



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Henna Alkio & Eveliina Siltala

Äitien osallisuuden kokemusten tarkastelua vertaisryhmäosallisuuden kautta

Haastattelututkimus äitien kokemuksista Seinäjoen kaupungin ensisynnyttäjien
ryhmätoiminnasta

Opinnäytetyö

Kevät 2022

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Henna Alkio ja Eveliina Siltala

Työn nimi: Äitien osallisuuden kokemusten tarkastelua vertaisryhmäosallisuuden kautta: Haastattelututkimus äitien kokemuksista Seinäjoen kaupungin ensisynnyttäjien ryhmätoiminnasta

Ohjaaja: Lehtori Aino Alaverdyan

Vuosi: 2022

Sivumäärä: 69

Liitteiden lukumäärä: 2

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia äitien kokemuksia Seinäjoen kaupungin ensisynnyttäjien ryhmästä eli Ensari-ryhmästä. Opinnäytetyön tavoitteena oli vastata seuraaviin tutkimuskysymyksiin: Miten ryhmässä käyminen on edistänyt äitien osallisuutta? Miten äidit ovat hyötäneet ryhmätoiminnasta? Miten äidit ovat kokeneet ryhmän ohjauksen ja toiminnan? Miten ryhmätoimintaa tulisi kehittää äitien mielestä? Opinnäytetyön tarkoituksena oli myös parantaa Ensari-ryhmän näkyvyyttä ja osoittaa sen positiiviset vaikutukset äitien elämään. Tutkimustulosten perusteella ryhmän toimintaa on mahdollista jatkossa kehittää seuraavia ryhmiä varten.

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Seinäjoen kaupungin sosiaalihuoltolain mukaista perhetyötä tarjoavan Tupasvilla-yksikön kanssa. Tutkimus oli kvalitatiivinen, ja sen aineisto kerättiin puolistrukturoituina teemahaastatteluina. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina kasvotusten ja Microsoft Teams -verkkokeskustelualustan välityksellä. Tutkimusaineisto kerättiin haastattelemalla neljää ryhmään osallistunutta äitiä. Haastattelun lisäksi äidit täyttivät osallisuusteemaan liittyvän strukturoidun haastattelulomakkeen. Haastateltavat olivat Seinäjoen kaupungin Ensari-ryhmään osallistuneita äitejä kahdesta eri vuosina toimineesta ryhmästä. Haastatteluiden tutkimustulokset koottiin kolmen pääteeman avulla, joita olivat ryhmän sisältö ja toiminta, äitien vertaistuki sekä ryhmätoiminnan vaikutus äitien elämään ja osallisuuteen.

Tutkimuksessa selvisi Ensari-ryhmällä olleen merkittävä vaikutus äitien arkeen, elämään ja osallisuuteen. Ryhmästä saatu vertaistuki ja muiden äitien seura on koettu tärkeäksi voimavaraksi arjessa. Äidit kokivat itsevarmuuden lisääntyneen ryhmässä käymisen myötä. Ryhmän ohjaajilla on ollut merkittävä rooli ryhmän toimivuuden kannalta. Ensari-ryhmän toiminta on ollut äideille merkityksellistä varhaista tukea uudessa elämänvaiheessa.

¹ Asiasanat: osallisuus, vertaistuki, äitiys, varhainen tuki

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Social Service

Author/s: Henna Alkio and Eveliina Siltala

Title of thesis: Examining Mothers' social inclusion through peer group inclusion: Study of experiences from first-time Mothers' group in City of Seinäjoki

Supervisor: Aino Alaverdyan, PhD, Senior Lecturer

Year: 2022

Number of pages: 69

Number of appendices: 2

The purpose of this thesis was to examine the experiences of the first-time mothers' group called Ensari. The goal of the study was to answer these questions: How has the group improved the mothers' social inclusion? How have the mothers benefited from the group? How have the mothers experienced the guidance and activities of the group? How should the group activities be improved according to the mothers? The aim of this thesis was also to improve the popularity of the group and point out the positive influence it has on the mothers' lives. The group activities can be improved based on the study results.

This thesis was carried out as a co-operation with Tupasvilla – a unit from the city of Seinäjoki that offers family support according to the Finnish social welfare law. The study was executed as qualitative research, where the material was gathered with semi-structured theme interviews, performed either as individual live interviews or via the communication platform Microsoft Teams. The research material was collected from four mothers. In addition to the interview, the mothers filled out a structured questionnaire from a theme of social inclusion. The interviewees were mothers from two different Ensari-groups. The study results were combined using three main themes: the content and activities of the group, peer support of the mothers, and the impact of the group to the mothers' lives and social inclusion.

After the research, it became clear that Ensari had a significant influence on the mothers' lives and social inclusion. The peer support and company of mothers was experienced as an important asset in daily life. The mothers felt their self-confidence increased while attending the group. The group supervisors had a crucial role for the group functionality. The early support received from the group activities has been meaningful for the mothers in their new stage of life.

¹ Keywords: Social inclusion, peer support, motherhood, early support

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo	6
1 JOHDANTO	7
2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA.....	9
2.1 Tutkimuksen tausta ja tutkimuskysymykset	9
2.2 Yhteistyötahon esittely	11
2.3 Aikaisemmat tutkimukset aiheeseen liittyen	12
3 ÄITIEN VERTAISTUKIRYHMÄ OSALLISUUTTA EDISTÄMÄSSÄ	14
3.1 Vertaistukiryhmän toiminnan kuvausta ja tavoitteita	14
3.2 Äitien osallisuuden tukeminen	16
3.3 Osallisuusindikaattori osallisuutta mittaamassa.....	18
4 VARHAINEN TUKI LAPSIPERHEILLE.....	22
4.1 Vanhemmuuden tuen tarpeet	22
4.1.1 Äidiksi tuleminen ja äiti-identiteetti	24
4.1.2 Äidin mielen hyvinvointi.....	26
4.2 Ehkäisevä lastensuojelu vanhemmuuden tukena	27
4.3 Perhetyön eri muodot.....	29
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	31
5.1 Opinnäytetyön prosessin eteneminen	31
5.2 Laadullinen tutkimus.....	32
5.3 Haastattelun toteuttaminen ja aineiston analysointi	34
5.4 Osallisuusindikaattori lomakehaastattelun toteuttaminen ja tulosten analysointi	36
5.5 Luotettavuus ja eettisyys	38
6 TUTKIMUSTULOKSET	42

