keskeistä siinä on haastattelun teeman merkitys. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 48.) Teemahaastattelu voi sisältää joko teemoihin liittyviä kysymyksiä tai laajempia kysymysalueita. Haastattelija voi esittää tarkentavia kysymyksiä, mutta johdattelua tulee välttää. Haastattelutilanne etenee haastateltavan ehdoilla. Teemahaastattelun keskeinen tekijä on vastavuoroisuus, joten ilman vastavuoroisuutta toteutuva haastattelu ei ole teemahaastattelua. (Eskola & Suoranta 2014, 87.)

Teemahaastattelun ennalta määritellyt teemat tulee perustua tutkimuksen viitekehykseen ja aiempaan tietoon (Tuomi & Sarajärvi 2013, 75). Teemahaastatteluun on syytä valita tutkimuksen kannalta merkityksellisiä henkilöitä. Käytännön järjestelyt tulee toteuttaa mahdollisimman helpoksi haastateltavan näkökulmasta. Teemahaastattelu voidaan toteuttaa kasvokkain tai vaihtoehtoisesti esimerkiksi pikaviestipalvelun kautta. (Eskola, Lätti & Vastamäki 2018.)

Kehittävä vertaiskäynti

Kehittävä vertaiskäynti on yksi vertaisarvioinnin menetelmistä. Kehittämisen menetelmänä kehittävä vertaiskäynti sopii hyvin toimintatutkimuksen rakenteeseen. (Hellstén, Outinen & Holma 2004, 12, 36.) Kehittävän vertaiskäynnin tavoitteena on keskustelun avulla löytää vastauksia kehittämisen kohteena olevaan ilmiöön. Kehittävässä vertaiskäynnissä esimerkiksi samaan ammattiryhmään kuuluvat ihmiset tekevät vierailu- tai tutustumiskäynnin arviointikumppanin luo. Kohteen ei tarvitse olla paras mahdollinen (vrt. benchmarking), mutta sen olisi hyvä olla samassa kehitysvaiheessa oleva ja lähes samankokoinen kuin oma työyksikkö. Kehittämiskohde valitaan tarpeen mukaan ja se voi olla muun muassa toimintamalli tai työtapaa. Kehittävällä vertaiskäynnillä keskustellaan, havainnoidaan sekä esitetään kysymyksiä. Keskustelu etenee usein ennalta sovittujen kysymysten ohjaamana. Omaa toimintaa verrataan kumppanin toimintaan ja tätä kautta tarkoituksena on löytää vahvuuksia ja kehittämisen kohteita. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020.)

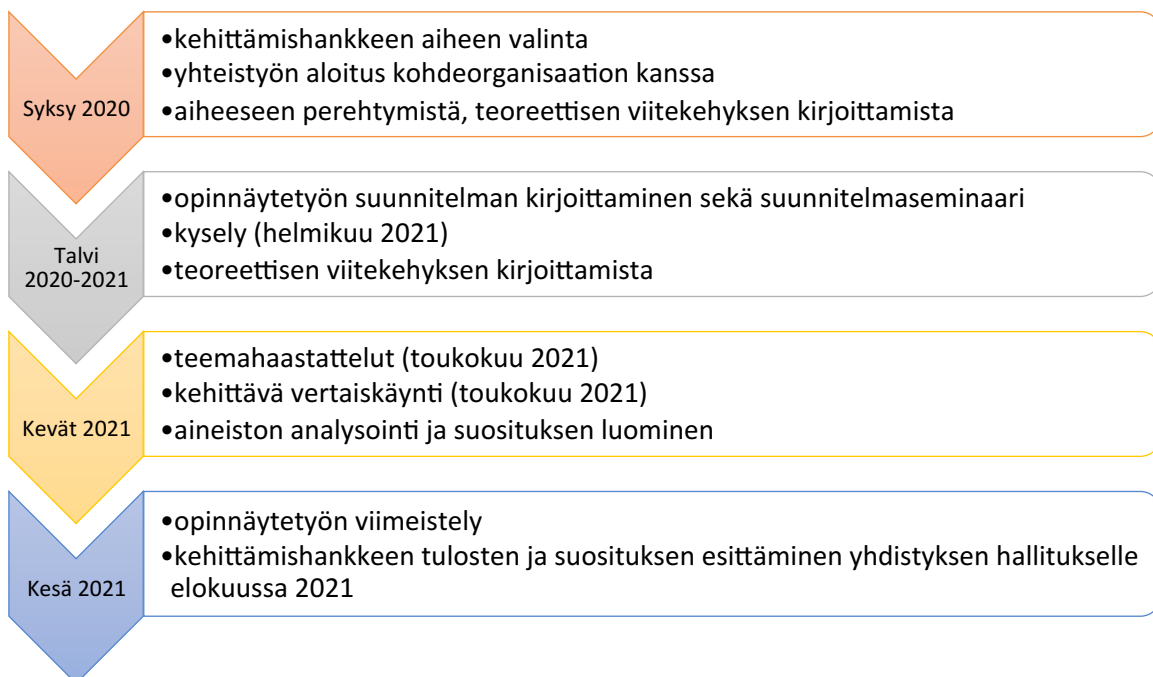
Kehittävä vertaiskäynti toteutetaan laatutyöskentelyn perusmallin mukaisesti, PDCA sykliä noudattaen. PDCA sykli määritellään Demingin laatuympyräksi, jossa toteutuu jatkuvan

parantamisen sekä kehittämisen mahdollisuus ja ajatus kehittämisestä muodostuu toisi-
aan seuraavista vaiheista. Kehittävän vertaiskäynti mukailee täten hyvin toimintatutkimuk-
sen rakennetta. Kehittävä vertaiskäynti etenee kolmen vaiheen kautta, jotka ovat: 1)
suunnittelu (plan), 2) tekeminen (do) sekä 3) kehittäminen (act). Aluksi kehittävään ver-
taiskäyntiin valmistaudutaan valitsemalla vierailukohde sekä suunnittelemalla vertaiskäyn-
ti. Ennen vertaiskäyntiä tulee arvioida omaa toimintaa, tunnistaa oma osaaminen sekä
kehittämisen tarve aiheeseen liittyen. Näiden avulla on helpompi jäsentää, mitä vertais-
käynnillä tavoitellaan. Kehittämiskohde tulee olla selkeästi tiedossa ja vertaiskumppanin
on syytä myös olla tietoinen vierailun odotuksista ja tarkoituksesta. Suunnitteluvaihetta
seuraa itse vertaiskäynnin toteuttaminen, jonka jälkeen arvioidaan käynti sekä sen anti.
Viimeisenä päätetään reflektoiden, miten vertaiskäynnin antia on mahdollista hyödyntää
oman työn kehittämisessä. (Hellstén, Outinen & Holma 2004, 12, 16-17; Silva, Medeiros &
Vieira 2017, 352.)

6 Kehittämishankkeen toteutus

6.1 Kehittämishankkeen aikataulu ja toteuttaminen

Kehittämishanke toteutettiin tutkimuksellisenä kehittämistyönä, jonka lähestymistapana oli toimintatutkimus. Kehittämishankkeessa tutkimusmenetelminä käytettiin laadullista tutkimusotetta. Aineiston keruussa käytettiin laadullisia menetelmiä. Kehittämishanke eteni toimintatutkimuksen spiraalimallin yhden syklin vaiheiden (suunnittelu, toiminta, havainnointi, reflektointi) mukaisesti. Kehittämishanke käynnistyi syksyllä 2020 ja päättyi kesällä 2021, kehittämishanke eteni suunnitellusti kuviossa 4 esitetyn aikataulun mukaisesti.



KUVIO 4. Opinnäytetyön aikataulu

Opinnäytetyöprosessi aloitettiin syksyllä 2020, jolloin lähestyttiin Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n puheenjohtajaa sähköpostitse ja tiedusteltiin yhdistyksen halukkuutta osallistua opinnäytetyöprosessiin. Yhdistyksen puheenjohtaja koki opinnäytetyön aiheen tärkeäksi ja opinnäytetyön aihe hyväksyttiin yhdistyksen hallituksen kokouksessa elokuussa 2020. Tämän jälkeen aloitettiin opinnäytetyösuunnitelman tarkempi työstäminen sekä tietoperustaan perehtyminen.

Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikutti Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n tarve kehittää toimintaansa jäsenperheitä paremmin palvelevaksi, alueen monikkovanhempien- ja perheiden hyvinvoinnin edistämisen tärkeys sekä opinnäytetyön tekijän oma kiinnostus aiheeseen monikkovanhempana. Aineiston keruu toteutettiin talven ja kevään 2021 aikana

puolistrukturoidun kyselyn, yhdistyksen jäsenperheille tehtyjen teemahaastatteluiden sekä kehittävän vertaiskäynnin avulla. Aineiston keruun suunnittelun ja ideoinnin apuna opinnäytetyöprosessin aikana oli Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n puheenjohtaja, joka osallisti yhdistyksen kokouksissa myös hallituksen jäseniä. Koko opinnäytetyön ajan prosessissa toteutui toimintatutkimukselle tyypillisesti kohdeorganisaation osallistuminen kehittämishankkeeseen (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 58-59).

Toimintatutkimuksen syklinen rakenne toteutui kehittämishankkeen aineiston keruumenetelmien valinnassa sekä aineiston keruun toteuttamisessa koko prosessin ajan. Aineiston keruumenetelmät muodostivat toimintatutkimuksellisen yhden syklin kokonaisuuden. Syksyllä 2020 sekä talvella 2021 kirjoitettiin opinnäytetyön teoriaa sekä toteutettiin alkukartoituksena kysely Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n jäsenperheille. Teemahaastattelut toteutettiin toukokuussa 2021 alkukartoituksen aineiston analysoinnin myötä esille tulleita aiheita hyödyntäen. Kehittävä vertaiskäynti toteutettiin niin ikään toukokuussa 2021 alkukartoituksessa sekä teemahaastatteluissa ilmi tulleiden teemojen perusteella ja aineiston analysoinnin myötä. Jokainen aineiston keruun vaihe sisälsi suunnittelun, toiminnan, havainnoinnin sekä reflektion. Reflektion vaiheessa aineiston keruumenetelmän aineistoa analysoitiin ja sen pohjalta suunniteltiin seuraavan aineiston keruun sisältö. Kehittämishankkeessa käytettiin monenlaisia aineiston keruumenetelmiä, jotka tarkentuivat prosessin aikana muun muassa koronapandemian aiheuttamien rajoitusten vuoksi. Erilaisten menetelmien hyödyntäminen auttoi rakentamaan monipuolista tietoa ja menetelmät täydensivät toisiaan (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 40).

Tässä kehittämishankkeessa kysely jäsenperheille sekä kehittävä vertaiskäynti toteutettiin sähköpostitse, osa teemahaastatteluista Teams-yhteyden kautta, osa kasvokkain. Kehittämishankkeen tulokset julkaistiin yhdistyksen hallituksen kokouksessa elokuussa 2021.

6.2 Puolistrukturoitu kysely

Kehittämishankkeen aineiston keruu aloitettiin tekemällä alkukartoitus, jossa menetelmänä käytettiin puolistrukturoitua kyselyä Google Forms- lomakkeella. Puolistrukturoitu kysely toteutettiin poikittaiskyselynä, jolloin se kohdistettiin sellaisenaan tietylle joukolle, tässä tapauksessa Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n jäsenperheille, vain kerran (Vastamäki & Valli 2018). Ennen kyselyn toteuttamista oltiin sähköpostitse yhteydessä Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n puheenjohtajaan ja kyselyssä otettiin huomioon häneltä tulleet toiveet ja havainnot. Kyselyn suunnittelussa hyödynnettiin myös Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n vuonna 2016 toteuttamaa jäsenkyselyä, jossa kartoitettiin suppeammin jä-

senperheiden toiveita yhdistyksen tarjoamien tapahtumien suhteen. Kysely lähetettiin helmikuussa 2021 Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n sen hetkisen jäsenmäärän mukaisesti 68 jäsenperheelle sähköpostitse toimeksiantajan kautta. Kysely toteutettiin ensimmäisen kerran helmikuussa 2021, jolloin kyselyyn oli aikaa vastata kaksi viikkoa. Tänä aikana vastauksia tuli 21. Yhdistyksen kautta lähetettiin muistutusviesti ja kyselyn vastaustaikaa jatkettiin vielä kahdella viikolla. Yhteensä vastauksia tuli 30.

Kyselyn tavoitteena oli selvittää alustavasti millaista toimintaa jäsenperheet toivovat yhdistyksen tarjoavan ja ovatko he kiinnostuneita digitaalisista palveluista yhdistyksen järjestämänä. Kysely pyrki saamaan uusia näkökulmia ja vastauksia tutkimusaiheeseen. Kyselyn alussa selvitettiin taustatietoja kuten monikkolasten iät, onko perhe osallistunut yhdistyksen tarjoamaan toimintaan sekä kokeeko perhe yhdistyksen tarjoaman toiminnan palvelevan perheen tarpeita. Tämän jälkeen selvitettiin monivalintakysymyksillä millaista toimintaa jäsenperheet toivovat yhdistyksen tarjoavan sekä ovatko jäsenperheet kiinnostuneita digitaalisista palveluista yhdistyksen tarjoamana. Kyselyn lopussa selvitettiin millaisia digitaalisia palveluita jäsenperheet toivovat yhdistyksen tarjoavan sekä mahdollisuus kertoa muita ajatuksia Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n tarjoamaan vertaistukeen, toimintaan ja tapahtumiin liittyen. Avoimilla kysymyksillä pyrittiin saamaan uusia näkökulmia aiheeseen. Puolistrukturoitu kysely voidaan toteuttaa joko laadullisena tai määrällisenä aineiston keruumenetelmänä toimintatutkimuksessa. Tässä opinnäytetyössä otettiin kyselystä analysoitavaksi kehittämishankkeen kannalta olennaiset laadulliset kysymykset. Kysely toteutettiin yksinkertaisena ja selkeänä, jolloin vastaajien oli helppo osallistua kyselyyn.

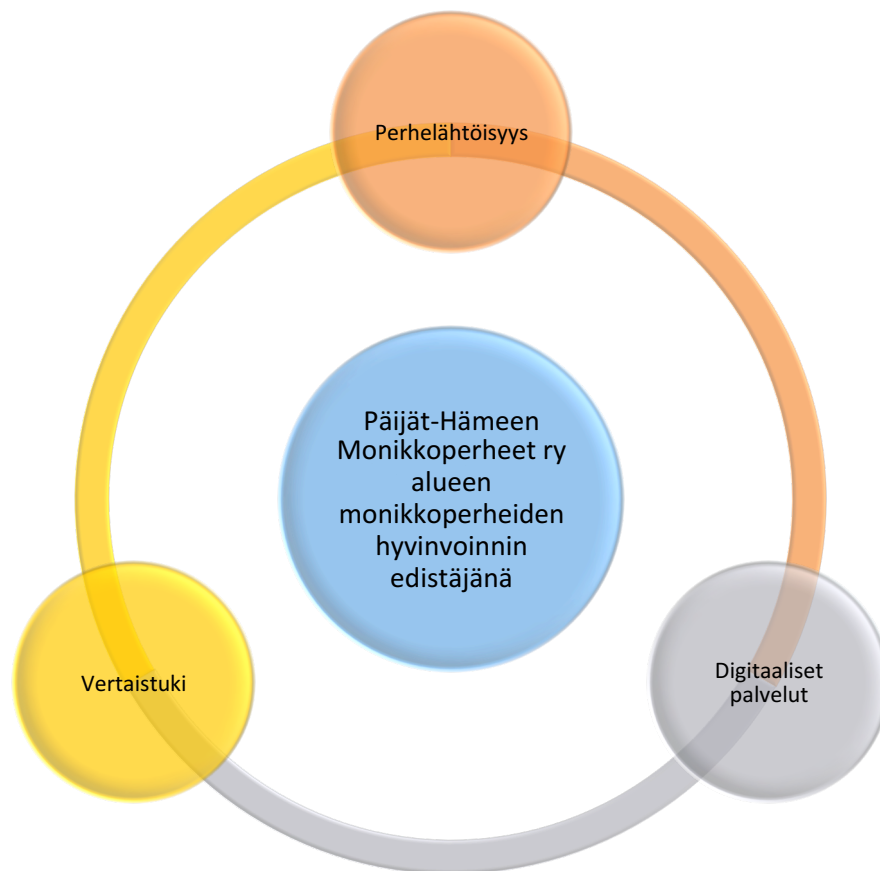
6.3 Teemahaastattelu

Tässä opinnäytetyössä haastateltiin kuutta monikkovanhempaa, neljää äitiä sekä kahta isää. Haastateltavat valikoituivat Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n jäsenperheiden vapaaehtoisista haastateltavista. Haastattelut toteutettiin teemahaastatteluina (liite 2), jossa teemat nousivat teoreettisesta viitekehuksesta sekä kyselyn aineiston analysoinnin pohjalta. Teemahaastatteluiden avulla pyrittiin muodostamaan kokonaisvaltainen ja syvälinen ymmärrys monikkojäsenperheiden toiveista ja tarpeista Päijät-Hämeen Monikkoyhdistys ry:n toiminnan kehittämisen suhteen. Haastattelut toteutettiin keväällä 2021. Kaksi haastattelua toteutettiin kasvokkain ja kaksi haastattelua Teams-sovelluksen välityksellä. Kolme haastatteluista oli yksilöhaastatteluja, yksi haastattelu toteutettiin ryhmähaastatteluna, johon osallistui kolme ennestään toisilleen tuttua monikkoäitiä. Ryhmähaastattelulla haluttiin saada vaihtelua ja vastavuoroisuutta haastattelutilanteeseen. Toistensa tunteminen

ennestään toi haastattelutilanteeseen rentoutta ja jokainen haastateltava uskalsi esittää mielipiteitään sekä ajatuksiaan teemoista rehellisesti.

Ennen teemahaastattelun aloittamista kerrottiin kehittämishankkeen tavoitteesta ja tarkoituksesta sekä haastateltavan roolista siinä. Tuotiin esille, että haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista ja haastatteluun osallistuvien yksityisyys säilyy opinnäytetyössä. Lisäksi kerrottiin, ettei haastateltavan tarvitse halutessaan vastata jokaiseen kysymykseen. Haastateltavilta kysyttiin lupa haastattelun nauhoittamiseen ja kerrottiin, että tallenne tulee ainoastaan opinnäytetyön tekijän omaan käyttöön ja toimii haastattelun muistiinpanona. Kaikki haastattelut tallennettiin. Haastattelujen aikana keskustelu eteni haastateltavien ehdoilla, mutta teemarunkoa käytettiin, jotta kaikki teemat tulivat käsiteltyä jollakin tasolla. Teemahaastatteluissa toteutui haastateltavien osallisuus ja haastattelutilanteiden vastavuoroisuus, sillä ne etenivät haastateltavien ehdoilla. Haastattelutilanteissa vältettiin johdattelua. Haastatteluihin osallistui kehittämishankkeen kannalta merkittäviä henkilöitä eli Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n jäsenperheiden monikkovanhempia.

Teemahaastattelun runko (kuviot 5) koostui kolmesta teemasta (perhelähtöisyys, digitaaliset palvelut sekä vertaistuki), jotka muodostuivat alkukartoituksena käytetyn puolistrukturoidun kyselyn myötä. Teemahaastattelun runko todettiin toimivaksi ensimmäisen haastattelun kohdalla, joten sisällöllisesti haastattelut toteutettiin samalla rungolla. Jokaisen haastateltavan perustiedot koottiin lomakkeelle. Haastattelun ensimmäinen teema liittyi perhelähtöisyyteen. Tämän teeman avulla pyrittiin selvittämään muun muassa jäsenperheiden halukkuutta olla osallisena yhdistyksen toiminnan suunnittelussa, konkreettisia toiveita yhdistyksen tarjoamasta toiminnasta ja tapahtumista sekä perheen monimuotoisuuden (muun muassa monikkolasten ikä, perheen asuinpaikka) vaikutusta toimintaan osallistumiseen. Toinen teema haastattelussa oli digitaaliset palvelut. Tämän teeman kautta tavoitteena oli muodostaa ymmärrys jäsenperheiden toiveista digitaalisia palveluita kohtaan ja millaisiin digitaalisiin palveluihin he haluaisivat osallistua. Kolmas teema oli vertaistuki, jossa tarkoituksena oli selvittää kokevatko monikkovanhemmat vertaistuen merkitykselliseksi tekijäksi hyvinvointinsa edistämisen kannalta, ovatko he saaneet yhdistyksen kautta riittävästi vertaistukea ja millaista vertaistukea he kaipaavat. Näiden teemojen avulla pyrittiin löytämään kokonaisvaltainen ja syvälinen ymmärrys jäsenperheiden toiveista ja tarpeista Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n toiminnan kehittämistä kohtaan.



KUVIO 5. Teemahaastattelun teemat

6.4 Kehittävä vertaiskäynti

Kehittävä vertaiskäynti toteutettiin Hyvinkään Seudun Monikkoperheet ry:n toimintaan perehtyen. Hyvinkään Seudun Monikkoperheet ry on yksi 17:ä vapaaehtoisvoimin toimivasta Suomen Monikkoperheet ry:n jäsenyhdistyksestä (Suomen Monikkoperheet ry 2021). Hyvinkään Seudun Monikkoperheet ry valikoitui kehittävän vertaiskäynnin kohteeksi, koska se on jäsenmäärältään lähes samankokoinen kuin Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry. Samankaltaisuus onkin yksi kehittävän vertaiskäynnin keskeisistä periaatteista (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2021). Hyvinkään Seudun Monikkoperheet ry:n jäsenmäärä kehittävän vertaiskäynnin toteutuksen aikana toukokuussa 2021 oli 67 jäsenperhettä, kun taas Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:ssä jäsenperheitä toukokuussa 2021 oli

55. Valtaosalla Hyvinkään Seudun Monikkoperheet ry:n aktiivisista jäsenperheistä on 0-10-vuotiaat monikkolapset.

Kehittävä vertaiskäynti toteutettiin koronapandemian rajoitusten vuoksi soveltaen ja menetelmänä se sai vahvasti haastattelun piirteitä, mutta siinä näkyi kuitenkin kehittävän vertaiskäynnin keskeiset tekijät. Kehittävän vertaiskäynnin kysymykset suunniteltiin alkukartoituksen sekä teemahaastatteluiden aineiston analysoinnin jälkeen. Kysymyksissä korostui samat teemat kuin teemahaastatteluissa, mutta kysymysten asettelu oli yksinkertaisempi. Kehittävän vertaiskäynnin tavoitteena oli tutustua Hyvinkään Seudun Monikkoperheet ry:n jäsenperheille tarjoamaan toimintaan perhelähtöisyys, digitaaliset palvelut sekä vertaistuellinen toiminta huomioiden. Kehittävän vertaiskäynnin avulla pyrittiin saamaan uusia ajatuksia ja ratkaisuja kehittämishankkeen tutkimuskysymykseen. Kehittävään vertaiskäyntiin valmistauduttiin lähettämällä kysymykset (liite 3) Hyvinkään Seudun Monikkoperheet ry:lle sähköpostitse.

Kehittävä vertaiskäynti toteutettiin PDCA-syklin mukaisesti soveltaen, sillä fyysinen vierailu ei ollut mahdollista. 1. Vierailu valmisteltiin (plan) alkukartoituksessa sekä teemahaastatteluissa esille tulleiden asioiden pohjalta. Tässä vaiheessa myös otettiin yhteyttä sähköpostitse Hyvinkään Seudun Monikkoperheet ry:n hallitukseen. 2. Tekemisen vaihe (do), kehittävän vertaiskäynnin kysymykset lähetettiin Hyvinkään Seudun Monikkoperheet ry:lle sähköpostitse sen jälkeen, kun he olivat ilmaisseet haluavansa osallistua kehittävään vertaiskäyntiin. 3. Arvioiminen (check) ja oman työn kehittäminen (act) tapahtuivat aineiston analysoinnin kautta. Näiden myötä suunniteltiin lopullinen suositus Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:lle toiminnan kehittämistä jäsenperheiden toiveiden mukaisesti. Kehittävän vertaiskäynnin aineisto kirjoitettiin puhtaaksi, analysoitiin sisällöt ja luokiteltiin tiivistäen yhteenvedoksi. Yhteenvedon sisällöksi muodostuivat samat teemat kuin aiemmissa aineiston keruissa: perhelähtöisyys, digitaaliset palvelut sekä vertaistuki.

6.5 Aineiston analyysi

Aineistoa analysoimalla selkiytetään aineistoa ja saadaan nostettua esille tutkimuskysymyksen kannalta oleellista tietoa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 104). Kerätty aineisto on tarpeellista analysoida, sillä aineisto sellaisenaan ei vielä ole tutkimustulos (Kananen 2014b, 105, 150-151). Aineistoa tulee analysoida koko tutkimusprosessin ajan, ei ainoastaan prosessin lopussa. Pitkin tutkimusprosessia tehtävän aineiston analysoinnin avulla analysointi ohjaa tutkimusta ja vie sitä tarkoituksenmukaiseen suuntaan. (Kiviniemi 2018, 81-82.) Aineiston analysointi oli tiivis osa kehittämishankkeen prosessia ja sitä toteutettiin vai-

heittain aineiston keruumenetelmien välissä. Kehittämishankkeen lopullisiin tuloksiin vaikuttivat kaikkien aineiston keruumenetelmien tulokset toimintatutkimuksellisen syklin mukaisesti.

Opinnäytetyössä pääasiallisesti analysointimenetelmäksi valittiin sisällönanalyysi. Sisällönanalyysia voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen aineistojen analyysissä ja sitä kutsutaankin laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmäksi (Kananen 2012, 116; Tuomi & Sarajärvi 2002, 103). Sisällönanalyysi voi toimia yksittäisenä metodina sellaisenaan ilman erityisen näkökulman tarkentamista, mutta se voidaan tehdä lisäksi teoriaohjaavasta, teorialähtöisestä tai aineistolähtöisestä näkökulmasta käsin. Tutkittavasta ilmiöstä saadaan sisällönanalyysia käyttäen tiivis ja yleisessä muodossa oleva kuvaus aineistosta merkityssuhteita ja kokonaisuuksia etsimällä. Se auttaa muotoilemaan aineiston sanallisesti selkeään sekä tiiviiseen muotoon. (Vilka 2015, 136.)

Sisällönanalyysia hyödyntämällä dokumentit voidaan analysoida objektiivisella sekä systemaattisella tavalla ja kohteena voi olla kaikki tekstimuotoon saatettu materiaali. Sisällönanalyysi voidaan tehdä teoria- tai aineistolähtöisesti. Kun aineisto on saatettu tekstimuotoon, voidaan aloittaa sisällönanalyysi. Analyysi jaetaan kolmeen vaiheeseen, jotka ovat: 1) aineiston pelkistäminen eli redusointi, 2) aineiston ryhmittely eli klusterointi ja 3) käsitteellistäminen eli abstrahointi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122-125.) Aineiston analysoinnissa käytetään aineistolähtöisen sisällönanalyysin rakennetta, jossa aineisto luokitellaan siitä esiin nousevien käsitteiden avulla ja sen myötä aineistosta saadaan tehtyä teoreettinen kokonaisuus (Kananen 2014a, 108).

Kyselyn avoimet kysymykset, teemahaastattelujen aineisto sekä kehittävän vertaiskäynnin aineisto analysoitiin sisällönanalyysia käyttäen. Ensin analysoitiin aineistolähtöinen materiaali **litteroimalla** kerätty tieto tekstin muotoon. Tämän jälkeen etsittiin vastaukset tutkimuksen kysymyksiin. Litterointi on kerätyn tiedon kuten haastattelujen, kuvien sekä videoiden muuttamista tekstiksi. (Kananen 2014b, 105.) Kyselyn avointen kysymysten vastaukset, kehittävän vertaiskäynnin ja teemahaastattelujen materiaali litteroitiin aineiston keruun jälkeen Word-tekstitiedostoon propositiotasolla ranskalaisin viivoin. Propositioilitteroinnissa ainoastaan ydinsisältö kirjoitetaan ylös sanatarkan kirjaamisen sijaan (Kananen 2014b, 106). Kaiken aineiston sanatarkka litterointi ei ollut analysoinnin kannalta merkittävää vaan hyödyllisempää oli löytää tekstistä ydinasiat. Litteroinnissa jätettiin huomiotta esimerkiksi haastattelijan omat kommentit sekä haastateltavien täytesanat. Osa kirjallisista vastauksista litteroitiin kuitenkin sanatarkasti, sillä aineistoa haluttiin osittain käyttää opinnäytetyöhön sellaisenaan. Haastateltavat koodattiin koodein H1-H6 haastattelujen ajallisen järjestyksen mukaisesti.

Aineisto **luokiteltiin** litteroinnin jälkeen. Ilman luokittelua vastauksien löytäminen aineistosta voi olla vaikeaa ja aikaa vievää. Luokittelusta voidaan käyttää myös käsitteitä kategorisoiminen, teemoittelu tai koodaaminen. Luokittelun yhteydessä aineisto muuttuu muotoaan. Tutkijan on helpompi hahmottaa aineiston pääsisällöt luokittelun kautta. (Kananen 2014b, 150-151.) Aineiston luokittelussa käytettiin apuna pelkistämistä eli redusoimista, jossa samansisältöiset vastaukset yhdistettiin tiiviimpien ilmaisujen alle (Tuomi & Sarajärvi 2002, 123). Samaa tekniikkaa käytettiin alkukartoituksen analysoinnissa. Alkukartoituksen avoimet kysymykset voidaan Vallin (2018, 114) mukaan käsitellä kyseisellä tavalla. Aineiston keruumenetelmien välillä tapahtuneissa analyysissä aineisto luokiteltiin alustavasti eri käsitteiden alle. Lopullisiksi teemoiksi käsitteet yhdistyivät ja tarkentuivat viimeisessä analyysivaiheessa.

Aineiston luokittelun jälkeen tehtiin aineiston **ryhmittely** eli klusterointi. Klusterointi tarkoittaa pelkistettyjen ilmaisujen yhteen listaamista, joista muodostetaan omia ryhmiä. Ryhmittelyn vaiheessa aineistoa käytiin läpi huolellisesti. Tämän myötä aineisto tiivistyi, koska yksittäiset aineistosta esille tulleet asiat tiivistettiin yläkäsitteiden alle. Aineiston ryhmittelyn jälkeen tehtiin aineiston abstrahointi eli **käsitteellistäminen**, jossa yhdistetään teoriassa käytettyihin käsitteisiin aineistossa käytettyjä ilmaisuja sekä käsitteitä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 124-126.) Käsitteellistämisen myötä syntyi Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n toiminnan kehittämiseen liittyvät teemat. Tärkeää käsitteellistämisen vaiheessa on säilyttää syntyvien käsitteiden ja sisällön yhteys käsiteltyyn aineistoon. Tutkijan oma aiempi ymmärrys aiheesta vaikuttaa prosessin aikana tehtyihin valintoihin sekä aineiston analysointiin ja sen myötä tutkimuksen tuloksiin, mikä tutkijan on syytä huomioida koko prosessin ajan (Juuti & Puusa, 2020, 141).

Alkukartoituksen analysoinnissa analysoitiin puolistrukturoidun kyselyn laadullisia kysymyksiä. Alkukartoituksen aineiston analysoinnissa (taulukko 1) tuli esille, että Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n jäsenperheet toivovat ensisijaisesti yhdistyksen tarjoavan koko perheen yhteisiä toiminnallisia tapahtumia sekä erikseen äideille suunnattuja vertaistuellisia tapahtumia. Vertaistuki nousi aineiston analysoinnissa vahvasti esille muutenkin, jäsenperheet kaipaavat keskustelua ja ajatusten vaihtoa muiden monikkovanhempien kanssa. Alkukartoituksen analysoinnissa tuli ilmi, että jäsenperheet haluaisivat yhdistyksen huomioivan monikkoperheiden monimuotoisuutta esimerkiksi eri-ikäiset monikkolapset huomioon ottaen. Lisäksi aineiston analysoinnissa selvisi jäsenperheiden kiinnostus digitaalisia asiantuntijaluentoja kohtaan. Asiantuntijuutta toivotaan niin yleisiin kasvatukseen liittyviin aiheisiin kuin monikkouteen liittyen. Asiantuntijuuden lisäksi aineiston analysoin-

nissa tuli esille jäsenperheiden toiveet ammatillista näkökulmaa kohtaan esimerkiksi monikkoperhevalmennuksissa.

Aineisto	Luokittelu	Käsitteellistäminen = Päätelemät
"Kasvatuksellisia ja konkreettisia keinoja arjen pulmatilanteisiin." "Asiantuntijaluentoja eri teemoihin liittyen, esim. kasvatuksen kysymykset tai monikkosisarusten erityistarpeet.."	Kaivataan asiantuntijuutta ja ammatillisuutta esimerkiksi luentojen ja perhevalmennusten osalta.	Asiantuntijuus / ammatillisuus herättää luottamusta ja on toivottua erityisesti digitaalisesti.
"..keskustelua muiden monikkovanhempien kanssa." "Vertaistukea."	Tarvitaan keskustelua ja molempuolista ymmärrystä muiden monikkovanhempien kanssa.	Monikkovanhemmat kokevat vertaistuen merkitykselliseksi hyvinvoinnin edistämisen kannalta.
"..parisuhde." "Koko perheen ulkojutut kiinnostaa."	Monikkoperheillä on erilaisia tarpeita esimerkiksi monikkolasten ikä ja perhemuoto huomioiden.	Perhelähtöisyys ja monimuotoiset perheet otettava huomioon yhdistyksen toiminnassa.

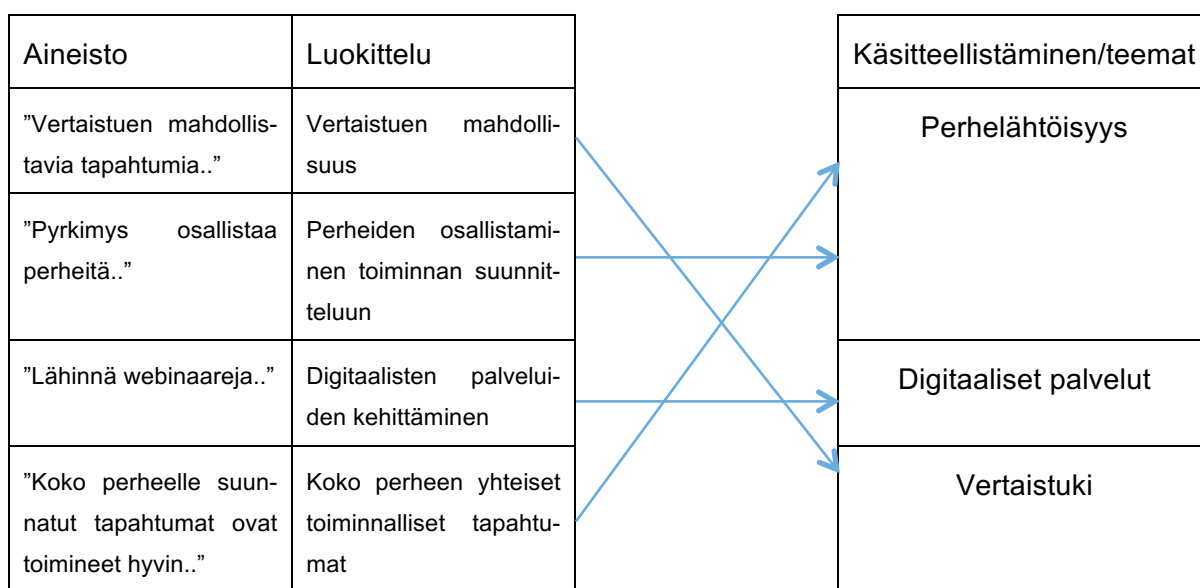
TAULUKKO 1. Alkukartoituksen analysointia

Teemahaastatteluiden analysoinnissa (taulukko 2) tuli selvästi esiin monikkovanhempien tarve vertaistukeen, jonka he kokivat olevan ensiarvoisen tärkeää arjessa jaksamisen kannalta. Teemahaastatteluiden aineiston analysoinnissa korostui myös jäsenperheiden toive koko perheelle suunnatuista toiminnallisista tapahtumista, joihin toivottiin lisäksi joltain pienä houkutteita kuten mehutarjoilua. Jäsenperheet toivoivat voivansa olla osallisina yhdistyksen toiminnan ja tapahtumien suunnittelussa. Kuten kyselyssä, myös teemahaastatteluiden aineiston analysoinnissa ilmeni jäsenperheiden toiveet monikkoperheiden monimuotoisuuden huomioimisesta kuten perheiden eri asuinpaikkojen ja monikkolasten erikäisyyden huomioon ottamisesta. Digitaalisten palveluiden osalta teemahaastatteluiden aineiston analysoinnissa korostui jäsenperheiden kiinnostus asiantuntijaluentoja kohtaan.