6.1 Ryhmän sisältö ja toiminta	42
6.2 Vertaistukea muilta äideiltä.....	45
6.3 Ryhmätoiminnan vaikutus äitien elämään ja osallisuuteen	47
6.4 Osallisuusindikaattorin tulokset	50
7 JOHTOPÄÄTÖKSET	53
7.1 Ryhmän sisältö ja toiminta	54
7.2 Vertaistukea muilta äideiltä.....	55
7.3 Ryhmätoiminnan vaikutus äitien elämään ja osallisuuteen	56
8 POHDINTA.....	59
LÄHTEET	61
LIITTEET	69

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Osallisuusindikaattorin muokatut väittämät avattuna.	37
Kuvio 2. Osallisuusindikaattorin tulosten keskiarvot.	51
Kuvio 3. Haastatteluiden tulokset pääteemoittain.	53

1 JOHDANTO

Vauvan odotus ja syntymä ovat vaihteita, jotka tuovat suuria psyykkisiä muutoksia perheen elämään. Uusi perheenjäsen tuo mukanaan uusia kehitystehtäviä ja -haasteita koko perheelle. Haasteet voivat liittyä esimerkiksi vanhemmuuteen kasvamiseen, parisuhteeseen tai vuorovaikutukseen vauvan kanssa. Osa vanhemmista saattaa tarvita ammattilaisten tukea uudessa elämänvaiheessa. Perhetyötä tehdäänkin usein perheissä, joihin odotetaan vauvaa tai joihin vauva on hiljattain syntynyt. (Toivanen ym. 2014, 170.)

Perhe-elämään ja vanhemmuuteen liittyvien sosiaalisten suhteiden muodostaminen on jo raskausaikana tärkeä osa ennaltaehkäisevää tukea. Moni äiti saattaa toivoa, että samassa elämäntilanteessa olevia vanhempia olisi mahdollista tavata esimerkiksi synnytyksen jälkeen. Vauvaperhetoiminta on tärkeää vertaistuen ja jatkuvien ihmissuhteiden luomiselle. (Jokinen 2019, 7.) Sosiaalisen tuen on todettu myös lisäävän äidin itseluottamusta ja tuovan varmuutta äitiyteen. On osoitettu, että rohkaisulla, kannustuksella ja konkreettisella avulla on voitu lievittää äidin stressiä, mikä on osaltaan lisännyt äidin tyytyväisyyttä. (Tarkka 1996, 20.)

Ensari-ryhmä on Seinäjoen kaupungin vertaistukiryhmä ensimmäistä kertaa äidiksi tulleille. Hannukaisen (2018) mukaan vertaistuki voikin olla korvaamaton apu, sillä ihminen, joka käy läpi samoja tunteita, pelkoja ja epätietoisuuksia, tuo mukanaan toivoa ja lohtua tulevaan. Ensari-ryhmässä äidit pääsevät kohtaamaan muita äitejä ja vauvoja. Toivasen ym. (2014, 199) mukaan käsitys normaalista voi laajentua, kun äiti pääsee ryhmässä näkemään erilaisia lapsia ja erilaisia tapoja olla vuorovaikutuksessa lapsen kanssa. Vanhempilapsiryhmässä vuorovaikutuksella ja sen tukemisella on keskeinen osa.

Heino (2007, 4) kertoo lastensuojelun asiakkuuden taustalla olevan useimmiten vanhempien jaksamattomuus ja yksittäiset taustatekijät, kuten esimerkiksi vanhempien kokemus riittämättömyydestä, osaamattomuus ja avuttomuus. On siis tärkeää, että vanhemmat saavat tukea ja neuvoja vanhemmuuteen alusta lähtien. Vanhempien oikea-aikaisella ja riittävällä tuella voidaan ennaltaehkäistä perheen tulevia haasteita sekä palvelutarpeita.

Kiireelliset sijoitukset ja vastentahtoisten toimenpiteiden määrä on lisääntynyt. Tämä kertonee siitä, että lastensuojelussa autetaan usein lapsia ja perheitä liian myöhään.

Tulisikin etsiä toimia, joilla lastensuojelun painopistettä muutettaisiin korjaavan työn sijasta ehkäisevän työn suuntaan. Perheiden ja lasten oikea-aikaisen tuen tarjoaminen ja hyvinvoinnin edistäminen edellyttävät kaikkien toimijoiden yhteistä vastuuta perheiden ja lasten hyvinvoinnista. Ehkäisevälle työlle on myös varattava riittävät toimintaedellytykset ja tunnustettava sen merkittävyys. (Heinonen, Väisänen & Hipp 2012, 1.)

Opinnäytetyön aiheen saimme Seinäjoen kaupungin Tupasvillasta, joka tarjoaa lapsi- ja perhekohtaista sosiaalihuoltolain mukaista perhetyötä. Tupasvilla toteuttaa myös esimerkiksi ryhmätoimintaa, johon Ensari-ryhmäkin kuuluu. (Seinäjoki, [Viitattu 10.8.2021].) Ensari-ryhmän ohjaajat työskentelevät Tupasvillassa perhetyön ja neuvolan perhetyön parissa. Toteutimme opinnäytetyön yhteistyössä heidän kanssaan. Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikutti kiinnostuksemme Ensari-toimintaa ja sen tarjoamaa varhaista tukea kohtaan. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää äitien kokemuksia Ensari-ryhmästä. Lisäksi halusimme selvittää, mitä kehitettävää ryhmän toiminnassa ja ohjauksessa voisi olla sekä miten ryhmä on vaikuttanut äitien arkeen ja elämään. Halusimme liittää opinnäytetyön varsinaiseen aiheeseen myös osallisuuden näkökulman ja selvittää, miten ryhmässä käyminen on vaikuttanut äitien osallisuuden kokemuksiin ryhmän aikana. Tavoitteenamme oli siis saada näyttöä ryhmän hyödyistä, toimivuudesta ja kehityskohteista. Ensari-ryhmä tarjoaa osaltaan äideille varhaista tukea sekä ennaltaehkäisevää toimintaa, ja siksi ryhmän hyödyt onkin hyvä tuoda esille.

Opinnäytetyön aineisto kerättiin haastattelemalla Seinäjoen kaupungin Ensari-ryhmän neljää (4) äitiä. Haastateltavat äidit olivat kahdesta eri vuosina kokoontuneesta Ensari-ryhmästä. Haastattelumenetelmänä käytimme puolistukturoitua teemahaastattelua. Tämän lisäksi äidit vastasivat osana haastattelua osallisuuteen liittyvää strukturoituun kyselylomakkeeseen. Haastattelut toteutettiin yksilohaastatteluina kasvotusten ja Teams-verkkokeskustelualustaa hyödyntäen.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA

Tässä luvussa perustelemme aiheen valintaa ja esittelemme tarkemmin tutkimuskysymykset. Avaamme myös tutkimuksen taustaa ja tarkoitusta sekä aihepiiriin liittyviä aikaisempia tutkimuksia. Lisäksi esittelemme opinnäytetyön yhteistyötahon Seinäjoen kaupungin Ensari-ryhmän toimintaa laajemmin.