<i>Aineisto</i>	<i>Luokittelu</i>	<i>Käsitteellistäminen/teemat</i>
<i>"..keskustelua monikko-vanhempien kanssa."</i>	Vertaistuellinen tarve	Perhelähtöisyys
<i>"Mun mielestä vertaistuki on siinä se tärkein, mut se on jotain tekemistä kans.."</i>	Vertaistuen tärkeys Toiminnallisuus	
<i>"Tietoa ja vertaistukea.."</i>	Asiantuntijuuden ja vertaistuen korostaminen.	Digitaaliset palvelut
<i>".. muut sanoo et kyltämästä selviää."</i>	Vertaistuen merkityksellisyys	
<i>"Asiantuntijaluentoja kaksosten välisestä suhteesta.."</i>	Asiantuntijaluentoja eri aiheista liittyen kasvatukseen tai monikkouteen	Vertaistuki
<i>"..joltain kanavalta sillee, et mitä sinä haluaisit?"</i>	Osallisuuden huomiointi	
<i>"..mahdollisuus bondata muiden kanssa, mut sä voit samalla vapaasti olla sun perheen kanssa.."</i>	Vertaistuellinen elementti tapahtumissa Koko perheen yhteinen tekeminen	
<i>"Perhevalmennukseen todellinen asiantuntija.."</i>	Asiantuntijuuden ja ammatillisuuden näkökulma perhevalmennuksessa	

TAULUKKO 2. Esimerkki teemahaastatteluiden aineiston analysoinnista

Kehittävän vertaiskäynnin aineiston analysoinnissa (taulukko 3) ilmeni hyvin samansuuntaisia asioita kuin alkukartoituksen sekä teemahaastatteluiden aineiston analysoinnissa. Hyvinkään Seudun Monikkoperheet ry on havainnut koko perheelle suunnatut toiminnalliset tapahtumat houkutteleviksi. Jäsenperheet kaipaavat tapahtumissa vertaistukea muilta monikkovanhemmilta. Tapahtumissa korostuu toiminnallisuus ja yhdistys tarjoaa usein esimerkiksi pienet eväät tapahtumien yhteydessä. Yhdistys on pyrkinyt osallistamaan jäsenperheitä toiminnan suunnitteluun, mutta osallistumisprosentti on ollut melko vähäinen. Kehittävän vertaiskäynnin aineiston analysointi ei tuottanut kehittämishankkeeseen juurikaan uutta tietoa, mutta antoi vahvistusta jo olemassa olevalle aineistolle.



TAULUKKO 3. Esimerkki kehittävän vertaiskäynnin aineiston analysoinnista

Aineistoa käytiin läpi useaan kertaan analysoinnin eri vaiheissa. Lopullisia yläkäsitteitä eli teemoja syntyi kolme: perhelähtöisyys, digitaaliset palvelut sekä vertaistuki.

7 Kehittämishankkeen tulokset

7.1 Alkukartoituksen tulokset

Alkukartoitukseen eli puolistrukturoituun kyselyyn tuli vastauksia yhteensä 30. Valtaosalla vastaajista oli vastaushetkellä 0-5-vuotiaat monikkolapset. Alkukartoituksen mukaan Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n jäsenperheiden kokemukset yhdistyksen tarjoamasta toiminnasta vaihtelivat, mutta suurin osa koki yhdistyksen tarjoaman toiminnan palvelevan heidän tarpeitaan monikkoperheenä. Enemmistö kyselyyn vastanneista oli osallistunut vähintään kerran yhdistyksen tarjoamaan toimintaan tai tapahtumaan. Kyselyssä nousi erityisesti esille jäsenperheiden toiveet koko perheen yhteisistä toiminnallisista tapahtumista koronapandemian aiheuttamien rajoitusten poistuttua. Jokin pieni houkute osallistua yhdistyksen järjestämiin tapahtumiin koettiin tärkeäksi. Koko monikkoperheen yhteisten toiminnallisten tapahtumien lisäksi jäsenperheet toivoivat myös erikseen äideille suunnattuja tapahtumia.

”Ruoka on aina hyvä houkute tapahtumissa. Koulutus ennen lasten syntymää oli myös tosi tärkeä. Koko perheen ulkojutut kiinnostaa myös.”

”Itselle monikkokahvilat olivat vauva- ja taaperoajan pelastus. Tapahtumia voisi olla enemmän pikkulapsille ja autottomille. Esim. leffaillat voisi olla sellaisia, että leffat sallittuja eikä K7.”

Jäsenperheet kokivat yhdistyksen kautta saadun vertaistuen merkityksen tärkeäksi ja hyvinvointia edistäväksi tekijäksi. Vertaistuelta toivottiin keskustelua ja tiedon jakamista muiden monikkovanhempien kanssa. Jo alkukartoituksen tuloksissa ilmeni, että erityisen tärkeäksi vertaistuki on koettu monikkolasten vauva-aikana.

”Vertaistuki ja yhdistyksen rooli on varmasti tärkeimmässä roolissa monikkojen syntymää ennen sekä silloin kun lapset ovat pieniä..”

”Tietoa ja vertaistukea.”

Lähes puolet vastaajista toivoi yhdistyksen tarjoavan digitaalisia palveluita kuten asiantuntijaluentoja tai vertaistuellisia tapaamisia internetin välityksellä. Monet vastaajista määrittivät erikseen toiveitaan digitaalisiin palveluihin liittyen. Valtaosassa näistä vastauksista korostui toiveet asiantuntijaluentoja kohtaan. Asiantuntijaluentoja toivottiin erityisesti monikkouteen liittyen, mutta myös yleisiin kasvatuksellisiin aiheisiin liittyen. Koronapandemian aikana monikkoperhevalmennus on toteutettu internetin välityksellä. Monikkoperhevalmennuksiin toivottiin vahvempaa asiantuntijuutta ja ammatillisuutta esimerkiksi kättilön tai sairaanhoitajan läsnäololla. Jäsenperheet kokivat kuitenkin tärkeänä, että monikkoper-

hevalmennuksessa on asiantuntijuuden lisäksi kokemusasiantuntijuutta ja vertaistukea eli mahdollisuus keskustella monikkovanhemman sekä tulevien monikkovanhempien kanssa. Alkukartoituksen tulosten perusteella jäsenperheet tarvitsevat tukea etenkin monikkolapsiin liittyvissä kasvatuksellisissa haasteissa.

”Perhevalmennukseen olisi hyvä olla mukana todellinen asiantuntija (kättilö tai keskolasta sairaanhoitaja), ettei kaikki faktat pohjaudu vain kokemusasiantuntijan tietoon..”

”Asiantuntijaluentoja eri teemoihin liittyen, keskustelua muiden monikkovanhempien kanssa.”

Vaikka valtaosa kyselyyn vastanneista koki asiantuntijaluennot parhaaksi vaihtoehdoksi digitaalisille palveluille, oli kyselyn tuloksissa nähtävissä tarvetta myös toiminnallisille digitaalisille palveluille kuten etämuskarille tai –sirkukselle internetin välityksellä. Osa digitaalisia palveluita toivova jäsenperhe koki, että mahdolliset asiantuntijaluennot ja muut digitaaliset palvelut olisi kannattavampaa järjestää yhteistyössä kattojärjestön tai muiden alueyhdistysten kanssa kustannusten säästämiseksi.

”Kattojärjestön tai muiden aluejärjestöjen kanssa voisi olla sellaista kuin nyt onkin jo tehty eli perhevalmennusta, etämuskari ja jatkossa etävoimistelu tai etäsirkusta lapsille.”

”Asiantuntijaluentoja (kustannusten pienentämiseksi niitä voisi ostaa yhdessä muiden yhdistysten kanssa).”

Alkukartoituksen tulosten perusteella tehtiin päätelmä, että jäsenperheet toivovat yhdistyksen tarjoavan erityisesti koko perheen yhteisiä toiminnallisia tapahtumia, asiantuntijaluentoja digitaalisesti sekä vertaistukea monikkovanhempien kesken kasvatusten.

7.2 Teemahaastattelun tulokset

Haastatteluhetkellä haastateltavilla oli iältään 1-8-vuotiaita monikkolapsia. Teemahaastatteluihin osallistui kuusi monikkovanhempaa, neljä äitiä sekä kaksi isää. Jokainen haastateltavista oli osallistunut vähintään yhteen Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n tarjoamaan toimintaan tai tapahtumaan, osa useaan. Teemahaastatteluissa keskeisiksi tuloksiksi nousivat jäsenperheiden toiveet ja tarpeet koko perheen yhteisestä toiminnallisesta tekemisestä, erilaisten perheiden huomioon ottaminen toiminnan suunnittelussa, asiantunti-

juuden tarpeellisuus kasvatuksellisissa asioissa sekä vertaistuen merkitys hyvinvoinnin edistäjänä.

Perhelähtöisyys

Perhelähtöisyyden merkitys nousi esiin niin kyselyssä kuin teemahaastatteluissa. Haastateltavat toivoivat voivansa olla osallisina Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n tarjoaman toiminnan ja tapahtumien suunnitteluun esimerkiksi Facebookissa toteutettavan kyselyn avulla. Haastateltavilla oli samansuuntaisia ajatuksia siitä miten kysely voitaisiin toteuttaa. Kysely olisi mahdollista toteuttaa muun muassa Facebookissa monivalintakyselyllä, jossa jäsenperheet voisivat vuositasolla äänestää millaisesta toiminnasta ovat kiinnostuneita monikkolasten ikä huomioiden. Kun monikkovanhempia osallistetaan yhdistyksen toiminnan suunnitteluun, voi yhdistys sen myötä saada myös uusia jäsenperheitä mukaan yhdistyksen toimintaan. Yhdistykseen kuulumattomien monikkovanhempien osallistaminen toiminnan suunnitteluun voisi tapahtua esimerkiksi Facebookissa valtakunnallisen monikkoryhmän kautta tai monikkoperhevalmennuksessa. Monikkoperhevalmennukseen osallistumiseen tai Facebookin monikkoryhmiin kuulumiseen ei edellytetä yhdistyksen jäsenyyttä. Jos monikkoperhe saa itse vaikuttaa millaista toimintaa yhdistys tarjoaa, tulee perheelle tunne, että yhdistys pystyy palvelemaan juuri heidän monikkoperheensä tarpeita.

”Sehän ois tosi ihanaa, jos ois joku kysely, jossa ois vaihtoehtoja mitä haluaa, vaikka kuusi vaihtoehtoa esim. retki tai leffa, kysyttäis jäsenistön mielipiteitä.”

”Joku kysely voisi olla aika selkeä, koska perheiden tilanteet aina muuttuu ja lasten kasvaessa on eri kiinnostuksen kohteita, ni sitten pysyis yhdistyksen kartalla minkä ikästä ja minkälaista jäsenistöä siellä on.”

”Jos se ois semmonen yleinen, että kuulun monikkoyhdistykseen tai en kuulu, ni samalla pystyisi kartoittamaan myös niitä, jotka ei kuulu yhdistykseen ja mikä niitä saattaisi kiinnostaa ja tulisiko sitten ehkä mukaan, jos saisi olla vaikuttamassa siihen toimintaan.”

Haastatteluissa selvitettiin myös millainen konkreettinen yhdistyksen tarjoama toiminta ja tapahtumat jäsenperheitä kiinnostaa. Haastatteluissa korostui, kuten alkukartoituksessakin, koko perheen yhteinen toiminnallinen tekeminen ja vanhemmille, erityisesti monikköäideille, erikseen suunnattu toiminta. Haastateltavat toivat esille, että yhdistyksen tarjoama pieni houkute toiminnan ja tapahtumien yhteydessä motivoi jäseniä osallistumaan. Houkute voi olla esimerkiksi mehu- tai muu evästarjoilu, ruoan merkitys koetaan tärkeänä tapahtumissa erityisesti pienten monikkolasten kanssa.

”Mä lähtisin, jos olis vaikka retki kotieläinpuistoon, että lähdetään porukalla ja yhdistys ois järjestänyt vaikka mehutarjoilun ja siinä vois samalla tavata vertaisia.”

”..houkutusena joku pieni ekstra, ei se tarvii olla paljookaan, et miks mä nyt lähtisin yhdistyksen puitteissa.”

Erikseen vanhemmille suunnatussa toiminnassa toivottiin myös toiminnallisuutta sekä pientä houkutetta osallistua tapahtumaan kuten ruokatarjoilua. Erityisesti monikkoäidit kaipaavat rentoutumista ja pientä irtiottoa ilman lapsia esimerkiksi hemmotteluhoidon parissa. Tärkeäksi koetaan myös vertaistuellinen elementti.

”..jotain hemmottelua tai syömistä. Sinne tullaan ilman lapsia, semmoselle on tarvetta.”

Haastateltavat toivoivat, että monikkoperheiden monimuotoisuutta kuten monikkolasten eri-ikäisyyttä sekä perheiden asuinpaikkoja otettaisiin paremmin huomioon toimintaa ja tapahtumia suunniteltaessa. Haastatteluissa tuli esiin, että valtaosa yhdistyksen tapahtumista järjestetään Lahdessa, mikä voi olla kauempana asuville kynnyskysymys toimintaan osallistumiseen. Lisäksi haastateltavien mielestä olisi tärkeää, että yhdistys tarjoaisi vuositasolla jokaiselle ikäryhmälle (vauva-ikäiset, taaperot, leikki-ikäiset, koululaiset, nuoret) vähintään yhden ikäryhmälle kohdennetun tapahtuman ja kohdennettujen tapahtumien lisäksi koko perheen yhteisiä ja erikseen vanhemmille suunnattuja tapahtumia.

”Ehdottomasti se, että ku toiminta tapahtuu Lahdessa ni on aika iso kynnys lähtee syrjäkyliltä. Kyl se ainakin meillä vaikuttaa.”

”Jos olis vuoden aikana edes yks sellanen mihin vois tulla iästä riippumatta. Ja sit jos on joku vähän kohdennetumpi. Pysyis sellanen monipuolisuus siinä..”

”Parasta ois, ku pystyis järjestää vauvoille, leikki-ikäisille, koululaisille jonku oman spesifin jutun.”

Haastateltavat olivat yksimielisiä siitä, että paras aika tapahtumien järjestämiselle on viikonloppuisin. Toisaalta koettiin mahdollisena se, että esimerkiksi kouluikäisille monikkolapsille olisi arki-iltana esimerkiksi salivuoromahdollisuus.

Digitaaliset palvelut

Kaikki haastateltavat olivat digitaalisista palveluista ainakin jossain määrin kiinnostuneita. Kuten kyselyssä, myös haastatteluissa tuli selvästi esille monikkovanhempien kiinnostus asiantuntijaluentoja kohtaan. Monikkovanhemmat toivoivat teemoiksi erityisesti kaksosiin

liittyviä aiheita, mutta myös yleisiä kasvatuksellisia aiheita. Haastatteluiden tuloksista voi päätellä, että monikkovanhemmat kaipaavat erityisesti monikkolasten kasvatukseen liittyvien erityispiirteiden tueksi ammatillista näkemystä ja asiantuntijuutta.

”Siitä, et miten tukea erilaisuutta, ettei kaksosia aina niputettais samaan. Miten niitä omia persoonia oikeesti tukis.”

”Kasvatukseen liittyvät kaikki riidat ja taistelut. Ne on niin jokapäiväisiä. Miten niihin kaikkiin puuttua, onko jotain erityiskysymyksiä liittyen kaksosiin, kun he menee koko ajan siinä kehityksessään samassa.”

Haastateltavien mielestä esimerkiksi vertaistuki internetin välityksellä ei ole kovin houkuttelevaa vaan he tapaavat vertaisia mieluummin kasvokkain. Haastatteluissa tuli esiin, että koronapandemian rajoituksista aiheutuneet live-tapaamisten peruuntumiset taas voisi korvata verkon välityksellä. Haastateltujen mielestä tärkeää olisi, että esimerkiksi verkossa järjestettävien tapahtumien tallenne olisi nähtävissä ainakin viikon ajan jälkikäteen, koska monikkoperheen arkea ja muuttuvia tilanteita on usein haastavaa ennakoida etukäteen.

”Etävertaistuki ei houkuttele niin paljon. Jos vaikka äitien ilta taas peruuntuu niin siihen päivälle tarjottas tilalle jotain, olisin valmis kokeilemaan verkossa, jos vertaistuki ei muuten tapahdu.”

”Tallenne tapahtumista, aina ei pysty olla siinä hetkessä läsnä.”

Suuri osa haastateltavista koki digitaalisten palveluiden kohderyhmänä ensisijaisesti monikkovanhemmat, mutta myös monikkolapset haluttaisiin huomioida digitaalisia palveluita toteutettaessa. Monikkovanhemmille digitaaliset palvelut voidaan toteuttaa asiantuntijaluentoina, monikkolapsille taas esimerkiksi toiminnallisena tekemisenä kuten etämuskarina. Digitaalisten palveluiden kohdalla haastateltavat toivat myös esille monikkolasten erikäisyyden huomioimista ja erityisesti teini-ikäisten monikkolasten saaminen mukaan toimintaan digitaalisten palveluiden kautta nähtiin hyvänä mahdollisuutena.

”Aikuisten kesken vertaistukea netissä, interaktiivisuus ei toimi lasten kanssa verkon välityksellä.”

”Lapset ois kiva ottaa huomioon. Mitä ne digitaaliset palvelut vois olla lapsille, miten otettas huomioon teinejä, jotka ei halua enää tulla mukaan kaksostapahtumiin.”

Vertaistuki

Haastatteluissa korostui vertaistuki-teemassa sukupuoli- ja kaantuneisuus. Haastatellut äidit kokivat vertaistuen merkityksen voimakkaasti hyvinvointia edistäväksi tekijäksi, kun taas haastatellut isät eivät pitäneet sen merkitystä yhtä suurena. Tämä oli nähtävissä myös alkukartoituksen tuloksissa, joissa esiin nousi toiveet erikseen äideille järjestettävistä tapahtumista. Eräs haastateltu monikkoäiti kiteytti vertaistuen merkityksen hyvin: ”En tiedä miten tästä ois selvinnyt ilman vertaistukea. Vertaistuki on siinä se tärkein.” Vertaistuki koetaan tärkeänä erityisesti monikkovanhempien kesken, ei kenen tahansa vanhemman kanssa.

”Kyl mä koen et välillä ku tuntuu et tulee jotain negatiivista palautetta neuvolasta tai päiväkodista, ni sit ku mä juttelen toisten monikkoäitien kaa ni sit mul tulee semmonen helpotus.”

”Ei aina tarvii puhuukaan, riittää et on semmonen hyvä henki.”

Haastateltavat nostivat esille vertaistuen korvaamattoman merkityksen monikkolasten ollessa vauvoja. Haastateltujen mukaan vauva-aikana vertaistuen merkitys on huomattavassa roolissa arjesta selviytymisen tukena. Osa monikkovanhemmista kokee saaneensa vertaistukea yhdistyksen kautta, mutta haastateltavat olivat yksimielisiä siitä, että vertaistuellisia tapahtumia tulisi olla enemmän. Niiden ei tarvitse olla joka kerta maksullisia tai suuria tapahtumia. Lisäksi ryhmähaastattelussa ideoitiin, että yhdistys voisi pyrkiä saattamaan yhteen esimerkiksi samana vuonna syntyneiden monikkolasten vanhempia. Tämä voisi tapahtua perhevalmennuksessa tai neuvolan avun kautta.

”Vauvuvuonna vertaistuki on niin paljon tärkeämpää kuin muuten, ensimmäisen vuoden aikana on aikalailta kotona vaan, sen ikäisten kanssa ei ees puistoilla. Ois joku vaikka puhelimen päässä.”

”Jos äideille on vertaistukea kerran vuodessa ni onhan se nyt ihan liian vähän, eihän se oo riittävää, pitäis olla vaikka joka toinen kuukausi. Edes jotain pientä, eihän se tarvii olla tommonen iso maksava juttu, esimerkiksi tila johon vois kokoontua vaan äidit ja sieltä vois saada niitä ystäviä ja tuttavvia.”

”Perhevalmennuksessa vois kysyä, oisko ihmisillä halukkuutta vaikka whatsapp-ryhmään.”

Suuri osa haastateltavista oli saanut ja antanut vertaistukea esimerkiksi WhatsApp-ryhmän kautta tai yhdistyksen tapaamisissa. Myös Facebookin monikkoryhmien kautta oltiin saatu vertaistukea. Haastateltavat kokivat kasvokkain saatavan ja annettavan ver-

taistuen kuitenkin tärkeimmäksi ja mieluisimmaksi vertaistuen muodoksi. Haastateltavat pohtivat kuitenkin, että tämän päivän vanhemmat ovat koronapandemian myötä oppineet luontevasti käyttämään internetiä saadakseen vertaistukea ja verkkovertaistuki tulee todennäköisesti kasvamaan entisestään.

”Ensisijaisesti kasvotusten.”

”Korona-ajan jälkeen tarve ihmisten tapaamiseen on vielä suurempi kuin aikaisemmin.”

”Parasta vertaistuessa on se, et tietää että kohta meille tulee tollasta, ja muut sanoo et kyl tästä selviää.”

7.3 Kehittävän vertaiskäynnin tulokset

Kehittävän vertaiskäynnin kysymykset lähetettiin sähköpostitse Hyvinkään Seudun Monikkoperheet ry:n hallitukselle. Kysymykset suunniteltiin alkukartoituksen sekä teemahaastatteluiden aineiston analysoinnin jälkeen. Kehittävän vertaiskäynnin kysymyksissä toistui teemat perhelähtöisyys, digitaaliset palvelut sekä vertaistuki. Kehittävän vertaiskäynnin tulokset eivät antaneet oikeastaan uusia ideoita Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n toiminnan kehittämisen suhteen, mutta Hyvinkään Seudun Monikkoperheet ry:n vastauksissa tuli ilmi hyvin samansuuntaisia asioita kuin aiemmissa aineiston keruumenetelmissä. Tämän myötä kyselyn sekä teemahaastatteluiden tulokset saivat vahvistusta. Tulosten myötä voidaan todeta monikkoperheiden tarpeiden olevan valtakunnallisesti samankaltaisia keskenään, mikä puoltaa ajatusta tulosten hyödynnettävyydestä laajemmin.

Keskeiset tulokset Hyvinkään Seudun Monikkoperheet ry:n vastauksissa liittyvät monikkovanhempien keskinäiseen vertaistukeen sekä koko perheen toiminnallisiin tapahtumiin. Ennen koronapandemian aiheuttamia rajoituksia yhdistys tarjosi jäsenperheille vertaistuellisia tapahtumia, joissa on ollut mahdollista keskustella ja verkostoitua muiden monikkoperheiden kanssa sekä yksittäin että ryhmässä. Tapahtumat ovat sisältäneet joka kerta jonkin aktiviteetin tai teeman, esimerkiksi suunnistustapahtuma makkaranpaiston kera, pulkkailupäivä ja seikkailupuistopäivä. Jäsenperheet ovatkin osallistuneet parhaiten koko perheelle suunnattuihin tapahtumiin, joissa on ollut toiminnallinen elementti. Yhdistys ei ole havainnut, että jokin tietty toiminta tai tapahtuma ei kiinnostaisi jäsenperheitä. Hyvinkään Seudun Monikkoperheet ry pyrkii osallistamaan jäsenperheitä toiminnan suunnitteluun. Jäsenperheitä on osallistettu toiminnan suunnitteluun esimerkiksi Facebook-ryhmän

kyselyn kautta, mutta jäsenperheet eivät ole kovin aktiivisesti osallistunut toiminnan suunnitteluun, toteutukseen tai yhdistyksen järjestäytymiskokouksiin.

Yhdistys tarjoaa jäsenperheille digitaalisina palveluina pääasiassa webinaareja, joissa aiheena on ollut jokin monikkoperheisiin tai kaksosuuteen liittyvä. Äitienpäivänä yhdistys tarjosi monikkoäideille etärentoutustapahtuman, johon äidit saivat hakea yhdistyksen tarjoamana halutessaan pienet herkut kaupasta. Webinaareihin on osallistunut melko hyvä määrä jäseniä, mutta yhdistys kokee, että heidän on ollut haastavaa ideoida riittävän kiinnostavia etä tapahtumia. Yhdistyksen ulkopuolella tapahtuvaa digitaalista vertaistuellista toimintaa on lähinnä suljetussa Facebook-ryhmässä. Osa monikkoäideistä on lisäksi perustanut omia WhatsApp-”puistorinkejä”, jonka kautta ovat satunnaisesti toisiinsa yhteydessä.

Kyselyn, teemahaastatteluiden sekä kehittävän vertaiskäynnin kautta hankitun aineiston pohjalta syntyneet tulokset (taulukossa 4) vastaavat kehittämishankkeen tavoitteeseen tuottaa suositus Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:lle toiminnan kehittämisestä. Suositukseen valikoitui kolme teemaa: 1) perhelähtöisyys, 2) digitaaliset palvelut sekä 3) vertaistuki, koska ne nousivat selvästi esille aineiston keruun eri vaiheissa sekä aineistoa analysoitaessa. Kehittämishankkeen tuloksissa korostuu siten jäsenperheiden toiveet ja tarpeet yhdistyksen tarjoaman toiminnan suhteen. Tuloksia hyödyntämällä on mahdollista vastata kehittämishankkeen tarkoitukseen edistää yhdistyksen jäsenperheiden hyvinvointia.

Perhelähtöisyyteen liittyviä

Jäsenperheiden osallisuus toiminnan suunnittelussa huomioitava esimerkiksi Facebook-monivalintakyselyn avulla.

Osallisuus mahdollistamalla voidaan saada uusia jäsenperheitä.

Jäsenperheille tarjotaan koko perheen yhteisiä, toiminnallisia tapahtumia.

Monikkoäideille mahdollistetaan toiminnallista tai rentouttavaa tekemistä kuten hemmotteluhoitoja tai Vesijärviristeily (ei esimerkiksi pelkkä ruokailu).

Yhdistys tarjoaa tapahtumiin jonkun houkutteen kuten ilmaisen sisäänpääsyn, evästarjoilun tai kuljetuksen.

Jäsenperheiden asuinpaikka huomioitava, tapahtumat ja toiminta ei aina Lahdessa.

Vuositasolla eri ikäryhmille (vauvat, leikki-ikäiset, kouluikäiset) toteutetaan vähintään yksi kohdennettu tapahtuma.

Viikonloput paras aika tapahtumien ja toiminnan toteuttamiseen.

Digitaaliset palvelut

Yhdistys tarjoaa jäsenperheille asiantuntijaluentoja liittyen kasvatuksellisiin aiheisiin sekä monikkouteen.

Asiantuntijuus ja ammatillisuus korostuu niin verkkoluennoissa kuin perhevalmennuksessa.

Peruuntuneet live-tapahtumat korvataan etävaihtoehdolla.

Huomioidaan monikkovanhempien lisäksi eri-ikäiset monikkolapset digitaalisten palveluiden osalta.

Digitaalisesti järjestettävien luentojen, tapahtumien ja vastaavien tallenne katsottavissa vähintään viikon ajan.

Vertaistuki

Erytisesti monikkoäidit kokevat vertaistuen todella tärkeäksi hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta. Isille vertaistuen merkitys ei ole aivan yhtä tärkeä.

Monikkolasten vauva-aikana vertaistuella huomattavan suuri merkitys, tähän panostettava.

Yhdistys voisi saattaa monikkoperheitä yhteen esimerkiksi monikkoperhevalmennuksessa ehdottamalla yhteistä Whatsapp-ryhmää tai vastaavaa. Myös ne monikkoperheet, jotka eivät osallistu monikkoperhevalmennukseen, olisi tärkeää tavoittaa.

Jäsenperheille tarjotaan useammin mahdollisuus vertaistuellisiin tapahtumiin, joiden ei aina tarvitse olla maksullisia tai isoja tapahtumia.

Koronapandemian myötä vertaistuki on mahdollista toteuttaa internetin välityksellä ja monikkovanhemmat ovat tottuneita käyttämään erilaisia sovelluksia. Monikkovanhemmat saavat ja antavat vertaistukea kuitenkin mieluummin kasvokkain.

TAULUKKO 4. Kehittämishankkeen tuloksia

Kehittämishankkeen keskeisiksi tuloksiksi nousivat perheiden osallisuuden ja monimuotoisuuden huomioiminen, asiantuntijuuden ja ammatillisuuden korostaminen digitaalisissa palveluissa sekä vertaistuen hyvinvointia edistävä merkitys monikkovanhemmille. Ne muotoutuivat teemoiksi perhelähtöisyys, digitaaliset palvelut sekä vertaistuki.

Perhelähtöisyys

Perhelähtöisyyden huomioimisen tärkeys yhdistyksen toiminnan kehittämisessä nousi esiin niin alkukartoituksessa, teemahaastatteluissa kuin kehittävän vertaiskäynnin tuloksissa. Monikkovanhemmat toivat ilmi, että olisi tärkeää saada mahdollisuus olla osallisena yhdistyksen tarjoaman toiminnan suunnitteluun. Jäsenperheet ideoivat osallisuuden muodoksi toiminnan suunnittelussa esimerkiksi monivalintakyselyn Facebookissa yhdistyksen sivuilla, jossa jäsenperheiden olisi mahdollista vaikuttaa vaikka vuositasolla millaisesta toiminnasta he olisivat kiinnostuneita. Osallistamisen myötä yhdistys voi saada myös uusia jäsenperheitä mukaan toimintaan, sillä itse vaikuttamalla monikkoperheet kokevat yhdistyksen olevan heille tarpeellinen.

Jäsenperheet toivat vahvasti esille, että koko perheen yhteinen, toiminnallinen tekeminen sekä erikseen äideille suunnattu toiminta ja tapahtumat koetaan tärkeiksi. Viikonloput ovat monikkoperheille ja –vanhemmille paras aika osallistua tapahtumiin ja toimintaan. Lisäksi jokin houkute kuten ruokatarjoilu tapahtumissa koetaan motivoivaksi. Jäsenperheet toivovat, että toiminnan suunnittelussa otettaisiin laajasti huomioon perheiden monimuotoisuus. Tämä tarkoittaa sitä, että toimintaa sekä tapahtumia järjestettäisiin monipuolisemmin esimerkiksi asuinpaikka, monikkolasten ikä sekä mahdollinen vanhemman yksinhuoltajuus huomioon ottaen. Osa jäsenperheistä kokee, ettei osallistu aktiivisesti yhdistyksen järjestämään toimintaan, koska se toteutuu lähes aina Lahdessa. Jäsenperheet toivovat, että eri-ikäisille (vauvat, leikki-ikäiset, kouluikäiset, nuoret) monikkolapsille olisi vähintään kerran vuodessa kohdennettu tapahtuma ja lisäksi koko perheen yhteisiä tapahtumia.

Digitaaliset palvelut

Toiseksi teemaksi nousi digitaaliset palvelut. Alkukartoituksessa lähes puolet jäsenperheistä toivoi yhdistyksen tarjoavan digitaalisia palveluita. Niin alkukartoituksessa kuin teemahaastatteluissa nousi esiin jäsenperheiden toiveet internetin kautta toteutettaviin asiantuntijaluentoihin, jotka käsittelevät joko yleisesti kasvatuksellisia aiheita tai monikkuutta. Myös monikkoperhevalmennukseen toivottiin asiantuntijuutta ja ammattilaista (esimerkiksi kättilö tai keskolan sairaanhoitaja) kertomaan faktatietoa odotukseen, synnytyk-

seen ja muuhun liittyen, ettei kaikki tieto perustu kokemusasiantuntijuuteen. Kokemusasiantuntijuus ja vertaistuki nähdään kuitenkin myös tärkeänä perhevalmennuksessa.

Teemahaastatteluissa tuli ilmi, että esimerkiksi koronapandemian vuoksi peruuntuneiden live-tapahtumien tilalle toivotaan mahdollisuutta etätapahtumaan, koska monikkovanhemmat ovat varanneet ajan jo tapahtumaa varten. Lisäksi on toivottavaa, että etänä järjestettävien tapahtumien tai luentojen tallenteet olisivat katsottavissa vähintään viikon ajan, sillä tilanteet ja arki monikkoperheessä on usein ennakoimatonta. Digitaalisten palveluiden kautta saatavaa ja annettavaa vertaistukea ei koettu kuitenkaan kovin mieluiseksi vaihtoehdoksi vaan monikkovanhemmat tapaavat toisiaan mieluiten kasvokkain. Aikuisien kesken verkkovertaistuki voisi olla toimiva ratkaisu. Verkkovertaistuki nähtiin myös oivana mahdollisuutena silloin, kun monikkolapset ovat vauvaikäisiä ja kotoa lähteminen voi olla haastavaa.

Vertaistuki

Viimeiseksi, mutta erittäin tärkeäksi teemaksi nousi vertaistuki. Vertaistuen avulla on mahdollista edistää monikkoperheiden hyvinvointia. Erityisesti monikkoäidit kokevat vertaistuen olevan heidän hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta ehdottoman tärkeää. Teemahaastatteluissa ilmeni, että juuri vertaistuellisia tapahtumia toivotaan yhdistykseltä nykyistä enemmän. Vertaistuellisten kohtaamisten ei aina tarvitse olla maksullisia tai isoja tapahtumia vaan riittää, että esimerkiksi monikkoäideille tarjotaan paikka ja mahdollisuus vertaistukeen.

Jäsenperheet pitävät tärkeänä vertaistukea varsinkin silloin, kun monikkolapset ovat vauvaikäisiä ja heidän kanssaan voi olla haastavaa lähteä kotoa. Usein vauva-aikaan kaivataan vertaistuelta käytännön neuvoja ja henkistä tukea arjesta selviytymiseen. Yhdistys voisi saattaa yhteen esimerkiksi perhevalmennuksen kautta monikkovanhempia ehdottamalla vaikka yhteistä Whatsapp-ryhmää tai uutta tapaamista perheille monikkovauvojen ollessa noin puolivuotiaita. Tärkeää olisi myös tavoittaa ne monikkoperheet, jotka eivät osallistu perhevalmennukseen.

8 Johtopäätökset ja suositus toiminnan kehittämiseksi

Kehittämishanke lähti liikkeelle Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n tarpeesta kehittää toimintaansa jäsenperheitä paremmin palvelevaksi. Kehittämishankkeen tarkoituksena oli edistää Päijät-Hämeen alueella asuvien monikkoperheiden, erityisesti monikkovanhempien ja sitä kautta koko perheen hyvinvointia kehittämällä Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n toimintaa yhdistyksen jäsenperheitä palvelevammaksi. Hyvinvoinnin edistäminen koettiin tarpeelliseksi, sillä monikkoperheet kohtaavat monenlaisia haasteita jo raskausajasta lähtien. Monikkoperheissä vanhemman masentuneisuus, uupumus ja väsymys ovat huomattavasti yleisempiä kuin muissa lapsiperheissä. (Kumpula 2020, 21.) Monikkovanhempien hyvinvoinnin on myös todettu olevan yhteydessä monikkolasten terveydellisiin sekä kehityksellisiin seikkoihin (Thorpe & Danby 2003, 91).

Kehittämishankkeen aikana tutkimuskysymykseksi nousi, millaista toimintaa, tapahtumia ja tukea Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n jäsenperheet toivovat yhdistyksen tarjoavan heille. Mitkä olisivat monikkoperheiden hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta keskeisiä tekijöitä, joita yhdistyksen on toiminnan ja tapahtumien muodossa mahdollista toteuttaa. Kehittämishankkeen tuloksista nousseet teemat perhelähtöisyys, digitaaliset palvelut sekä vertaistuki toimivat sisältönä johtopäätökseksi syntyneelle ”Monikkoperheiden parhaaksi”-suositukselle Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n toiminnan kehittämiseksi. Suosituksen kolme teemaa muodostuivat aineiston keruun myötä ja teemat tulivat toistuvasti esille niin puolistrukturoidun kyselyn, teemahaastatteluiden kuin kehittävän vertaiskäynnin aineistoa analysoitaessa. Suositus vastaa tutkimuskysymykseen. Se kuvaa hyvin jäsenperheiden näkökulmia ja toiveita yhdistyksen toiminnan ja tapahtumien suhteen, jotka on hyvä ottaa huomioon yhdistyksen toimintaa kehitettäessä.

Tärkeimmäksi johtopäätökseksi nousee, että vertaistuella on erittäin suuri merkitys monikkovanhempien, erityisesti monikkoäitien hyvinvoinnin edistämiseksi ja arjen voimavarana. Tämä tuli esille niin alkukartoituksessa, teemahaastatteluissa kuin kehittävän vertaiskäynnin tuloksissa. Haastatteluissa usea monikkovanhempi kuvasi, ettei olisi selvinnyt niin hyvin ilman vertaistukea. Yhdistykseltä toivottiin myös nykyistä enemmän vertaistuellisia tapahtumia ja toimintaa. Monikkovanhemmat saavat vertaistuesta niin henkistä kuin tiedollista tukea (Rotkirch 2014, 48). Vertaistuen avulla voidaan ennalta ehkäistä jopa sosiaali- ja terveyspalveluiden tarvetta, joihin monikkoperheillä on usein suurempi tarve kuin muilla lapsiperheillä (Hyväluoma 2010a, 7). Karhumäen (2009, 135) tutkimuksen mukaan vertaistuki on monikkoperheille merkittävässä asemassa. Monikkovanhemmat, joilla ei ole esimerkiksi vertaistukea tai puolison tukea, ovat erityisen haavoittuvassa tilanteessa hyvinvoinnin heikentymisen kannalta.