2.1 Tutkimuksen tausta ja tutkimuskysymykset

Mietimme opinnäytetyön aihetta pitkään ja olimme yhteydessä useampaan työelämän toimijaan. Seinäjoen kaupungin Tupasvillasta ehdotettiin mielenkiintoista aihetta, johon päätimme tarttua. Pääsimme syksyllä 2020 aloittamaan opinnäytetyöprosessin. Opinnäytetyömme aiheena oli selvittää äitien kokemuksia Seinäjoen kaupungin ensisynnyttäjien ryhmässä. Meillä ei ollut aikaisempaa tietoa tai kokemusta ensisynnyttäjien ryhmän toiminnasta.

Ensari-ryhmä on vertaistukiryhmä ensimmäistä kertaa äidiksi tulleille. Ensimmäisen lapsen syntymä tuo elämään mukanaan suuria muutoksia ja perheen tukeminen varhaisessa vaiheessa onkin erityisen tärkeää. Halusimme selvittää, miten ryhmä on vaikuttanut äitien osallisuuden kokemuksiin, elämään ja arkeen.

Vuonna 2020 uusien biologisten äitien määrä Suomessa kasvoi 19 545:llä. Ensisynnyttäjien osuus oli kaikista äideistä 42 % vuonna 2019. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos toteutti vuoden 2020 aikana FinLapset-kyselytutkimuksen 3–6 kuukauden ikäisten vauvojen vanhemmille. Tutkimuksen mukaan valtaosalla vanhemmista raskausaika ja synnytys sujui odotuksia vastaavasti. Toisaalta 29 prosentilla synnyttäneistä oli masennusoireilua raskausaikana. Vauvan syntymän jälkeen 15 prosentilla synnyttäneistä oli masennusoireita ja aiempaa useampi koki itsensä yksinäiseksi. (Tilastokeskus [viitattu 4.10.2021].) Osa haastattelemistamme äideistä on tullut ensimmäistä kertaa äidiksi koronaepidemian aikana. Ensari-ryhmän merkityksellisyys on mahdollisesti korostunut korona-aikana, mutta tätä emme kuitenkaan opinnäytetyössämme erikseen tutkineet.

Järvisen ym. (2012, 213) mukaan ennaltaehkäisevässä työssä ryhmät ovat tehokas työmuoto. Ensari-ryhmä on osaltaan tarjonnut ennaltaehkäisevää ja varhaista tukea äideille uudessa ja muuttuneessa elämäntilanteessa. Vauva-arki saattaa olla kuormittavaa ja yksinäistä, eikä vauvan kanssa ole aina helppoa lähteä kotoa. Onnistumisen kokemus voi syntyä jo siitä, että pääsee lähtemään kotoa ja osallistumaan ryhmään. Äidit saattavat viettää suuren osan ajastaan kotona vauvan kanssa ja kokea tämän vuoksi yksinäisyyttä. Ryhmä saattaa olla äideille tärkeä paikka kohdata muita äitejä ja saada vertaistukea. Ensari-ryhmässä äitejä voidaan pitää toisilleen vertaisina ainakin siitä näkökulmasta, että he ovat tulleet äidiksi ensimmäistä kertaa suunnilleen samoihin aikoihin. Vertaistukiryhmään osallistuminen mahdollistaa äideille nähdäksi ja kuulluksi tulemisen, joka voi vauva-arjen keskellä olla joskus haasteellista. Sosiaaliset kontaktit ja tukiverkosto voivat olla vähäiset ja äiti saattaa viettää paljon aikaa kotona vauvan kanssa kahden. Äiti saattaa tuntea olonsa yksinäiseksi ja painia yksin uuteen elämäntilanteeseen liittyvien haasteiden ja kysymysten äärellä. Ryhmätoiminnassa ohjaajien ja osallistujien tekeminen ja kohtaaminen on tasavertaista. Osallistujia tuetaan päättämään ja valitsemaan ryhmän toiminnan tarkemmat sisällöt ja tavoitteet (Tukiliitto, [viitattu 19.10.2021].) Ensari-ryhmän tarjoama vertaisuus, yhteisö ja mahdollisuus vaikuttaa voi parhaimmillaan vahvistaa myös äitien osallisuuden kokemuksia. Osallisuutta voidaan mitata yksilön kokemuksena ja toisaalta myös järjestelmän tasolla, eli miten eri palvelut ja toiminnot onnistuvat edistämään osallisuutta (Osallisuusindikaattori mittaa osallisuuden kokemusta, [viitattu 9.9.2021]). Opinnäytetyössämme halusimme selvittää osallisuuden kokemuksia järjestelmän tasolla, eli miten ensisynnyttäjien ryhmä on vaikuttanut äitien osallisuuteen ryhmän aikana tai sen jälkeen ja miten osallisuus on näkynyt Ensari-ryhmän toiminnassa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli myös parantaa Ensari-ryhmän näkyvyyttä ja saatavuutta, sekä osoittaa sen positiiviset vaikutukset äitien elämään. Tutkimustulosten perusteella ryhmän toimintaa on myös mahdollista jatkossa kehittää seuraavia ryhmiä varten.

Opinnäytetyömme tutkimuskysymykset olivat:

1. Miten vertaisryhmässä käyminen on edistänyt äitien osallisuutta?
2. Miten äidit ovat hyötäneet vertaisryhmätoiminnasta?
3. Miten äidit ovat kokeneet vertaisryhmän ohjauksen ja toiminnan?

4. Miten vertaisryhmätoimintaa tulisi kehittää äitien mielestä?

2.2 Yhteistyötahon esittely

Opinnäytetyön yhteistyötahona toimi Seinäjoen kaupungin ensisynnyttäjille tarkoitettu Ensari-ryhmä. Ryhmän ohjaajina toimivat Tupasvillasta perhetyöntekijä ja neuvolanperhetyön työntekijä. Ryhmän toimintaa on suunniteltu moniammatillisessa työryhmässä, johon on kuulunut työntekijöitä perhetyöstä, neuvolasta, päihdeklinalta ja kansalaisopistolta. Saimme aiheen Seinäjoen kaupungin Tupasvillan kautta, josta toivottiin selvitystä ja näyttöä äitien kokemuksista ryhmän toiminnasta ja sen hyödyllisyydestä. Seinäjoen kaupungin Tupasvilla tarjoaa sosiaalihuoltolain mukaista perhetyötä ja neuvolan perhetyötä, joka on osa äitiys- ja lastenneuvolapalvelua. Neuvolan perhetyö on tarkoitettu lasta odottaville sekä pienten lasten perheille. (Seinäjoki, [viitattu 10.8.2021].) Sosiaalihuoltolain mukainen perhetyö tai neuvolan perhetyö ei vaadi lastensuojelun asiakkuutta (THL 2021c).