Vertaistuessa korostuu erityisesti toiselta monikkovanhemmalta saatu vertaistuki. Monikkovanhemmat kokevat, ettei muut kuin toiset monikkovanhemmat ymmärrä heidän arkeaan eivätkä osaa antaa neuvoja monikkolasten kasvatuksessa. Vertaistuki monikkovanhempien välillä on molemminpuolista ymmärrystä ja sen avulla monikkovanhemmat ymmärtävät, että toisilla monikkovanhemmillä on samanlaisia kysymyksiä ja haasteita kuin itsellä. Kehittämishankkeen tuloksissa on nähtävissä, että monikkovanhemmat eivät koe saavansa riittävää ymmärrystä ja tukea monikkolasten kasvatuksellisissa asioissa neuvolasta tai varhaiskasvatuksen puolelta. Tämä tulee esiin myös tutkimustuloksissa, sillä ainoastaan puolet monikkovanhemmista pitää saamaansa sosiaali- ja terveystalveluiden tukea riittävänä, vaikka kokevatkin sen merkitykselliseksi. (Heinonen 2013, 69, 75, 100.)

Vertaistuella on erityisen tärkeä merkitys monikkolasten ollessa pieniä. Kehittämishankkeeseen osallistuneet vanhemmat toivat vahvasti esille, että etenkin vauva-aikana kaivataan vertaistukea, sillä kotoa lähteminen voi olla haastavaa ja sosiaalinen eristäytyminen ei ole tavatonta. Tätä tukee myös opinnäytetyön teoreettinen viitekehys, useassa tutkimuksessa selviää monikkovanhempien olevan suurimman kuormittuneisuuden alla monikkolasten ollessa 0-3-vuotiaita. Alle 3-vuotiaiden monikkolasten äidit uupuvat unen puutteen, jatkuvasta tekemisestä aiheutuvan fyysisen kivun sekä sellaisten tilanteiden vuoksi, joissa heillä ei ole ollut mahdollisuutta vastata riittävän nopeasti vauvojen tarpeisiin. Pienten monikkolasten äitejä kuormittaa lisäksi läheisiltä saamatta jäänyt tuki. Samanaikaiset kehitysvaiheet kuten uhmaikä koetaan myös haastavana aikana ja monikkovanhempien kärsivällisyys on koetuksella jatkuvan välien selvittelyn vuoksi. Tärkeää olisi tunnistaa monikkoperheiden erilaiset vaiheet sekä tarpeet, joissa he elävät. Tuen tarve korostuu monikkolasten ensimmäisten elinkuukausien aikana. (Hyväluoma 2010a, 41-43; Karhumäki 2009, 132, 135.) Vaikka monikkolasten vauva-aika koetaankin usein raskaana, on se silti valtaosalle monikkoperheistä myös antoisaa aikaa (Heinonen 2013, 78). Mahdollistamalla riittävä vertaistuki monikkovanhemmille, voi monikkolasten vauva-aika näyttäytyä heille yhä antoisampana elämänvaiheena.

Toinen keskeinen johtopäätös on, että yhdistyksen toiminnassa tulee huomioida monikkoperheiden monimuotoisuus ja toteuttaa perhelähtöisyyttä. Monikkoperheet toivovat voivansa olla osallisina yhdistyksen toiminnan ja tapahtumien suunnittelussa, minkä myötä he kokevat saavansa yhdistykseltä juuri heidän monikkoperheensä tarpeisiin sopivaa toimintaa. Toimintaa ja tapahtumia tulisi suunnitella ottaen huomioon esimerkiksi eri-ikäiset monikkolapset sekä monikkoperheiden asuinpaikka. Päijät-Hämeen alue on laaja ja osa jäsenperheistä kokee, että toiminta järjestetään pääasiassa Lahdessa, mikä hankaloittaa kauempana asuvien perheiden toimintaan osallistumista. Alueellinen toiminta tukisi etenkin vauva-aikaa eläviä monikkovanhempia, koska lähteminen kotoa kahden vauvan kans-

sa on usein vaikeaa. Sosiaalinen eristäytyminen ei olekaan monikkoperheissä harvinaista (Kumpula 2020, 21). Vaikka haastavimpana aikana monikkovanhemmat kokevat vauva- ja pikkulapsiajan, tuo monikkolasten nuoruusikä omat haasteensa arkeen muun muassa samanikäisen murrosiän ja aikataulutusten myötä. Monikkolapset saattavat nuoruusiässä lisäksi kilpailla keskenään ja kokea kateutta toisiaan kohtaan. (Hyväluoma 2010a, 33, 37.) Erityisesti nuoruusikäiset monikkolapset tulisi ottaa nykyistä enemmän huomioon yhdistyksen toiminnan suunnittelussa. Jäsenperheet toivat esille, että yhdistys voisi esimerkiksi vuosittain järjestää kohdennetun tapahtuman eri-ikäisille monikkolapsille (vauvat, leikki-ikäiset, kouluikäiset, nuoret).

Eri ikäisille monikkolapsille kohdennettujen tapahtumien lisäksi jäsenperheet toivovat erityisesti koko perheen yhteisiä toiminnallisia tapahtumia sekä äideille suunnattuja tapahtumia. Koko perheen yhteisillä tapahtumilla voidaan tukea myös monikkovanhempien parisuhteen hyvinvointia, joka tutkimusten mukaan voi olla joko monikkovanhempien hyvinvointia edistävä tai heikentävä tekijä (Huttunen 2020, 98-100; Hyväluoma 2010a, 13). Koko perheen yhteiset tapahtumat luovat myös monikkolasten hyvinvointia tukevia olosuhteita. Silloin kun monikkoperhe saa tarvitsemansa määrän vertaistukea sekä lähisuhteiden verkosto on kannatteleva, monikkoarkea ei välttämättä koeta raskaaksi ja uuvuttavaksi. Riittävän vertaistuen ja perhesuhteiden verkoston avulla voidaan jopa ennaltaehkäistä korjaavan tuen tarvetta. (Karhumäki 2009, 134-135.) Koko perheen yhteisiin tapahtumiin jäsenperheet toivovat pientä houkutetta kuten mehutarjoilua, mikä motivoisi perheitä osallistumaan. Selvästi paras ajankohta järjestää toimintaa ja tapahtumia on viikonloppuisin.

Digitaalisten palveluiden kehittämisen osalta keskeiseksi johtopäätökseksi nousee jäsenperheiden tarve asiantuntijaluennoista liittyen kasvatuksellisiin aiheisiin tai monikkouteen. Aineiston keruussa asiantuntijaluentojen aihe-ehdotuksiksi nousivat muun muassa kaksosten nukkumiseen liittyvät tekijät, kasvatuksellisiin asioihin liittyvät haasteet kuten samanaikaisten tarpeiden tyydyttäminen ja jatkuva riitojen selvittely sekä kaksosten yksilöllisyyden tukeminen. Muun muassa edellä mainitut aiheet liitetäänkin usein monikkouden erityispiirteisiin (esim. tutkimukset Heinonen 2013; Hyväluoma 2010a). Karhumäki (2009, 134-135) näkee lisäksi verkkovälitteisen vertaistuen hyvänä mahdollisuutena monikkovanhemmille, mutta internetin välittämään vertaistukeen liittyy kuitenkin usein tiedon tulkinna ja oikeellisuuden haasteet. Johtopäätöksenä kehittämishankkeen tuloksista voidaan todeta, että monikkovanhemmat saavat ja antavat vertaistukea lähes aina mieluummin kasvotusten kuin internetin kautta.

Asiantuntijuuteen liittyen monikkovanhemmat toivovat, että monikkoperhevalmennuksissa (niin etä- kuin lähimonikkoperhevalmennuksissa) olisi asiantuntija tai ammatti-ihminen

kertomassa faktatietoa esimerkiksi odotukseen, synnytykseen ja vauva-ajan tarpeisiin liittyen. Asiantuntijana voisi toimia vaikka kättilö tai keskolan sairaanhoitaja. Karhumäen (2009, 134-135) mukaan oikeanlainen tieto tukee monikkovanhempien arjessa jaksamisessa. Monikkovanhemmat ovat usein huolissaan esimerkiksi riskiraskauden etenemisestä ja siitä, kuinka selvitä monikkoarjessa. Asiantuntijuuden sekä monikkotietouden lisäksi monikkovanhemmat kaipaavat vertaistukea sosiaalisessa ja emotionaalisessa muodossa valmistautuessaan monikkoarkeen. Perhevalmennuksen tulisi mahdollistaa niin tiedollinen puoli kuin vertaistuellinen mahdollisuus.

Kehittämishankkeen tulosten ja johtopäätösten pohjalta syntyi ”Monikkoperheiden parhaaksi”-suositus Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n toiminnan kehittämiseksi. Sitä voidaan käyttää yhdistyksen toiminnan kehittämiseen sekä tarvittaessa muiden alueyhdistysten toiminnan kehittämiseen. Suosituksessa tulee esille kehittämishankkeen tarkoituksen mukaisesti jäsenperheiden näkökulma ja toiveet yhdistyksen toiminnan kehittämisen suhteen, joita hyödyntämällä voidaan edistää alueen monikkoperheiden hyvinvointia. Nimi ”Monikkoperheiden parhaaksi”-suositukselle syntyi opinnäytetyön tekijän pohdinnassa. Opinnäytetyöprosessin aikana selvisi kuinka moninaisia haasteita monikkoperheet kohtaavat muihin lapsiperheisiin verrattuna ja miten suuri vaikutus esimerkiksi vertaistuellalla sekä yhdistyksen tarjoamalla toiminnalla voi parhaimmillaan olla monikkoperheiden hyvinvoinnille. ”Monikkoperheiden parhaaksi”-suositus muodostuu kolmesta osiosta, jotka ovat perhelähtöisyys, digitaaliset palvelut sekä vertaistuki. Näiden teemojen avulla on mahdollista kehittää yhdistyksen toimintaa jäsenperheitä palvelevammaksi ja edistää alueella asuvien monikkoperheiden hyvinvointia. ”Monikkoperheiden parhaaksi”-suositus toiminnan kehittämisestä on kuvattu visuaalisessa ja helposti esitettävässä muodossa liitteessä 4.

”Monikkoperheiden parhaaksi”- suositus Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:lle toiminnan kehittämistä

Perhelähtöisyys

Perhelähtöisyydessä huomioidaan monikkoperheiden monimuotoisuus ottaen huomioon monikkolasten eri-ikäisyys sekä monikkoperheiden asuinpaikat laajasti Päijät-Hämeen alueella. Yhdistys voisi tarjota vähintään kerran vuodessa kohdennetun tapahtuman eri ikäryhmille (vauva-ikäiset, leikki-ikäiset, kouluikäiset ja nuoret monikkolapset). Yhdistyksen tulisi tarjota koko perheen yhteisiä toiminnallisia tapahtumia sekä erikseen äideille ja isille suunnattuja toiminnallisia tapahtumia. Tapahtumissa on hyvä olla jokin houkute, esimerkiksi mehutarjoilu, mikä motivoi jäsenperheitä osallistumaan toimintaan ja tapahtumiin. Paras ajankohta järjestää tapahtumia on viikonloppuisin. Jäsenperheitä osallistetaan toiminnan suunnitteluun esimerkiksi Facebook-ryhmässä toteutettavan monivalintakysymysten avulla. Osallistamisen myötä yhdistys voi saada myös uusi jäsenperheitä.

Digitaaliset palvelut

Digitaalisissa palveluissa yhdistyksen tulee kehittää erityisesti asiantuntijaluentoja. Asiantuntijaluennot voivat liittyä joko yleisiin kasvatuksellisiin aiheisiin tai tarkemmin monikkouuteen. Asiantuntijuutta ja ammatillisuutta voisi korostaa niin verkkoluennoissa kuin etämonikkoperhevalmennuksissa. Monikkoperhevalmennuksissa keskeistä on myös vertaistuen saaminen. Peruuntuneet live-tapahtumat voisi korvata etätapahtumalla. Digitaalisesti järjestettävien tapahtumien ja luentojen tallenne on katsottavissa vähintään viikon ajan. Eri-ikäisten monikkolasten huomioiminen digitaalisten palveluiden osalta on lisäksi huomioitava.

Vertaistuki

Vertaistuen merkitys on huomattava monikkovanhempien hyvinvoinnin edistämässä. Erityisesti monikkoäidit toivovat nykyistä enemmän vertaistuellisia tapahtumia ja toimintaa yhdistyksen tarjoamana. Vertaistuellisten tapahtumien ei tarvitse olla joka kerta yhdistykselle maksullisia tai isoja tapahtumia. Vertaistuen merkitys korostuu monikkolasten vauva-aikana, joten erityisesti pienten monikkolasten vanhemmille tarjottava vertaistuellinen toiminta on ensiarvoisen tärkeää. Yhdistys voi pyrkiä saattamaan yhteen esimerkiksi samana vuonna Päijät-Hämeessä syntyneiden monikkolasten vanhempia muun muassa perhevalmennuksen yhteydessä ehdottomalla vaikka WhatsApp-ryhmän perustamista. Myös ne monikkoperheet, jotka eivät osallistu perhevalmennukseen, olisi hyvä tavoittaa esimerkiksi neuvolan kautta. Vertaistuki internetin välityksellä koetaan mahdolliseksi, mutta monikkovanhemmat saavat ja antavat vertaistukea mieluummin kasvokkain.

9 Pohdinta

9.1 Kehittämishankkeen arvioiminen

Kehittämishankkeessa arviointi oli tiivis osa prosessia koko ajan. Kehittämishankkeen toimintaa tuleekin valvoa, seurata sekä arvioida koko prosessin ajan eikä sen tule olla irrallinen prosessin vaihe. Hankkeelle asetetut tavoitteet on mahdollista varmistaa toteutuneeksi hanketta seuraamalla. Kehittämishankkeen aikaisella arvioinnilla nähdään, toimiiko aikataulusuunnitelma ja hankkeen organisaatio sillä tavalla kuin on ajateltu. Lisäksi tulee tarkastella hankkeen ilmapiiriä, missä on onnistuttu ja missä asioissa on mahdollisia ongelmia. Seurantaan kuuluu myös resurssien riittävyyden havainnointi. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 113-114.) Kehittämishankkeen loppuarviointi selvittää miten kehittämissä onnistuttiin. Loppuarvioinnissa voidaan arvioida muun muassa lopputuloksen merkittävyyttä, helppokäyttöisyyttä, toistettavuutta sekä yksinkertaisuutta. Samalla varmistetaan, ovatko kehittämistyön tulokset valmiita levitykseen. Arvioinnissa voidaan hyödyntää esimerkiksi havaintoja, kyselyitä tai haastatteluja. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 47-48.)

Kehittämishankkeen prosessin aikana käytiin sähköpostitse keskusteluja Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n puheenjohtajan kanssa hankkeen etenemisestä. Häneltä toivottiin kommentteja ja arviointia opinnäytetyöprosessista esimerkiksi aineiston keruumenetelmiin liittyen. Yhdistyksen puheenjohtaja puolestaan osallisti hallituksen jäseniä yhdistyksen kokouksissa ja opinnäytetyön tekijä taas osallisti jäsenperheitä kehittämishankeprosessin aikana. Kehittämishankkeen aikainen arviointi oli luontevaa hankkeen syklisen etenemisen vuoksi. Niin yhdistyksen hallituksen puheenjohtaja kuin jäsenperheet olivat tyytyväisiä kehittämishankkeen etenemiseen ja esittivät lähinnä lisäyksiä esimerkiksi alkukartoituksen toimineen kyselyn sisältöön. Kriittisiä mielipiteitä tai näkökulmia ei tullut esille, vaikka niiden myötä olisikin ollut mahdollista saada kehittämishankkeeseen uusia ideoita ja näkökulmia (Tuominen ym. 2015, 37-40).

Kokonaisuudessaan kehittämishanke oli melko pitkä ja moniulotteinen prosessi. Osittain prosessin kestoon vaikutti opinnäytetyön tekijän henkilökohtaisen elämän vaihtelevat tilanteet. Eheän tietoperustan kirjoittaminen sekä kokonaisuuden hahmottaminen hajallaan olevasta lähdemateriaalista oli melko haastavaa. Aiemman tutkimustiedon vähyys vahvisti opinnäytetyön tekijän ymmärrystä siitä, että monikkoperheet ja heidän hyvinvointinsa haasteet ja voimavarat ovat usein marginaaliin jäävä ryhmä yhteiskunnassamme. Jo olemassa oleva tutkimustieto kuitenkin tuo esille, että monikkoperheet ovat monella elämäntilanteella kuormittuneempia kuin muut lapsiperheet ja tarvitsevat usein erityispiirteidensä

vuoksi muita lapsiperheitä enemmän esimerkiksi sosiaali- ja terveystalvueluita. (HyvÄ-luoma 2010a, 7; KarhumÄki 2009, 128.) PÄijÄt-HÄmeen Monikkoperheet ry:n toiminnan kehittÄmisen lisÄksi opinnÄytetyön tekijÄ halusi tuoda monikkoperheiden ÄÄntÄ kuuluviin ja nostaa esiin heidÄn tarpeitaan ja toiveitaan monikkoperheenÄ. OpinnÄytetyön raportoinnissa on tietoisesti kÄytetty pitkiÄkin suoria lainauksia esimerkiksi haastattelutilanteista, jotta monikkovanhempien oikeanlaiset ajatukset tulevat ymmÄrretyksi.

OpinnÄytetyön kirjoittamisen tukena toimi kalenteriin tehdyt muistiinpanot aikatauluista sekÄ rakenteesta, jotka Toikon ja Rantasen (2009, 80-81) mukaan ovatkin hyvÄ tapa dokumentoida. NiistÄ voidaan tarkastella jÄlkikÄteen muun muassa hankkeen etenemistÄ. SÄÄnnöllinen kirjaaminen on tÄrkeÄÄ, sillä sen avulla tutkija pysyy kiinni prosessissa ja tehdyt valinnat on helpompi perustella ja pitÄÄ mielessÄ (HirsjÄrvi 2003, 48). Jatkuvan kirjaamisen avulla oli nÄhtävissÄ myös opinnÄytetyön tekijÄn oma oppiminen esimerkiksi hankkeen sisällön suunnittelun sekÄ kehittÄmishankkeen toteutumisen suhteen.

KehittÄmishanke toteutui toimintatutkimuksen periaatteiden mukaan. KehittÄmishankkeessa noudatettiin toimintatutkimuksellista rakennetta ja siihen osallistui ihmisiÄ kohdeorganisaatiosta eli PÄijÄt-HÄmeen Monikkoperheet ry:sta. KehittÄmishankkeen eri aineiston keruumenetelmiin osallistuneet ihmiset valikoituivat kohdeorganisaatiosta vapaaehtoisuuteen perustuen. KehittÄmishanke oli rajattu selkeÄsti yhden organisaation toimintatapojen kehittÄmiseen ja se tavoitteli organisaation jÄsenperheiden hyvinvoinnin edistÄmistÄ (Toikko & Rantanen 2009, 30). Yksi toimintatutkimuksen keskeisistÄ periaatteista on kehittÄmistyössä osallistaminen sekÄ ilmiöstÄ yhdessä oppiminen. PÄijÄt-HÄmeen Monikkoperheet ry:n hallituksen jÄsenet sekÄ jÄsenperheet toimivat aktiivisina osallistujina. Yhdessä toimien selvitettiin jÄsenperheiden toiveita ja tarpeita yhdistyksen toiminnan kehittÄmisestä. Oma kokemus monikkovanhempana olemisesta toi opinnÄytetyön tekijÄn lähelle tutkimuskohdetta ja kehittÄminen liittyi osaksi yhdistyksen toiminnan suunnittelua. (Kananen 2014b, 11.)

Toimintatutkimuksen prosessimaisuus sekÄ reflektiivisyys toteutuivat kehittÄmishankkeessa aineiston keruumenetelmien ympÄrille rakentuneessa kokonaisuudessa. Jokaiseen aineiston keruun vaiheeseen saatiin riittävÄ joukko ihmisiÄ osallistettua. KehittÄmishankkeessa ei kuitenkaan toteutunut useampi toimintatutkimuksellinen sykli vaan kehittÄmishanke rakentui yhden syklin varaan. Kokonaisuutena kehittÄmishanke sisältÄÄ tÄten suunnittelun, toiminnan, havainnoinnin sekÄ reflektoinnin. Jos opinnÄytetyön tekijÄ syvennyisi vielä esimerkiksi yhdistykselle tuotetun suosituksen kÄyttöönottoon ja sen arviointiin, olisi se toimintatutkimuksen spiraalimaisen etenemisen mukaisesti seuraava sykli ja jatkuvan muutoksen periaatetta noudattava. (Toikko & Rantanen 2009, 50, 67.)

Kehittämishankkeen alussa hahmoteltiin opinnäytetyön tietoperustaa eli viitekehystä perehtymällä lähdeaineistoon. Kehittämishankkeen aloittamisessa tämä nähdään tärkeänä vaiheena (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 24). Monikkoperheisiin liittyvää suomalaista kirjallisuutta oli kuitenkin vähän saatavilla ja tutkimustieto oli melko hajanaista (Heinonen 2013, 21). Kansainvälisissä tutkimuksissa monikkouteen liittyvä tutkimustieto perustui pääasiassa kaksosuuden geneettiseen tutkimustietoon. Myös vertaistuesta etenkin perheen, saati monikkoperheen, näkökulma huomioon ottaen löytyi vain vähän suomalaista tutkimustietoa (Mikkonen & Saarinen 2018, 7). Teoreettiseksi sisällöksi valikoitui opinnäytetyön kannalta merkitykselliset yläkäsitteet monikkoperheet Suomessa sekä vertaistuki hyvinvoinnin edistäjänä.

Kehittämishanke kesti suunnitteluvaihe mukaan lukien syksystä 2020 kesään 2021. Ensimmäinen puoli vuotta meni kehittämishankkeen suunnitteluun sekä lähdeaineistoon perehtymällä ja tietoperustaa kirjoittamalla. Aineiston keruu toteutui talven ja kevään 2021 aikana. Opinnäytetyön tekijä kokee, että kehittämishankkeen aikataulu olisi voinut olla tiiviimpi, jolloin tutkimustulokset esimerkiksi digitaalisten palveluiden osalta koronapandemia huomioiden olisivat olleet nopeammin hyödynnettävissä. Toisaalta taas nopeampi aikataulu ei olisi ollut opinnäytetyön tekijälle ihanteellinen ja toteutunut aikataulu mahdollisti riittävän laajan aineiston keruumenetelmien välisen reflektoinnin, minkä ansiosta seuraavan vaiheen suunnitteluun pystyttiin perehtymään huolellisesti.

Alkukartoituksena käytetty puolistrukturoitu kysely antoi kehittämishankkeelle alusta lähtien selvää viitekehystä ja siitä saatu aineisto oli erittäin käyttökelpoista sekä hyödynnettävissä myöhempiä aineiston keruumenetelmiä varten. Vastauksia kyselyyn tuli 30, mikä oli lähes puolet yhdistyksen sen hetkisestä jäsenperhemäärästä. Tavoitteena kyselyssä oli selvittää muun muassa millaisesta konkreettisesta toiminnasta jäsenperheet ovat kiinnostuneita ja toivovatko he yhdistyksen tarjoavan digitaalisia palveluita. Kyselyn voidaan todeta toimineen onnistuneesti ja oletetulla tavalla aineiston keruumenetelmänä. Kyselyssä nousi selvästi esille analysoinnin myötä tietyt teemat, joita lähdettiin työstämään eteenpäin. Kyselyssä tuli ilmi muun muassa monikkojäsenperheiden toiveet koko perheen yhteisiä tapahtumia, vertaistuellisia tapahtumia sekä asiantuntijaluentoja kohtaan.

Teemahaastattelut tuottivat osaltaan myös toivotunlaisia ja käyttökelpoisia tuloksia kehittämishankkeeseen. Teemahaastatteluihin osallistui yhteensä kuusi yhdistykseen kuuluvaa vapaaehtoista monikkovanhempaa. Teemahaastatteluiden avulla pyrittiin muodostamaan kokonaisvaltainen ja syvälinen ymmärrys monikkojäsenperheiden toiveista ja tarpeista Päijät-Hämeen Monikkoyhdistys ry:n toiminnan suhteen. Teemahaastattelut toteutettiin kolmen teeman (perhelähtöisyys, digitaaliset palvelut ja vertaistuki) ympärille rakennetun

rungon avulla. Teemat muodostuivat alkukartoituksen aineiston analysoinnin myötä. Haastattelutilanteet etenivät haastateltavien ehdoilla, mutta jokainen teema käytiin läpi laajasti. Teemahaastattelut toteutettiin sekä yksilö- että ryhmähaastatteluna. Kolme haastattelusta oli yksilöhaastatteluita ja yhteen haastatteluun osallistui kolmen monikkoäidin muodostama ryhmä. Nämä kolme monikkoäitiä olivat toisilleen ennestään tuttuja, asetelma toi haastattelutilanteeseen rentoutta ja jokainen heistä uskalsi esittää omia ajatuksiaan teemojen parissa. Keskustelu ryhmähaastattelussa oli erittäin hedelmällistä ja monikkoäitien yhteiset ideoinnit sekä ajatukset tuottivat haastattelussa runsasta aineistoa. Myös yksilöhaastattelusta saatu aineisto oli hyödyllistä tulosten kannalta ja yksilöhaastatteluiden vahvuutena puolestaan oli, että tiettyyn aiheeseen pystyttiin paneutumaan hyvinkin yksityiskohtaisesti.

Osallistavan kehittämistavan hyvänä puolena nähdäänkin se, että sen avulla saadaan aikaan erilaisia ja uudenlaisia ideoita. Osallistajat tuovat tutkijan teoreettisen osaamisen rinnalle omaa tietoaan ja osaamistaan vastauksia etsittäessä. Lisäksi kohdeorganisaatio usein hyväksyy tutkimustulokset ja ratkaisut paremmin, kun kohdeorganisaation ihmisiä on osallistettu prosessiin eikä ratkaisut ole tutkijan määrittelemiä. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 59.) Kehittämishankkeen aikana opinnäytetyön tekijän oli toisinaan hieman ongelmallista pysyä kehittäjän roolissa osallistavissa kehittämismenetelmissä. Esimerkiksi teemahaastatteluja tehdessä tutkijan ei tulisi johdatella haastateltavaa, mikä osoittautui toisinaan vaikeaksi opinnäytetyön tekijän oman monikkovanhemmuuden kokemuksen vuoksi. Tämä saattoi osaltaan vaikuttaa esimerkiksi teemahaastattelujen aikana tehtyihin muistiinpanoihin, jonka myötä opinnäytetyön tekijän omat asenteet ohjasivat aineiston muodostumista. Toimintatutkimukselle on toisaalta melko tyypillistä, että siinä rikotaan perinteisen tutkimuksen sääntöä, jossa on kiellettyä antaa tutkijan omien näkemysten vaikuttavan tutkimuksen etenemiseen tai sen tuloksiin (Kananen 2014b, 16).

Opinnoissa hankittua tietoa sekä eri opintokokonaisuuksien antia hyödynnettiin kehittämishanketta toteutettaessa. Opinnäytetyön tekijällä oli myönteinen kokemus esimerkiksi kehittävän vertaiskäynnin toteuttamisesta aiemmalta opintojaksolta ja tämän vuoksi kehittävän vertaiskäynnin hyödyntäminen (sovelletusti) osana aineiston keruuta oli luonnollinen valinta. Kehittävän vertaiskäynnin merkitys kehittämishankkeessa oli tärkeä, sen avulla alkukartoituksesta ja teemahaastattelusta saatu aineisto ja tulokset saivat vahvistusta. Kehittävällä vertaiskäynnillä pyrittiin saamaan uusia ajatuksia Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n toiminnan kehittämisen suhteen, mihin se ei täysin pystynyt vastaamaan, mutta sen tulokset syvensivät jo olemassa olevia tuloksia.

Kehittämishankkeen loppukartoituksen tarkoituksena on arvioida esimerkiksi lopputuloksen merkittävyyttä, helppokäyttöisyyttä, toistettavuutta sekä yksinkertaisuutta. Samalla varmistetaan, ovatko kehittämishankkeen tulokset levityskelpoisia. Loppuarvioinnissa voidaan hyödyntää esimerkiksi havaintoja ja haastatteluja. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 47-48.) Loppukartoituksen kehittämissankkeessa toimi Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n hallituksen kokouksessa elokuussa 2021 pidetty kehittämishankkeen tulosten julkistaminen ja suosituksen esittäminen sekä yhdistyksen hallitukselta pyydetty palaute ja arviointi koskien kehittämishankeprosessia. Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n hallitus piti opinnäytetyön aihetta tärkeänä ja ajankohtaisena. Lisäksi yhdistys toi esille, että kehittämishankkeen tulokset ja suositus ovat erittäin käyttökelpoisia sekä antavat yhdistykselle mahdollisuuden kehittää toimintaansa. Yhdistyksen puheenjohtajan mukaan kehittämishankkeen tuloksia voitaisiin hyödyntää laajemmin myös muissa monikkoperheyhdistyksissä. Suositus koettiin helppokäyttöiseksi sekä visuaalisesti selkeäksi. Suosituksen todettiin olevan levityskelpoinen.

Kehittämissankkeeseen olisi monikkovanhempien lisäksi voitu osallistaa monikkolapsia, mikä olisi tuonut kehittämisen viitekehukseen monipuolisemman ja laajemman näkökulman. Lasten näkökulman selvittämisen myötä olisi saatu selville muun muassa millaista toimintaa ja tapahtumia he toivovat yhdistykseltä, ja millainen on monikkolapsen kokemus yhdistyksen kautta saatavasta vertaistuesta. Opinnäytetyön tekijä kokee, että aiheen raja-
us olisi kuitenkin ollut haastavaa, jos kehittämishankkeeseen olisi monikkovanhempien lisäksi osallistettu monikkolapsia. Lisäksi kyselyyn vastanneista jäsenperheistä valtaosalla oli 0-5-vuotiaat monikkolapset, alle 3-vuotiaiden toiveita yhdistyksen toiminnan ja tapahtumien kehittämisen suhteen voisi olla vaikeaa selvittää.

Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen ja tärkeä. Monikkoperheiden erityisyyttä ei aina osata tukea riittävästi esimerkiksi neuvolassa tai varhaiskasvatuksessa, mikä voi johtaa monikkoperheiden hyvinvoinnin heikkenemiseen. Monikkovanhemmat kuormittuvat jaksamiseen liittyvissä asioissa, mutta voivat olla liian uupuneita hakeakseen apua. Lisäksi monikkoperheillä on riski eriarvoistumiseen muun muassa heikentyneen taloudellisen tilanteen vuoksi. (Kumpula 2020, 19, 22.) Hallitusohjelmaan kirjattu lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelman tavoitteena on muun muassa vahvistaa lasten, nuorten ja perheiden tuen edellytyksiä, vähentää raskaiden palvelujen tarvetta sekä pysäyttää eriarvoistumiskehitys (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2021). Vaikka lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelmassa ei erikseen ole mainintaa monikkoperheistä, on monikkoperheiden hyvinvoinnin edistäminen suoraan kytköksissä muutosohjelman tavoitteisiin esimerkiksi lasten, nuorten ja perheiden varhaisen tuen myötä, jonka avulla voidaan ehkäistä korjaavan tuen tarvetta. Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry pystyy kolmannen sektorin toimitsijana edistämään

monikkoperheiden hyvinvointia tarjoamalla jäsenperheille heitä palvelevaa toimintaa ja tapahtumia.

Kehittämishankkeen lopputuloksena syntynyt ”Monikkoperheiden parhaaksi”-suositus toiminnan kehittämisestä Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:lle tuo aiheen teoreettiseen viitekehukseen ja erityisesti käytännön tekemiseen ainakin hieman uutta tietoa. Opinnäytetyön viitekehys sekä teoriapohja tukee saatuja tuloksia ja syvempi ymmärrys sekä tietoisuus monikkoperheiden erityispiirteitä kohtaan tulee opinnäytetyössä näkyväksi. Suosituksen avulla voidaan toteuttaa ja tarjota toimintaa, tapahtumia sekä tukea, jotka jäsenperheet itse kokevat merkitykselliseksi hyvinvointinsa edistämisen kannalta. Kumpulan (2020, 21) mukaan monikkoperheissä vanhemman väsymys ja masentuneisuus on huomattavasti yleisempää kuin muissa lapsiperheissä, joten hyvinvoinnin edistäminen suosituksen myötä on tärkeää. Suosituksen myötä voidaan jopa ehkäistä monikkoperheiden tarvetta sosiaali- ja terveyspalveluille, joiden käyttö on monikkoperheiden erityispiirteiden vuoksi suurempi kuin yksilapsisilla perheillä (Hyväluoma 2010a, 7).

Suosituksen avulla voidaan edistää Päijät-Hämeen alueella asuvien monikkoperheiden hyvinvointia, jos suositus otetaan yhdistyksessä käyttöön. Lisäksi opinnäytetyö onnistui tavoitteessaan selvittää jäsenperheiden toiveita järjestön tarjoaman tuen, toiminnan sekä tapahtumien osalta. Kokonaiskuvaa tarkasteltaessa opinnäytetyön tekijä on mielestään onnistunut tietoperustan kirjoittamisessa, aineiston keruussa ja analysoinnissa sekä suositusten luomisessa tarkoituksen ja tavoitteen mukaisesti. Suositus on tiivistetty yhdelle A4:lle, jolloin sen hyödyntäminen, käyttäminen sekä esittäminen on helpompaa ja mieluisampaa. Suositus syntyi ainoastaan yhdistyksen monikkovanhempien näkökulmien myötä, mutta kuten aiemmin todettiin, olisi myös monikkolasten mielipiteiden selvittäminen tuonut tuloksiin varmasti uusia ajatuksia.

9.2 Kehittämishankkeen eettisyys ja luotettavuus

Hyvän tutkimuksen määritelmänä voidaan Tuomen & Sarajärven (2002, 149) mukaan nähdä tutkimuksessa käytetyt lähteet sekä tutkimuksen sisäinen johdonmukaisuus. Kehittämishankkeen raportoinnissa pyrittiin selkeään ja johdonmukaiseen etenemiseen ja lopputulokseen. Lisäksi raportissa on käytetty mahdollisimman tuoreita sekä riittävä määrä kansainvälisiä lähteitä. Eräs haaste kehittämishankkeessa oli kuitenkin löytää kelvollisia suomenkielisiä lähteitä monikkoperheistä. Heinonen (2013, 9) toteaa tutkimuksessaan, että monikkoperheeseen liittyvä tutkimustieto on vaikeasti saatavilla sekä kovin hajallaan. Monikkoperhetutkimuksesta on haastavaa saada kokonaiskuvaa ja koota tietoa yhteen.

Valtaosa tutkimusperinteestä on yhtä lasta odottavasta tai eri-ikäisten lasten vanhemmuuteen ja perheisiin liittyen, monikkouteen liittyvät tutkimukset puolestaan ovat pääasiassa genetiikan tutkimuksia. Saatavilla olevat tutkimukset keskittyvät pitkälti monikkoäiteihin, jolloin monikkoisien näkökulma jää vähälle huomiolle. Myös vertaistuesta erityisesti vanhemmuuden näkökulmasta on vain vähän tutkimustietoa saatavilla, monikkoperheen näkökulma huomioiden vielä vähemmän. Kansainvälisissä vertaistukeen liittyvissä tutkimuksissa teemoina ovat lähinnä päihderiippuvuus, psyykkiset ja fyysiset sairaudet sekä omahoitajuus. Vertaistuki käsitteenä on Suomessa otettu käyttöön vasta noin 20 vuotta sitten, mikä osaltaan vaikuttaa tutkimustiedon määrään (Mikkonen & Saarinen 2018, 7).

Kansainvälisiä artikkeleita löytyi, mutta niitä oli hankala saada luettavaksi. Vaikeutta lähteiden saatavuuteen lisäsi koronapandemia, minkä vuoksi suurimman osan opinnäytetyöprosessin ajasta kirjastot olivat auki rajoitetusti ainoastaan nopeita asiointeja varten. Opinnäytetyön tekijä uskoo kuitenkin saatavilla olleen lähdemateriaalin olevan riittävän laadukasta opinnäytetyötä varten. Lähteiden valinnassa pyrittiin käyttämään mahdollisimman paljon korkeintaan 10 vuotta vanhoja tekstejä, mutta osa tutkimuksellisista lähteistä on vanhempia. Lähdeviitteet on kirjattu raporttiin mahdollisimman tarkasti, jotta niiden todentaminen alkuperäisistä lähteistä olisi mahdollisimman helppoa.