Seinäjoen kaupungin Ensari-ryhmä on tarkoitettu ensisynnyttäjä-äideille. Osallistujamäärä on ollut ryhmästä riippuen noin 5–7. Äidit ovat osallistuneet ryhmään vauvojen kanssa. Ryhmä on äideille maksuton. Äidit ohjautuvat ryhmään yleensä neuvolan kautta. Ryhmään osallistuvat äidit saattavat olla eri-ikäisiä ja tulla erilaisista lähtökohdista. Ryhmän tarkoituksena on tarjota äideille vertaistukea, seuraa sekä mielekästä yhdessäoloa ja tekemistä. Ryhmässä äidit saavat puhua ja jakaa omia ajatuksiaan. Ryhmässä on oleellista tarjota äideille vertaistukea, tuoda vauvaa näkyväksi sekä vahvistaa äitiyttä ja vuorovaikutusta perheessä.

Ryhmä on kokoontunut yleensä kahden viikon välein Seinäjoella Toimintojentalolla. Osa tapaamisista on toteutunut muualla erilaisten aktiviteettien yhteydessä. Ryhmässä on tutustuttu toisiin äiteihin sekä keskusteltu äitiyteen ja vauvoihin liittyvistä aiheista. Ryhmän toimintaan on sisältynyt lisäksi esimerkiksi vierailuja, yhdessä ulkoilua sekä laululeikkejä. Jokaisesta Ensari-ryhmästä tulee juuri kyseiseen ryhmään osallistuneiden äitien näköinen. Ryhmät eivät useinkaan noudata samaa kaavaa, sillä jokaisen ryhmän tarpeet ovat erilaiset.

2.3 Aikaisemmat tutkimukset aiheeseen liittyen

Aikaisemmat tutkimukset, joita löysimme aiheeseen liittyen, liittyivät toimijuuteen, vertaistukeen sekä työntekijöiden näkemykseen varhaisesta tuesta. Löytämässämme tutkimuksissa oli käytetty pääosin kvalitatiivista lähestymistapaa. Tässä kappaleessa esittelemme kaksi keskeisintä aiempaa tutkimusta aiheemme rajausta tukemaan.

Hietapakan ja Rajalan (2021) opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia kansalaisopiston järjestämän Ensari-voimavararyhmän käyneiden äitien kokemuksia ryhmän mahdollistamasta vertaistuesta sekä sen vaikutuksista ja yhteyksistä toimijuuteen. Heidän tavoitteenaan oli selvittää ryhmän merkityksellisyyttä ja hyödyllisyyttä. Tavoitteena oli myös selvittää kehittämistarpeita Ensari-voimavararyhmään. Tutkimus on kvalitatiivinen ja sen aineistonkeruumenetelmänä on käytetty puolistrukturoitua teemahaastattelua. Haastatteluun osallistuneita oli kuusi ryhmässä käynyttä ensisynnyttäjä-äitiä. Opinnäytetyön on julkaissut Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Tutkimustuloksista ilmeni, että vertaistuki ensisynnyttäjä-äideille on merkittävää heidän uudessa elämänvaiheessaan. Tuloksissa selvisi myös Ensari-voimavararyhmän merkittävä rooli ensisynnyttäjä-äitien toimijuuden vahvistumisessa. Vertaistuki toimii ensisynnyttäjä-äitien uudessa arjessa ennaltaehkäisevänä toimintana, joka saattaa vähentää muiden palveluiden tarvetta. Hietapakan ja Rajalan (2021) opinnäytetyö julkaistiin Theseus-tietokannassa siinä vaiheessa, kun olimme ehtineet jo aloittaa oman opinnäytetyömme samankaltaisesta aiheesta. Hietapakan ja Rajalan (2021) opinnäytetyö eroaa omastamme siten, että heidän työssään on tehty tutkimusta toimijuuden näkökulmasta. Jätimme opinnäytetyössämme toimijuuden näkökulman käsittelemättä, koska Hietapakan ja Rajalan työssä on vielä niin tuore näkökulma aiheeseen liittyen. Opinnäytetyössämme painotimme muiden kokemusten lisäksi osallisuuden kokemuksia.

Vuonna 2018 SOS-Lapsikylä käynnisti yhteistyön Keuruun, Multian ja Petäjäveden kuntien kanssa. Yhteistyön aloittamisessa mukana oli myös Lapsi ja perhepalveluiden muutosohjelman (LAPE) Keski-Suomen lasten ja perheiden parhaaksi -hanke. Tavoitteena yhteistyöllä on kuntien tukeminen asiakaslähtöisen lasten ja perheiden auttamistyön kehittämisessä. Osana yhteistyötä SOS-Lapsikylä toteutti analyysin, joka tukee asiakasymmärryksen muodostamista. Asiakasymmärryksen tarkoituksena on kuvata

kunnissa asuvien vanhempien tarpeita lapsiperheen arkeen sekä vanhemmuuteen liittyen. SOS-Lapsikylä selvitti vanhemmille suunnattujen haastatteluiden ja sähköisen kyselyn avulla, mitkä asiat kuormittavat vanhempia, minkälaista perheiden arki on ja minkälaiset asiat antavat vanhemmille voimaa arjessa. Näiden lisäksi selvitettiin vanhempien näkökulmaa siitä, minkälaiset tekijät ja toimintatavat madaltavat kynnyksiä hakeutua avun piiriin. (Jokinen 2019.)

Tutkimustuloksissa ilmeni, että vanhempien arjessa oli yleistä väsymystä ja liian vähän mahdollisuuksia levätä. Monet vanhemmista toivoivat enemmän kontakteja toisiin vanhempiin. Tutkimukseen osallistujat kokivat vaikeaksi saada apua lapsen käytökseen, hoitoon ja uniongelmiin, sekä vanhempien väsymykseen, arjen askareisiin ja parisuhteeseen. Vanhempien hyvinvointia ja jaksamista edesauttoivat esimerkiksi ystävät, lastenhoitoapu, hyvä parisuhde, perheen yhteinen aika sekä harrastukset. Tärkeäksi voimavaraksi arjessa nousi esiin kontaktit toisiin lapsiperheisiin sekä ystäviin. Kyselyyn vastanneista yli kolmasosa toivoi, että saisi toisten lapsiperheiden vanhempiin enemmän kontakteja. Perhe-elämään ja vanhemmuuteen liittyvien sosiaalisten suhteiden muodostaminen on jo raskausaikana tärkeä osa ennaltaehkäisevää tukea. Synnytysvalmennus palveli haastateltujen äitien mukaan tiedollisia tarpeita, mutta niissä syntyi harvoin kontakteja muihin vanhempiin. Äideillä oli toiveena, että samassa elämäntilanteessa olevia vanhempia olisi mahdollista tavata esimerkiksi synnytyksen jälkeen. Vauvaperhetoiminta on tärkeää vertaistuen ja jatkuvien ihmissuhteiden luomiselle. (Jokinen 2019.)