Hyvän tutkimuksen toisena kriteerinä voidaan pitää eettistä kestävyyttä, joka liittyy vahvasti tutkimuksen luotettavuuteen ja laatuun niin tutkimussuunnitelman laadun, tutkimusasetelman sopivuuden sekä raportin toteuttamisen tavan suhteen (Tuomi & Sarajärvi 2002, 49). Nämä kaikki ovat osa tieteellisen kehittämistoiminnan sekä tutkimuksen yleisen luotettavuuden mittareita eli reliabiliteettia sekä validiteettia. Reliabiliteetti tarkoittaa tutkimuksen tulosten pysyvyyttä eli sitä, että tehtäessä tutkimus uudestaan, tulisi tulosten pysyä mahdollisimman samoina. Validiteetti taas tarkoittaa, että tutkimus on suunniteltu hyvin, aineiston analyysi on luotettavaa ja tutkimuksessa on tutkittu oikeita asioita. (Kananen 2014a, 147.) Reliabiliteetti sekä validiteetti yhdistetään usein määrälliseen tutkimukseen, mikä voidaan kokea haastavana laadullisessa tutkimuksessa. Laadullisessa tutkimuksessa keskeistä on tutkimuskohteen omalaatuisuus ja tämän myötä koetaan, että tutkimusta ei voi sellaisenaan tehdä toista kertaa. Laadullinen tutkimus pyrkii tämän sijaan havainnoillistamaan raportissa erityisen yksityiskohtaisesti sitä, miten tutkimus toteutettiin ja miten tulokset saatiin aikaiseksi. Näitä kuvaamalla voidaan todistaa tutkimuksen luotettavuuden onnistumista. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2003, 214.) Tämän kehittämishankkeen raportissa pyrittiin kuvaamaan toteutetut aineiston keruut mahdollisimman huolellisesti ja selkeästi. Tarkan kirjauksen avulla pystyttiin turvaamaan prosessin etenemisen ymmärrettävyys sekä se, miten kehittämishankkeen tuloksiin ja johtopäätöksiin päädyttiin.

Raportin lukijat voivat siten tehdä johtopäätöksiä tutkimuksen luotettavuudesta. (Kiviniemi 2018, 85.)

Suunnitteluvaiheessa sekä prosessin edetessä on tehty yhteistyötä kehittämishankkeen kohdeorganisaation kanssa, mikä osaltaan lisää tutkimuksen luotettavuutta. Tarve kehittämistyöhön syntyi niin tutkijan oman mielenkiinnon kuin kohdeorganisaation tarpeesta ja tavoitteita sekä aineiston keruumenetelmiä käytiin yhdessä läpi. Tutkija raportoi säännöllisesti kohdeorganisaatiolle kehittämishankkeen prosessin vaiheita ja yhdistyksen hallituksen puheenjohtaja on aktiivisesti ollut mukana prosessissa. Täten kohdeorganisaatio on ollut mukana kehittämishankkeen eri vaiheissa.

Lisää luotettavuutta laadulliseen tutkimukseen saadaan triangulaation avulla. Triangulaatiossa keskeistä on, että tutkittavaa aihetta tarkastellaan prosessin edetessä useasta näkökulmasta ja käytetään monenlaisia menetelmiä aineiston keruuseen. Tässä kehittämishankkeessa aineiston keruuseen käytettiin erilaisia menetelmiä; kyselyä, teemahaastatteluja sekä kehittävää vertaiskäyntiä. Opinnäytetyön tekijän näkökulmasta aineiston keruuseen oli valittu sopiva määrä menetelmiä, sillä ei ollut tarkoituksenmukaista käyttää liian montaa menetelmää. Kehittämishankkeessa toteutuneet aineiston keruumenetelmät tukivat kuitenkin triangulaation toteutumista. Triangulaation myötä tutkimuksen luotettavuus sekä erilaisten näkökulmien löytyminen mahdollistui. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2003, 215.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta lisää tutkimuksen riippuvuus, siirrettävyys sekä vahvistettavuus. Riippuvuus nähdään osana tutkimuksen uudelleen toteuttamista sekä tulosten oikeanlaisuutta. Siirrettävyys puolestaan tarkoittaa tulosten yleistettävyyttä. (Kananen 2014b, 132-133.) Siirrettävyyden määritelmä huomioon ottaen kehittämishankkeessa syntyneen suosituksen tulee olla siirrettävissä myös Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n ulkopuolelle. Siirrettävyys voidaan toteuttaa, sillä tutkimustulokset sekä suositus on yleistettävissä laajemmin monikkovanhempien näkökulmaan. Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry mahdollisti tutkimuksen toteuttamisen ja toisaalta maanlaajuinen tutkimus olisi ollut liian laaja tähän kehittämishankkeeseen. Vahvistettavuus taas tarkoittaa tulosten tulkintojen paikkansa pitävyyttä. Vahvistettavuuden tueksi on etsitty johtopäätöksissä tehdyille päätelmille todennusta moninaisista lähteistä. Tuoreet kansainväliset artikkelit olisivat vahvistaneet tutkimuksen luotettavuutta ja vertailukohtaa suomalaisen tutkimustiedon lisäksi.

Kehittämishankkeen luotettavuutta heikentäväksi tekijäksi voidaan nimetä opinnäytetyön tekijän läheinen suhde tutkittavaan aiheeseen. Toisaalta tutkijan syvälinen perehtyneisyys aiheeseen voi antaa lisäarvoa tutkimukselle, mutta myös vääristää tuloksia tutkijan ha-

luamaan suuntaan. Opinnäytetyön tekijän oma näkemys monikkoperheiden erityisyydestä saattoi ohjata tuloksien syntymistä. (Kananen 2014, 11, 16.) Tämän vuoksi nauhoitettu aineisto sekä sen huolellinen analysointi oli tärkeää. Lisäksi opinnäytetyön tekijä jäi miettimään, olisiko kohdeorganisaatiota voinut osallistaa vielä enemmän kehittämishankkeen aikana esimerkiksi aktiivisemmän yhteydenpidon avulla.

Kehittämishankkeen arviointia tehtäessä voidaan vielä miettiä, osallistuiko aineiston keruuseen riittävän laaja joukko innovatiivisten sekä laadukkaiden tulosten saavuttamiseksi. Ihmiset osallistuivat kehittämishankkeeseen kuitenkin vapaaehtoisesti ja kehittämismenelmiin osallistuneet monikkovanhemmat olivat motivoituneita kehittämistyöhön. Tuloksissa korostuu monikkoäitien toiveet yhdistyksen tapahtumien ja toiminnan suhteen. Epäselväksi jäi, vastasiko alkukartoitukseen lähinnä monikkoäidit ja tämän myötä tulokset monikkoäitien suurentuneesta tarpeesta esimerkiksi vertaistuen osalta voi olla epäluotettava tutkimustulos. Alkukartoituksessa ei kysytty vastaajan sukupuolta. Teemahaastatteluihin osallistui neljä monikkoäitiä ja kaksi monikkoisää, haastatteluiden tulosten perusteella monikkoisät eivät koe vertaistukea yhtä tärkeäksi hyvinvointinsa kannalta kuin monikkoäidit. Kehittämishankkeessa saadut johtopäätökset olivat kuitenkin yhdenmukaisia viitekehysten kanssa esimerkiksi sen suhteen millaista tukea monikkovanhemmat tarvitsevat (Hyväluoma 2010a, 63).

Ettinen näkökulma on merkittävä osa kehittämishanketta. Tutkimusetiikka sisältää yleisesti hyväksytyjen pelisääntöjen noudattamista. Tutkimus- ja tiedonhankintamenetelmien tulee olla eettisiä ja koko prosessi vaatii rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta. Kehittämistyön tavoitteiden on oltava korkean moraalin mukaisia. (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Yläne & Paavilainen 2011, 152; Vilka 2015.) Tutkimustyön tulosten tulee olla julkaisukelpoisia ja käytäntöä edistäviä. Tutkijan on varmistettava, että tutkimukseen osallistujat ymmärtävät mitä kehittämistyössä tavoitellaan ja millainen rooli heillä on kehittämishankkeessa. Kehittämishankkeeseen osallistumisen tulee perustua vapaaehtoisuuteen. Tutkimus ei saa olla koskaan epärehellistä tai loukkaavaa. Lisäksi tutkijan tulee käsitellä aineistoa huolellisesti. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 48-49; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

Tämän opinnäytetyön eettisyys perustuu muun muassa osallistujien vapaaehtoisuuteen, opinnäytetyön tekijän rehelliseen toimintaan sekä yksityiskohtaiseen raportointiin. Kehittämishanke on pyritty raportoimaan mahdollisimman tarkasti, täsmällisesti ja rehellisesti. Osallistujien vapaaehtoisuus näyttäytyy esimerkiksi liitteen 1 myötä, kyselyyn vastaaminen oli jäsenperheille täysin vapaaehtoista. Myös teemahaastatteluihin osallistuneet olivat vapaaehtoisia ja kehittävän vertaiskäynnin kohdetta lähestyttiin korostamalla osallistumi-

sen vapaaehtoisuutta. Opinnäytetyö pyrittiin toteuttamaan johdonmukaisesti mahdollisimman tuoreita lähteitä käyttäen. Opinnäytetyötä arvioitiin koko prosessin ajan. Ennen kehittämishankkeen raportin julkaisemista varmistettiin yhdistyksen puheenjohtajalta, että sisältö on julkaisukelpoinen ja käytäntöä edistävä. Tämän myötä varmistettiin, että raportissa esille tuleva tieto ei myöskään ole loukkaavaa tai epärehellistä. Opinnäytetyötä varten kerätty aineisto kuten nauhoitetut teemahaastattelut hävitetään opinnäytetyön julkaisemisen jälkeen.

Eettinen ajattelu tarkoittaa kykyä pohtia omien arvojen ja yhteisön normien kautta oikeaa ja väärää (Kuula 2011, 21-23). Opinnäytetyön aihe syntyi alun perin ajatuksesta, että monikkoperheet tarvitsevat erityispiirteidensä vuoksi nykyistä enemmän tukea hyvinvointinsa edistämiseen. Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n kautta oli mahdollista saada monikkoperheiden ääntä kuuluviin ja tuoda esille niitä asioita, joita he itse kokevat tärkeiksi hyvinvointinsa edistämiseksi. Opinnäytetyötä varten ei haettu tutkimuslupaa, koska Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry ei sitä vaatinut.

9.3 Kehittämishankkeen hyödynnettävyys ja jatkokehittämisehdotukset

Kehittämishankkeen tuloksia voidaan hyödyntää Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n toiminnan kehittämisessä. ”Monikkoperheiden parhaaksi” -suositus toiminnan kehittämisestä (liite 4) antaa konkreettisia ehdotuksia yhdistyksen hallitukselle siitä, millaista toimintaa, tapahtumia sekä tukea jäsenperheet toivovat yhdistykseltä. Suositus on kytköksissä monikkoperheiden yleiseen tarpeeseen esimerkiksi vertaistuen ja perheiden monimuotoisuuden huomioimisen suhteen (Heinonen 2013, 69). Opinnäytetyön viitekehys pyrkii avaamaan eri käsitteiden toisiinsa liittymistä, jolloin lukijan on helpompi ymmärtää monikkoperheisiin liittyvää teoreettista lähtökohtaa ja esimerkiksi vertaistuen merkitystä monikkoperheiden hyvinvoinnille.

Ojasalon ym. (2014, 16) mukaan kehittämistyö on autenttista sen ollessa työelämälähtöistä sekä ammatillista kehittymistä tukevaa. Kehittämishankkeen tulokset ovat hyödynnettävissä Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n toiminnan kehittämisessä ja palvelevat näin ollen kohdeorganisaation toimintaa. Autenttisen kehittämistyön avulla on mahdollista löytää uusia näkökulmia. Kehittämishankkeen tuloksena syntynyt suositus mahdollistaa yhdistyksen jäsenperheille tarjoaman toiminnan, tapahtumien ja tuen kehittämisen. Toikon & Rantasen (2009, 126) mukaan kehittämishankkeet ovat yksittäisiä tapauksia ja niiden tuloksia voi olla haastavaa hyödyntää muualla, mutta tämän kehittämishankkeen tuloksia voidaan parhaassa tapauksessa ottaa laajemmin käyttöön Suomen Monikkoperheet ry:n

muissa alueyhdistyksissä. Tuloksissa on yhtäläisyyttä myös kattojärjestön, Suomen Monikkoperheet ry:n keskeisten arvojen kanssa, mikä osaltaan tukee suosituksen laajempaa hyödyntämistä (Suomen Monikkoperheet ry 2021).

Opinnäytetyö tarjoaa lisäksi jonkun verran tietoa kaikille monikkoperheiden erityisyydestä kiinnostuneille. Se ei kuitenkaan tarjoa perusteellista tietoa monikkoperheisiin liittyen, mutta se tuo esiin teoreettisen viitekehyksen ja kolmen aineiston keruumenetelmän kautta hankittua tietoa monikkoperheiden erityispiirteistä, tarpeista ja toiveista yhdistyksen tarjoaman toiminnan suhteen. Näiden tulosten pohjalta voidaan tehdä johtopäätöksiä siitä, millaisiin asioihin vaikuttamalla voidaan edistää alueen monikkoperheiden hyvinvointia.

Kehittämishankkeen tulosten hyödyllisyyttä voidaan perustella monikkovanhempien hyvinvoinnin tukemisen tärkeydellä. Monikkovanhemmillä on moninkertainen riski muun muassa masentuneisuuteen ja uupumukseen muihin vanhempiin verrattuna; kaksosten äitien synnytyksen jälkeinen masennus on viisi kertaa yleisempää kuin yhden vauvan synnyttäneillä ja monikkoäidit ovat muihin äiteihin verrattuna väsyneempiä ja uupuneempia monikkolasten ollessa jo viisivuotiaita (Hyväluoma 2010a, 37). Sosiaalihuoltolaki (2014/1301, § 14, 19) velvoittaa kuntia järjestämään monikkoperheiden hyvinvoinnin takaamiseksi muun muassa lapsiperheiden kotipalvelua, mutta tämä ei usein riitä, sillä monikkoperheet kaipaavat yhteiskunnan tarjoamien palveluiden lisäksi nimenomaan vertaistukea toisilta monikkovanhemmilta helpottamaan henkistä jaksamistaan. Kehittämishankkeen tuloksia hyödyntämällä on mahdollista vastata tähän tarpeeseen.

Jatkokehittämissuhteena nähdäänkin mahdollisuus tutkia edistääkö kehittämishankkeen tulosten hyödyntäminen monikkovanhempien hyvinvointia ja tyytyväisyyttä yhdistyksen tarjoamaan toimintaan ja tapahtumiin. Yksi suurimmista monikkoperheen arjen haasteista on monikkovanhempien oma jaksaminen. Monikkovanhempien voimavarat kuluvat helposti alituisen kiireeseen, väsymykseen, arjesta selviytymiseen sekä unenpuutteeseen. Monikkovanhemmat tiedostavat, että oman ajan ottaminen olisi tärkeää, mutta etenkin vauva- ja pikkulapsiaikana ajan löytäminen sosiaalisille suhteille, parisuhteelle tai itselle koetaan olevan lähes mahdotonta. Osa monikkovanhemmista kadottaa uupumuksen alle elämän ilon kokonaan. (Hyväluoma 2010a, 43-44.)

Toisena jatkokehittämissuhteena voitaisiin tutkia monikkolasten näkökulmaa aiheeseen liittyen ja osallistaa heitä vastaavanlaiseen kehittämishankkeeseen. Monikkolasten osallistaminen toisi uutta tietoa aiheeseen sekä monipuolisemman ja laajemman näkökulman. Lasten näkökulman selvittämisen myötä voitaisiin saada selville muun muassa millaista toimintaa ja tapahtumia he toivovat yhdistykseltä, ja millainen on monikkolapsen kokemus yhdistyksen kautta saatavasta vertaistuesta. Tuloksissa korostui eri-ikäisten

monikkolasten huomioiminen toiminnan suunnittelussa ja jatkokehittämisehdotuksen myötä voitaisiin perehtyä tietyn ikäryhmän näkökulmaan tai laajemman ikäskalan näkemyksiin aiheesta.

Viimeisenä jatkokehittämisehdotuksena nähdään mahdollisuus tutkia laajemmin monikkovanhempien kokemana vertaistuen tärkeyttä hyvinvoinnin edistämisessä. Vertaistuen merkitys nousi keskeiseksi tulokseksi yhdistyksen toiminnan kehittämisessä. Vertaistuen avulla monikkovanhemmat saavat mahdollisuuden tarkastella elämää eri näkökulmasta. Vertaistuen myötä asioiden jakaminen rauhoittaa mieltä ja vanhemmat ymmärtävät, että muilla vanhemmilla on samanlaisia haasteita ja kysymyksiä kuin itsellä. (Heinonen 2013, 69.) Mielenkiintoiseksi seikaksi teoreettisessa viitekehyksessä sekä aineiston keruussa nousi se, kuinka voimakkaasti monikkovanhemmat kaipaavat vertaistukea toisilta monikkovanhemmilta, ei keltä tahansa vanhemmalta. Monikkovanhemmat kokevat, että ainoastaan toinen monikkovanhempi ymmärtää monikkoarkea oikeasti eikä yhden lapsen saaneet vanhemmat osaa neuvoa monikkolasten kasvatuksellisissa asioissa. (Kumpula 2020, 19.)

Monikkovanhempien haasteet usealla elämänalueella voivat aiheuttaa monikkovanhemmille syvää uupumusta ja kuormittuneisuutta. Toisinaan tilanne eskaloituu liian pitkälle ja monikkovanhemmillä ei ole voimavaroja hoitaa monikkolapsia. Usein monikkoäidit kuormittuvat jaksamiseen liittyvissä asioissa, monikkoisät taas huolehtivat perheen toimeentulosta. Monikkovanhemmat saattavat tiedostaa olevansa avun tarpeessa, mutta eivät uskalla hakea apua tai ovat jo liian uupuneita avun hakemiseen. Monikkoperheillä voidaan nähdä olevan tietyillä elämänalueilla suurempi riski eriarvoistumiseen esimerkiksi heikentyneen sosiaalisen tai taloudellisen tilanteen vuoksi. (Karhumäki 2009, 134-135.) Opinnäytetyön tekijä kokee, että yhdistyksen toimintaa kehittämällä voidaan todella vaikuttaa alueen monikkovanhempien hyvinvointiin myönteisesti. Jos yhdistys pystyy tarjoamaan jäsenperheille heidän toivomaansa ja tarvitsemaansa toimintaa, tukea sekä tapahtumia, voidaan niiden avulla vaikuttaa positiivisesti koko perheen jaksamiseen ja hyvinvointiin. Esimerkiksi vertaistuen avulla voidaan kannatella monikkoperhettä jopa psykososiaalisten haasteiden läpi (Karhumäki 2009, 135). Monikkovanhemmuuden oikeanlainen tukeminen onkin yksi tärkeimmistä tekijöistä vanhemman hyvinvoinnin kannalta, mutta myös monikkolasten suotuisan kehityksen ja kasvun suhteen (Huttunen 2020, 88). Jos monikkovanhemmat saavat tarvitsemaansa tukea sekä oikein kohdennettua apua riittävän ajoissa, voi Heinosen (2013, 43) kuvaus monikkovanhempien ”jatkuvasta varuillaanolosta” muuttua hyvinvoivaksi monikkovanhemmuudeksi.

Lähteet

- Ahlgrén, K. 2007. Arki monikkoperheessä - tuki ja arjen sujuminen odotusajasta pikkulapsivaiheeseen. Teoksessa Alkio, P. (toim.) *Sylintäydeltä elämää - arki kaksosten ja kolmosten kanssa*. Väestöliitto. Helsinki: VL-Markkinointi Oy, 17—21.
- Alhoke, J. 2021. Kotona Töissä: Vähemmän stressiä, tehokkuudesta karsimatta. *Monikkoperheet* 1/2021, 6-7.
- Beck, C. 2002. Releasing the Pause Button: Mothering Twins during the First Year of Life. *Qualitative Health Research* 12(5), 593-608.
- Bolch, C., Davis, P., Umstad, M. & Fisher, J. 2012. *Multiple Birth Families With Children With Special Needs: A Qualitative Investigation of Mothers' Experiences*. Cambridge University Press [viitattu 25.5.2021]. Saatavissa: <https://www.cambridge.org/core/journals/twin-research-and-human-genetics/article/multiple-birth-families-with-children-with-special-needs-a-qualitative-investigation-of-mothers-experiences/F207764481E9D48510A87E0EF267ED40>
- Campbell, D., van Teijlingen, E. & Yip, L. 2004. Economic and social implications of multiple birth. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics and Gynaecology* 18: 4, 657—668.
- Coulson, N. & Smeldley, R. 2015. A Focus on Use of Online Support. Teoksessa Attrill, A. (toim.) *Cyberpsychology*. Oxford University Press, 197-213.
- Eskola, J., Lätti, J. & Vastamäki, J. 2018. Teemahaastattelu: lyhyt selviytymisopas. Teoksessa Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistokeruu: Viirikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-kustannus. Sivunumeroimaton E-kirja.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Haapakylä, J., Raatikainen, S., Kumpula, U., Huttunen, J. & Kerppola-Pesu, J. 2013. Voimavarainen monikkovanhemmuus. Teoksessa Suomen Monikkoperheet ry. *Hyvä alku monikkovanhemmuuteen. Ammattihenkilön opas monikkoperhevalmennukseen*, 39—45.
- Heikinheimo, A. 2007. Monikkovanhemmuudesta. Teoksessa P. Alkio (toim.) *Sylintäydeltä elämää – arki kaksosten ja kolmosten kanssa*. Helsinki: Väestöliitto. 12–16.
- Heinonen, K. 2013. *Monikkoperheen elämismaailma varuillaan olosta vanhemmuuden vahvistamiseen. Fenomenologis-hermeuttinen tutkimus*. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto [viitattu 5.11.2020]. Saatavissa: https://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1087-5/urn_isbn_978-952-61-1087-5.pdf

Heinonen, K. 2021. Minä ja kaksoset ja meidän omat hetket – käsittämätöntä isyyden onnea! Monikkoisyyttä etsimässä. *Monikkoperheet* 2/2021, 6-7.

Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Heikkinen, H. 2010. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa Heikkinen, H.L.T., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) *Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat*. 3. korjattu painos. Helsinki: Kansanvalistusseura, 16-38.

Heikkinen, H. 2018. Toimintatutkimus: Kun käytäntö ja tutkimus kohtaavat. Teoksessa Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistokeruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-kustannus. 182–194.

Hellstén, K., Outinen, M. & Holma, T. 2004. Kehittävä vertaiskäynti – työväline laadunhallintaan. *Siheita* 31/2004. Helsinki: STAKES.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.

Huttunen, J. 2020. Kerralla monen vanhemmaksi. Teoksessa Kaprio, J., Kumpula, U., Lavikainen, A. & Moilanen, I. (toim.) *Kiehtova kaksosuus. Monikkosisarusten elämää*. Helsinki: Gaudeamus Oy, 87-132.

Huuskonen, P. 2010. Vertaistukea verkossa. Teoksessa Laatikainen, T. (toim.) *Vertais-toiminta kannattaa*. Solver palvelut Oy [viitattu 11.5.2021]. Saatavissa: http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf

Hyväluoma, J. 2010a. Moninkertaisia onnenhetkiä ja arjen haasteita. Monikkoperheiden vanhempien kokemuksia perheen hyvinvoinnista. Hyvä alku monikkovanhemmuuteen – hanke 2009-2011. Perhetutkimuskeskus. Jyväskylän yliopisto [viitattu 12.11.2020]. Saatavissa: https://suomenmonikkoperheet.fi/files/tutkimusraportti_web.pdf

Hyväluoma, J. 2010b. Vanhemmuuden haasteet ja mahdollisuudet monikkoperheessä. *Yhteiskuntapolitiikka* 75 (2010):4, 422-430 [viitattu 13.11.2020]. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/100255/hyvaluoma.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Juuti, P. & Puusa, A. 2020. Toimintatutkimus. Sekä toimintaa että tutkimusta. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus. 267–281.

Jyrkämä, O. & Huuskonen, P. 2010. Ammattilaiset vertaistoiminnan tukena. Teoksessa Laatikainen, T. Vertaistoiminta kannattaa. Solver palvelut Oy [viitattu 11.5.2021]. Saatavissa: http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf

Jyväskylän yliopisto 2015. Koppa. Tilastollisesti kuvaava analyysi [viitattu 2.12.2020]. Saatavissa:

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/metelmapolkuja/metelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/tilastollisesti-kuvaava-analyysi>

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä? Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kaprio, J. 2020. Monikkoraskaudet ja kaksosmalli. Teoksessa Kaprio, J., Kumpula, U., Lavikainen, A. & Moilanen, I. (toim.) Kiehtova kaksosuus. Monikkosisarusten elämää. Helsinki: Gaudeamus Oy, 67-86.

Karhumäki, A. 2009. Monikkoperheiden hyvinvoinnin tukeminen. Teoksessa Ahlström, S., Karvonen, S. & Lammi-Taskula, J. (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopiston kirjapaino, 128-137.

Kela 2021. Monikkoperhe [viitattu 11.5.2021]. Saatavissa: <https://www.kela.fi/monikkoperhe>

Kiviniemi, K. 2018. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Koskinen, E. 2021. Kohtaamisia ja vertaistukea. Sosiaalisen median kautta välittyvät monikkoperheiden kokemukset. Monikkoperheet 1/2021, 8.

Kosonen, K. 2010. "Voimia ja virtaa vertaistuesta" – Tutkimus Invalidiliiton vertaistukeen perustuvasta toiminnasta. Tampereen yliopisto. Pro gradu – tutkielma [viitattu 21.3.2021]. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/81564/gradu04287.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Kumpula U. 2007. Monikkoperheiden asema Suomessa. Teoksessa Alkio, P. (toim.) Sy-lintäydeltä elämää - arki kaksosten ja kolmosten kanssa. Väestöliitto. Helsinki: VL-Markkinointi Oy, 71—81.
- Kumpula, U. 2020. Johdanto: Mikä monikkoudessa kiehtoo? Teoksessa Kaprio, J., Kum-pula, U., Lavikainen, A. & Moilanen, I. (toim.) Kiehtova kaksosuus. Monikkosisarusten elämää. Helsinki: Gaudeamus Oy, 15-32.
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vasta-paino.
- Lavikainen, A. & Kumpula, U. Kaksosuuden vaikutukset lähisuhteisiin. Teoksessa Kaprio, J., Kumpula, U., Lavikainen, A. & Moilanen, I. (toim.) Kiehtova kaksosuus. Monik-kosisarusten elämää. Helsinki: Gaudeamus Oy, 211-266.
- Mikkonen, I. & Saarinen, A. 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tie-tosanoma.
- Mynttinen, M. 2013. Vertaistuen merkitys terveyden edistämässä pienten lasten äitien kuvaamana. Itä-Suomen yliopisto. Pro gradu - tutkielma [viitattu 2.11.2020]. Saatavissa: https://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20131011/urn_nbn_fi_uef-20131011.pdf
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2009. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 1. painos. Porvoo: WSOYpro Oy.
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Piontelli, A. 2002. Twins: from fetus to child. London: Routledge.
- Peltoniemi, J. 2015. Luovan ajattelun ja luovien ajattelijoiden teoriaa ja empiriaa. Oulu: Neutrinica Oy.
- Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä 2021. Lapsiperheiden kotipalvelu [viitattu 11.5.2021]. Saatavissa: <https://www.phhyky.fi/fi/perhe-ja-sosiaalipalvelut/lapsiperhepalvelut/palvelukuvaukset/lapsiperheiden-kotipalvelu/>
- Raatikainen, S. & Kerppola-Pesu, J. 2013. Monikko-odotuksen oireet ja erityispiirteet. Te-oksessa Suomen Monikkoperheet ry. Hyvä alku monikkovanhemmuuteen. Ammattihenki-lön opas monikkoperhevalmennukseen, 14—17.
- Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Yläne, S. & Paavilainen, E. 2011. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOYpro Oy.

- Rotkirch, A. 2014. Yhdessä. Lapsen kasvatusta ei ole yksilölaji. Helsinki: WSOY
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku.
- Segal, N.L. 2020. Kaksosen menettäminen. Teoksessa Kaprio, J., Kumpula, U., Lavikainen, A. & Moilanen, I. (toim.) Kiehtova kaksosuus. Monikkosisarusten elämää. Helsinki: Gaudeamus Oy, 199-210.
- Silva, A.S., Medeiros, C.F., & Vieira, R.K. 2017. Cleaner Production and PDCA Cycle: Practical Application for Reducing the Cans Loss Index in a Beverage Company. Journal of Cleaner Production 150/2017, 324-338.
- Solomon, P. 2004. Peer Support/Peer Provided Services Underlying Processes, Benefits, and Critical Ingredients. Psychiatric Rehabilitation Journal Spring —Volume 27 Number 4.
- Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301 [viitattu 11.5.2021]. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>
- Suomen Monikkoperheet ry [viitattu 19.10.2020]. Saatavissa: <https://monikkoperheet.fi>
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Synnytykset sikiöiden määrän mukaan 2000–2018. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu 12.11.2020]. Saatavissa: http://www.stat.fi/til/synt/2018/02/synt_2018_02_2019-12-04_tau_001.fi.html
- Taskinen, S. 2017. Vertaistuki verkossa. Kuinka internet-välitteistä tukea käytetään? Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden laitos. Sosiologia. Pro gradu-tutkielma [viitattu 13.4.2021]. Saatavissa: http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20170840/urn_nbn_fi_uef-20170840.pdf
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020. Kokemusasiantuntijuus ja vertaistuki [viitattu 23.2.2021]. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyspalvelut/kokemusasiantuntijuus-ja-vertaistuki>
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2021. Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma (LAPE) [viitattu 24.2.2021]. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/lapsi-ja-perhepalveluiden-muutosohjelma-lape>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020. Vertaisarviointi [viitattu 12.11.2020]. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/hankkeet-ja-hanketuki/arviointi/vertaisarviointi>

Thierry, P. & Poussing, N. 2010. Internet Use and Social Capital: The Strength of Virtual Ties. *Journal of Economic Issues* 1, Vol.44(3). 569-595.

Thorpe, K. & Danby, S. 2003. Compromised or Competent: Analyzing Twin Children's Social Words. *Twin Research and Human Genetics* 9(1), 90-94.

Tiitinen, A. 2013a. Monisikiöisyys. Lääkärikirja Duodecim. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00154.

Tiitinen, A. 2013b. Raskaus (normaali kulku). Lääkärikirja Duodecim. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00159.

Tilastokeskus 2019. Suomalaisten internetin käyttö 2019 [viitattu 1.5.2021]. Saatavissa: https://www.stat.fi/til/sutivi/2019/sutivi_2019_2019-11-07_kat_001_fi.html

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. 3. korjattu painos. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.

Trias, T. 2020. Kaksosten keskinäinen suhde läpi elämän. Teoksessa Kaprio, J., Kumpulainen, U., Lavikainen, A. & Moilanen, I. (toim.) Kiehtova kaksosuus. Monikkosisarusten elämää. Helsinki: Gaudeamus Oy, 133-172.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

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

Tuominen, T., Järvi, K., Lehtonen, M., Valtanen, J. & Martinsuo, M. 2015. Palvelujen tuoteistamisen käsikirja. Osallistavia menetelmiä palvelujen kehittämiseen. Aalto-yliopiston julkaisusarja tiede+teknologia 5/2015. Helsinki: Tampereen teknillinen yliopisto, Tekes.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa [viitattu 25.5.2021]. Saatavissa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Valli, R. 2018. Aineistonkeruu kyselylomakkeella. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 5. uudistettu painos. Keuruu: PS-kustannus, 92-116.

Valli, R. & Perkkilä, P. 2018. Sähköinen lomake ja sosiaalinen media aineistonkeruussa. Teoksessa Valli R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu. Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus. Sivunumeroinen E-kirja.

Valtiovarainministeriö 2018. Sähköisen asiointin ja digitaalisten palveluiden ensisijaisuus [viitattu 29.12.2020]. Saatavissa:

<https://vm.fi/documents/10623/1645697/Muistio+Strategiaistunto/cf16f950-b4c2-4048-9336-357167fd4faa/Muistio+Strategiaistunto.pdf>

Vangelisti, A. 2009. Challenges in conceptualizing social support. Journal of Social and Personal Relationships SAGE Publications Vol. 26(1): 47–48.

Vastamäki & Valli 2018. Tutkimusasetelman ja mittareiden valinta kyselylomaketutkimuksessa. Teoksessa Valli R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu. Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus. Sivunumeroinen E-kirja.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos. Juva: PS-kustannus.

Liite 1. Saatekirje kyselyyn Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n jäsenperheille

Hei,

olen Suvi-Elina Vilén, monikkovanhempi itsekin, ja olen tekemässä opinnäytetyötä sosio-nomi (YAMK)- opintoihin yhteistyössä Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry:n kanssa. Opin-näytetyössä selvitetään yhdistyksen jäsenperheiden eli teidän toiveita ja tarpeita yhdistyk-sen tarjoamien palveluiden kehittämistä, jotta yhdistys voisi vastata jäsenperheiden tarpeisiin yhä paremmin. Tämän kyselyn tarkoituksena on toimia opinnäytetyön alkukartoi-tuksen aineistona.

Kyselyyn vastaamiseen kuluu aikaa noin 5-10 minuuttia ja halutessanne saan kyselyn vastaukset itselleni nimettöminä. Vastausaikaa on sunnuntaihin 21.2.2021 saakka. Vas-taajien kesken arvotaan yhdistyksen tarjoamana 50 euron lahjakortti Gogift-palveluun, jossa valittavana on lahjakortti yli 100 liikkeen joukosta. Jos haluatte osallistua lahjakortin arvontaan, täytättehän yhteystiedot kyselylomakkeeseen.

Kiitos jo etukäteen, jokainen vastaus on arvokas!

Terveisin

Suvi-Elina Vilén

Liite 2. Teemahaastattelun runko

Teema 1: Perhelähtöisyys

- jäsenperheen osallisuus toiminnan suunnittelussa, miten osallisuus toteutetaan
- konkreettiset ideat ja toiveet koko perheen yhteisille sekä monikkoäitien omille tapahtumille
- perheiden monimuotoisuuden vaikutus – monikkolasten ikä, perheen asuinpaikka tai muu tekijä osallistumisen mahdollistajana tai esteenä
- sopivin aika tapahtumille ja toiminnalle
- ei-houkutteleva toiminta ja tapahtumat

Teema 2: Digitaaliset palvelut

- asiantuntijaluennot
- muiden digitaalisten palveluiden merkitys ja houkuttelevuus
- muut digitaaliset palvelut – tapahtumat, toiminta, tuki
- digitaalisten palveluiden ajankohta ja järjestelyt

Teema 3: Vertaistuki

- vertaistuen merkitys hyvinvoinnille
- yhdistyksen kautta saatavan vertaistuen riittävyys/merkityksellisyys
- vertaistuen foorumit – kasvotusten, verkossa..

Liite 3. Kehittävän vertaiskäynnin kysymykset Hyvinkään Seudun Monikkoperheet ry:lle

- 1) Kuinka monta jäsenperhettä yhdistyksessä on?
- 2) Millaista toimintaa ja tapahtumia yhdistys tarjoaa jäsenperheille (ennen koronapandemiaa)?
- 3) Osallistetaanko jäsenperheitä toiminnan suunnitteluun? Jos osallistetaan, niin millä tavalla?
- 4) Tarjoaako yhdistys jäsenperheille digitaalisia palveluita erityisesti nyt koronapandemian rajoitteiden myötä? Jos tarjoaa, niin millaisia digitaalisia palveluita?
- 5) Millaiseen toimintaan tai tapahtumaan jäsenperheet osallistuvat parhaiten? Esimerkiksi koko perheelle suunnattuun toimintaan, äideille tai isille suunnattuun toimintaan, asiantuntijaluentoihin...?
- 6) Onko yhdistys havainnut jonkun toiminnan tai tapahtuman toimimattomaksi käytännöksi?
- 7) Onko yhdistys tietoinen yhdistyksen ulkopuolella tapahtuvasta vertaistuellisesta toiminnasta esimerkiksi WhatsApp-ryhmien tai muiden vastaavien muodossa?

Monikkoperheiden parhaaksi



Nämä tekijät huomioon ottaen Päijät-Hämeen Monikkoperheet ry: toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa voidaan edistää alueen monikkoperheiden hyvinvointia

(Vilén, S-E. 2021.)