3 ÄITIEN VERTAISTUKIRYHMÄ OSALLISUUTTA EDISTÄMÄSSÄ

Tässä luvussa kerromme vertaistukiryhmästä ja sen kautta saatavasta sosiaalisesta tuesta. Avaamme myös osallisuuden käsitettä yleisesti sekä vanhemman että perheen näkökulmasta. Kerromme lyhyesti myös osallisuutta tukevasta lainsäädännöstä sekä osallistavasta ryhmätoiminnasta. Olemme avanneet tässä luvussa lisäksi Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kehittämää osallisuusindikaattoria, jota olemme hyödyntäneet tutkimuksessamme havainnollistamaan äitien kokemaa osallisuutta Ensari-ryhmän toiminnan kautta.

3.1 Vertaistukiryhmän toiminnan kuvausta ja tavoitteita

Vertaistuki on kokemusten jakamista saman kokeneiden ihmisten kanssa. Vertaistuki on kokemustietoa, jossa kertominen ja kuunteleminen ovat tärkeimpiä elementtejä. Kertojalla ja kuulijalla on samantapainen kokemus, joka tekee toisen tarinan ymmärtämisestä ja samaistumisesta mahdollista. Tunne siitä, että joku ymmärtää tilannettasi, voi helpottaa kokemuksen jakamista toiselle ihmiselle. Vertaistuki luo syvää ymmärretyksi tulemisen tunnetta, koska se mahdollistaa yhteisen kokemuksen jakamisen. Jaettu kokemus tekee kokemuksesta merkittävän. (Terveyskylä 2020.) Vertaistuessa tärkeitä elementtejä ovat suvaitsevaisuus, yhteisöllisyys, tasa-arvoisuus ja luottamuksellisuus. Vertaistuen avulla voidaan ehkäistä syrjäytymistä, ja sen tärkeys korostuu vaikeissa ja muuttuvissa elämäntilanteissa. (Sosped, [viitattu 28.10.2021].) Vertaistukiryhmän osallistajat ovat keskenään tasavertaisia ja toimivat ryhmässä niin tuettavina kuin tukijoinakin. Vertaistukiryhmä tarjoaa osallistujille ystävyyttä, voimaantumista ja yhteisöllisyyttä. (Korento ry, [viitattu 13.10.2021].) Vertaistukiryhmästä saatu tuki, hyväksytyksi tulemisen ja yhteenkuuluvuuden tunne voivat lisätä ihmisen voimavaroja sekä vahvistaa itsetuntemusta (Päihdelinkki.fi 2021).

Vertaistukiryhmät voivat olla avoimia kaikille suunnattuja ryhmiä, kuten esimerkiksi perhekerhoja, tai vastaavasti suljettuja ryhmiä, jotka ovat ennalta valitulle joukolle tarkoitettuja ryhmiä. Suljetut ryhmät perustetaan yleensä jonkin teeman ympärille, joita voivat olla esimerkiksi vauvaperheen vanhemmuus tai yksinhuoltajuus. Suljettujen ryhmien

kesto voi vaihdella, niillä on kuitenkin aina selkeä alku ja loppu. Ryhmän koko on myös rajattu, eikä suljettuun ryhmään yleensä oteta enää jäseniä ryhmän käynnistämisen jälkeen. Ohjaajan rooli saattaa olla suljetussa ryhmässä aktiivisempi kuin avoimessa ryhmässä. Kokoontumiskerroilla voidaan hyödyntää valmista ohjelmarunkoa tai ryhmään osallistujien kanssa yhdessä miettiä, mitä tavoitteita ryhmällä voisi olla. (Järvinen ym. 2012, 216–217.)

Äidin vertaistuen tarpeen syy saattaa olla sosiaaliset ongelmat. Äidiltä voi esimerkiksi puuttua tukiverkosto tai hänellä saattaa olla tarve saada arkeen vaihtelua. Usein äidit kaipaavat tukiverkosta, jossa on mahdollista keskustella ja kysyä lapsen kasvatuksesta, kehityksestä tai hoidosta. (Pajunen 2012, 36.)

Toivasen ym. (2014, 199) mukaan vanhempi–vauvaryhmät ovat hyvä keino perheen tukemiseen uudessa tilanteessa vauvan kanssa, kun vanhempi kaipaa vertaistukea. Ryhmän avulla voidaan myös edistää äidin ja vauvan välistä tervettä vuorovaikutusta tai vaikuttaa kehityksellisesti haitalliseen vuorovaikutukseen. Vanhempi–vauvaryhmän tavoitteena voikin olla esimerkiksi äidin ja vauvan välisen vuorovaikutuksen tukeminen, äitien vertaistuen lisääminen ja vuorovaikutuksellisten tilanteiden tarjoaminen.

Vanhempien välinen vertaistuki on tärkeää. Vain toiset vanhemmat, jotka elävät samankaltaista arkea päivittäin, voivat ymmärtää samassa elämäntilanteessa olevaa vanhempaa täysin. Pelkästään jo muiden samankaltaisten haasteiden kuuleminen sekä tunne siitä, että ei ole yksin, voi auttaa ihmistä. Yhteisille kokemuksille perustuva ymmärrys luo turvallisen ilmapiirin, jolloin on turvallista keskustella omista asioista toisten ihmisten kanssa. Vertaistuki voi vaikuttaa positiivisesti vanhemman jaksamiseen, jolloin myös voimavarat kasvavat ja arki sujuu paremmin. Vertaistuen kautta on mahdollista saada myös konkreettisia vinkkejä toisilta vanhemmilta siihen, miten he ovat ratkaisseet samat haasteet, jotka toisille vanhemmille ovat vasta uusia. Vanhemmalle voikin olla tärkeää huomata, että muutkin vanhemmat kohtaavat samanlaisia haasteita perhe-elämässä. (Erityisvoimia 2018.)

Ensisynnyttäjien ryhmässä vertaistuki on tukea muilta äideiltä. Vertaistuen lisäksi ryhmää ohjaavat ammattilaiset voivat tarjota tukeaan ryhmän äideille. Vertaisen tuki onkin monesti parasta tukea, eikä vertaistuki sulje ammattitukea pois (Harjulan Settlementti ry, [viitattu 19.9.2021]).

Vertaistuen kautta äidit pystyvät myös antamaan hyviä käytännön neuvoja toisille äideille. Asiat saattavat saada uusia näkökulmia, kun niistä keskustellaan muiden äitien kanssa. Kokemustieto on tietoa, jota ei voi saada kirjoista. Samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa keskustelu on usein antoisaa. Vanhemmalle on tärkeää, että häntä ymmärretään, kuunnellaan ja autetaan löytämään keinoja erilaisissa tilanteissa selviytymiseen. (Yhdistys, [viitattu 19.9.2021].)

3.2 Äitien osallisuuden tukeminen

Osallisuus on tunne siitä, että kokee kuuluvansa johonkin. Osallisuus voi ilmetä esimerkiksi arvostuksena, luottamuksena, yhdenvertaisuutena ja mahdollisuutena vaikuttaa oman elämänsä kulkuun. Johonkin kuulumisen tunteen voi löytää esimerkiksi itselle tärkeän yhteisön toimintaan osallistumisesta. Itselleen merkityksellisen yhteisön voi löytää esimerkiksi harrastuksen, asuinpaikan, työn tai järjestötoiminnan kautta. Osallisuutta kokeva ihminen kykenee vaikuttamaan yhteisiin ja omiin asioihin. Osallisuus vahvistaa hyvinvointia ja lisää elämän merkityksellisyyttä. (Soste, [viitattu 29.10.2021].) Leemannin, Kuusion ja Hämäläisen (2015, 1) mukaan osallisuutta voidaankin pitää syrjäytymisen vastakohtana.

Osallisuus vaatii kykyä olla omassa elämässään aktiivinen toimija. Erilaiset haasteet elämän varrella, kuten yksinäisyys tai huoli läheisistä voivat kutistaa ihmisen elämää. Vaikeuksien keskellä ihminen tarvitseekin tukea, jotta hänen osallisuutensa ja kykynsä päätöksentekoon lisääntyisivät. Joskus voimavarat eivät riitä muuhun, kuin päivästä toiseen sinnittelemiseen. Keskeisin edellytys osallisuudelle on ihmisen kyky hyödyntää omia voimavarojaan. (Soste, [viitattu 29.10.2021].)

Kuntalaisten, sote-palvelujen asiakkaiden sekä kansalaisten vaikuttaminen ja osallistuminen ovat osa olemassa olevaa lainsäädäntöä ja kansalaislähtöisyyttä, joka perustuu demokratiaan. Asiakkaan ääni kuuluu sosiaali- ja terveystaloudissa edelleen vähäisästi, vaikka osallisuutta korostetaan retorisesti poliittisissa ohjelmissa, puheissa ja hankkeissa. (Kivinen, Vanjusov & Vornanen 2020, 268.) Lainsäädäntö luo puitteet osallisuuden edistämiseen. Osallisuuteen kuuluu mahdollisuuksia ja oikeuksia, mutta myös sitoutumista sekä velvollisuuksia. Myös eri laeissa käsitellään asiakkaan oikeuksia ja

asemaa. Osallisuus saa erilaisia merkityksiä ja muotoja erilaisissa säätelykonteksteissa kytkeytyen usein itsemääräämisoikeuteen. (Kivinen ym. 2020, 286–287.) Kunnan tulee edistää asukkaidensa terveyttä ja hyvinvointia. Ensisijainen vastuu terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä onkin kunnalla, siltä osin kuin tämä tehtävä kytkeytyy kunnan muihin lakisääteisiin tehtäviin. (L 29.6.2021/612.) Yksilön kokemus osallisuudesta syntyy lopulta vahvasti tilannesidonnaisena ja tunneperäisenä. Osallisuuden kokemus edellyttää ymmärrettävää ja riittävää tiedon saantia, tukea ja vuorovaikutusta yhdenvertaisuuden toteutumiseksi. (Kivinen ym. 2020, 287.)

Yksilön osallisuus ilmenee ihmisen kokemuksena hänelle merkitykselliseen yhteisöön tai ryhmään kuulumisesta. Osallisuus ilmenee yhteisössä jäsenten välisenä luottamuksena ja arvostuksena sekä mahdollisuutena yhteisössä vaikuttamiseen. Kuntien ja maakuntien palveluilla, esimerkiksi sosiaali- ja terveystalveilla on keskeinen rooli osallisuuden edistämisessä. Osallisuuden vahvistamisessa tärkeitä ovat myös muut toimijat, kuten järjestöt ja yhdistykset. Palveluiden suunnitteluun, kehittämiseen sekä arviointiin tulee ottaa mukaan asiakkaat, asukkaat ja kokemusasiantuntijat. Osallisuuden edistämisen yksi osa on kansalaisten aktiivisuuden tukeminen sekä yksilön oman toimijuuden vahvistaminen. (THL 2020.)

Perheen osallisuudessa on kyse vanhempien ja lasten vahvistuneesta kyvystä toimia ja se konkretisoituu osallistumisen avulla. Osallisuus muodostuu itsetunnosta, pystyvyyden tunteesta, varmuudesta, osaamisesta ja hallinnan tunteesta. (Gallant ym. 2002, 149–157, Perälän ym. 2011, 19 mukaan.) Vanhempien voimavarojen ja osallisuuden vahvistaminen ovat osa vanhemman terveyden edistämistä, hallinnan tunteen tukemista sekä ehkäisevää työtä (Holmström & Röing 2010, 167–172, Perälän ym. 2011, 80 mukaan). Osallisuus perheessä tarkoittaa vanhemmalle sitä, että hänellä on luottamusta omiin tietoihin, taitoihin ja toimintakykyynsä. Näiden avulla vanhempi pystyy kasvattamaan ja huolehtimaan lapsesta sekä pitämään perhe-elämän hallinnassa. (Koren ym. 1992, 305–321, Vuorenmaan 2016, 23 mukaan.) Vanhemman osallisuuteen kuuluu kyky hankkia, tiedostaa ja käyttää perheen hyvinvoinnin edistämiseksi voimavaroja (Hoffman ym. 2007, 69–82, Vuorenmaan 2016, 23 mukaan). Vanhemman kyky tehdä päätöksiä sekä kehittää perheen hyvinvointia edistäviä uusia toimintatapoja on myös osallisuutta (Dunst & Trivette 2009, 119–143, Vuorenmaan 2016, 24 mukaan). Vanhemman osallisuutta pidetään edellytyksenä perheen kyvylle selviytyä haasteellisista elämäntilanteista, kohdata

elämänmuutoksia sekä kehittyä tulevien haasteiden kohtaamisessa ja niistä selviytymisessä (Florian & Elad 1998, 239–247, Vuorenmaan 2016, 24 mukaan). Vanhempien osallisuutta on myös vanhemman kyky maksimoida omat ja perheensä voimavarat ja tällä tavalla taata myönteiset kasvuolosuhteet lapselle silloinkin, kun perhe kohtaa vastoinkäymisiä (Croom ym. 2011, 206–215, Vuorenmaan 2016, 24 mukaan).

3.3 Osallisuusindikaattori osallisuutta mittaamassa

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kehittäminen osallisuusindikaattori sisältää kymmenen väittämää, jotka kartoittavat ihmisen toimintamahdollisuuksia, kuuluvuuden tunteita sekä tekemisten merkityksellisyyttä. Vastaukset väittämiin sijoittuvat jatkumolle, jossa toinen ääripää edustaa osallisuuden kokemusta ja toinen osattomuuden kokemusta. Taustalla näille väittämille on kokonaisvaltainen käsitys osallisuudesta kuulluksi tulemisena ja kuulumisena. Osallinen ihminen voi ja kykenee vaikuttamaan oman elämänsä kulkuun sekä yhteisiin asioihin. Osallinen ihminen pääsee osalliseksi yhteisestä hyvästä eli pystyy itse tuottamaan yhteistä hyvää ja pääsee myös itse nauttimaan siitä. Osallinen ihminen uskoo lisäksi mahdollisuuksien olemassaoloon.

Pääkysymys osallisuusindikaattorissa on: ”Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä? Merkitse jokaisen väittämän kohdalla se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten omaa kokemustasi”. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos on avannut osallisuusindikaattorin kymmentä väittämää seuraavan listauksen mukaisesti. (Osallisuusindikaattori mittaa osallisuuden kokemusta, [viitattu 9.9.2021].)

1. Tunnen, että päivittäiset tekemiseni ovat merkityksellisiä

Mielekäs toiminta, jossa voi olla hyödyksi tai tehdä hyvää jollekin toiselle, tuo elämään merkityksellisyyden kokemuksia. Merkityksellisyyden kokemus on hyvinvoinnin välttämätön edellytys. Merkityksellisyyden kokemus motivoi, auttaa ottamaan vastuuta elämästään ja tekemään hyvinvointia edistäviä valintoja.

2. Saan myönteistä palautetta tekemisistäni

Myönteisesti virittyneenä ihminen uskoo itseensä ja pystymiseensä. Myönteinen palaute antaa kokemuksen siitä, että on arvostettu. Myönteinen palaute voi olla merkki, joka myöhemmin voi auttaa suuntaamaan toimintaa. Myönteisen palautteen saaminen edellyttää yhteyksiä muihin ihmisiin ja sitä, että on saanut osoitettua omaa kyvykkyyttään tai tehtyä jotain hyvää.

3. Kuulun itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön

Ryhmässä, yhteisössä tai yhteiskunnassa muotoutuvat ne asiat, joita pidetään yleisesti tärkeinä ja jotka siten auttavat muodostamaan merkityksellisyyden kokemuksia. Ryhmässä tai yhteisössä voi tuntea läheisyyttä ihmisten kanssa, osoittaa kyvykkyyttään ja panostaa yhteiseen hyvään. Ryhmässä tai yhteisössä pystyy myös osallistumaan resurssien hallintaan.

4. Olen tarpeellinen muille ihmisille

Voidakseen kokea olevansa tarpeellinen jolle kulle toiselle, on oltava sosiaalisia suhteita ja kuuluttava erilaisiin vuorovaikutusympäristöihin. Tarpeellisuuden kokemus liittyy läheisesti siihen, että pystyy tekemään hyvää, voi osoittaa kyvykkyyttään, pystyy osallistumaan vaikuttamisen prosesseihin ja että kokee merkityksellisyyttä.

5. Pystyn vaikuttamaan oman elämäni kulkuun

Jotta voi vaikuttaa oman elämänsä kulkuun, on kyettävä ymmärtämään itselleen ja ympärillään tapahtuvia asioita. On oltava myös tiedolliset ja taidolliset välineet vaikuttaa niihin.

Toimintavalmiuksien viitekehys rakentuu ajatukselle siitä, että köyhällä ei ole vapautta tavoitella itsensä, yhteisönsä ja yhteiskuntansa arvostamia asioita. Vapauden puutteesta minä-pystyvyyden tunne ja toimijauskomukset voivat heiketä. Toimijuuden supistuessa ihminen ei välttämättä koe olevansa autonominen yksilö. Vaikka ympärillä olisi mahdollisuuksia, niitä ei välttämättä näe. Tai jos näkee mahdollisuudet, niihin ei uskalla välttämättä tarttua. Silloin ei ole vapaa tavoittelemaan itselleen tärkeitä asioita.

6. Tunnen, että elämälläni on tarkoitus

Elämän tarkoitus liittyy kaikkiin edellä esitettyihin väittämiin. Elämän tarkoitus on yhteydessä muun muassa siihen, kokeeko ihminen itsensä tarpeelliseksi,

kuuluuko itselleen tärkeään ryhmään ja kokeeko päivittäiset tekemisensä merkityksellisiksi. Elämän tarkoitus on myös yhteydessä päämääriin ja tavoitteisiin. Motivaatio syntyy, kun ihminen uskoo itseensä, on myönteisesti virittynyt ja asettaa tavoitteita.

7. Pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita

Jotta voi tavoitella itselleen tärkeitä asioita, on ensinnäkin oltava vapaus poliittiseen vaikuttamiseen, taloudelliseen vaihtoon ja sosiaalisiin suhteisiin. Sen lisäksi on oltava saatavilla toimintavalmiuksia parantavia mahdollisuuksia kuten palveluita, taloudellista turvaa, koulutusta ja sivistymisen mahdollisuuksia.

Vaikka ihmisellä ulkoapäin katsottuna olisi mahdollisuudet tavoitella itselleen tärkeitä asioita, hän ei välttämättä itse koe niin. Jos ei usko itseensä ja mahdollisuuksiinsa, on vaikeaa asettaa tavoitteita.

8. Saan itse apua silloin, kun sitä todella tarvitsen

Osatakseen hakea apua on tunnettava toimintaympäristö ja hallittava siihen liittyvät asiat. On myös tunnettava kuuluvansa sellaiseen kokonaisuuteen, kuten sukuun, naapurustoon, paikallisyhteisöön, tai oltava kontakti palveluihin, josta apua voi hakea ja johon tietää voivansa tarpeen tullen turvautua.

9. Koen, että minuun luotetaan

Tutkimukset osoittavat vaikeuksien parissa kamppailevien ihmisten kokevan, ettei heihin luoteta. Avun piiriin hakeutumista helpottaa, jos voi kokea luottavansa avun tarjoajaan. Luottamus edellyttää sitä, että esimerkiksi toimeentulo, tapahtumat ja ihmiset ovat kohtuullisesti ennakoitavia. Luottamussuhteen rakentamiseen on varattava aikaa.

10. Pystyn vaikuttamaan joihinkin elinympäristöni asioihin

Mahdollisuus vaikuttaa elinympäristön asioihin edellyttää ennen kaikkea poliittisen toimijuuden vapauksia mutta myös toiminta-alustoja ja menetelmiä siihen. Yhteisiin asioihin vaikuttaminen edellyttää, että on osa sellaista piiriä, kokonaisuutta tai paikallista yhteisöä, jossa tarjoutuu tilaisuus vaikuttaa. On myös ymmärrettävä elinympäristöään, sen tapahtumia ja sitä, mihin voi ja kannattaa vaikuttaa.

Pitkään ja monia vaikeuksia kokeneet ihmiset kaipaavat kokemusta siitä, että voivat olla ”yhteiskuntakelpoisia kansalaisia”. Tämä toteutuu silloin, kun jollakin tavalla pystyy panostamaan yhteiseen hyvään. (Osallisuusindikaattori mittaa osallisuuden kokemusta, [viitattu 9.9.2021].)

Ihmisen osallisuuden kokemuksen ollessa matala, viittaa se syrjäytymisen vaaraan. THL:n kehittämästä osallisuusindikaattorista on tehty tutkimus, joka on osoittanut sen toimivan erinomaisesti osallisuuden kokemuksen mittaamisessa. Tieteellisen validoinnin vakiintuneet kriteerit osoittavat osallisuusindikaattorin toimivan todella hyvin ja mittaavan juuri sitä, mitä sillä on tarkoituskin mitata, eli osallisuuden kokemusta. Osallisuuden merkitystä hyvinvoinnille ja yhteiskunnan toimivuudelle on tuotu esiin esimerkiksi politiikan eri alueilla. Osallisuusindikaattori on käytössä valtioneuvoston perus- ja ihmisoikeustoimintaohjelman 2020–2023 seurantamittaristossa ja STEA:n vaikutusarvioinnin mittaripilotissa. (Terveysten ja hyvinvoinninlaitos (THL) 2021b.)

4 VARHAINEN TUKI LAPSIPERHEILLE

Äidiksi ja vanhemmaksi tuleminen on uutta ja ihmeellistä. Uuteen elämänvaiheeseen saattaa kaiken ihanan lisäksi liittyä myös pelkoa, ahdistusta ja muita haasteita. Vanhemmuus voi olla kuormittavaa eikä kaikki välttämättä aina suju odotusten mukaan. Varhainen tuki ja tietoisuus siitä, ettei kaikesta tarvitse selviytyä yksin tai ilman apua, voi olla todellinen helpotus vanhemmille. Suomessa on monia maksuttomia matalan kynnyksen palveluita, jotka tarjoavat varhaista tukea lapsiperheille. Kerromme tässä luvussa ensisynnyttäjän vanhemmuuden, äiti-identiteetin, parisuhteen ja mielenterveyden tukemisesta. Avaamme myös lyhyesti mielenterveyden haasteita, joita äidit voivat joutua kokeneeksi raskausaikana kohdata. Tässä luvussa kerromme myös perheiden erilaisista varhaisen vaiheen tukimuodoista.

4.1 Vanhemmuuden tuen tarpeet

Huolehtiminen vastasyntyneestä on monella tavalla rikastuttava, mutta myös yllättävä kokemus tuoreelle vanhemmalle. Vanhemmaksi tuleminen on suuri elämänmuutos, joka muuttaa elämää merkittäväällä tavalla. Vanhemmuus on antoisaa ja luo uutta merkitystä elämään. Vanhemman on kuitenkin tärkeää muistaa huolehtia myös itsestään, sillä hyvinvoiva vanhempi jaksaa huolehtia myös lapsestaan paremmin. Uudessa elämäntilanteessa vanhemman tuntemuksiin voi vaikuttaa se, alkaako vanhemmuus suunniteltuna vai ennakoimattomana. Vanhemmuus voi herättää myös ristiriitaisia tunteita, epävarmuutta ja pelkoa. Vanhemmuuden kannalta olennaista on uskaltaa pyytää apua silloin, kun ei jaksaa tai pärjää jossakin tilanteessa. Armollinen suhtautuminen lapseen, parisuhteeseen ja omaan itseensä, voi auttaa selviämään vaikeistakin tilanteista perheessä. Virheistä oppiminen kuuluu vanhemmuuteen. Vanhemmalla tulee olla kykyä oppia uutta ja kasvaa yhdessä lapsen kanssa. (Vilen ym. 2014, 126–131.)

Perhetyötä tehdään usein perheissä, joissa odotetaan vauvaa tai joihin vauva on hiljattain syntynyt. Raskausaikana tapahtuva perhetyö voikin olla erityisen tehokasta, sillä motivaatio avun vastaanottamiselle on tässä vaiheessa usein suurta. Tulevia vuorovaikutusongelmia voidaan myös ennaltaehkäistä raskausaikana tapahtuvalla psyykkisellä työllä. Vauvan

odotus ja syntymä ovat vaiheita, jotka tuovat aina suuria psyykkisiä muutoksia perheen elämään. Vauvan mukanaan tuomat muutokset parisuhteeseen mietityttävät usein vanhempia, sillä kahdenkeskistä aikaa onkin yhtäkkiä vähemmän. Vanhemmat voivat myös miettiä, miten he tulevat jaksamaan uudessa tilanteessa tai miten vastuut jakautuvat arjessa. Vauva uutena perheenjäsenenä tuokin uusia kehitystehtäviä ja -haasteita jokaiselle perheenjäsenille. Vanhempien omat varhaiset kokemukset saattavat vaikuttaa siihen, miten itse kykenee antautumaan suhteeseen oman vauvan kanssa. Mikäli vanhempi ei itse ole saanut vauvana riittävästi ymmärrystä ja kannattelua, voi hän itse tarvita tukea kyetäkseen tarjoamaan paremman alun omalle vauvalleen (Toivanen ym. 2014, 170).

Vanhempien tulisi kehittää parisuhdettaan niin, että siinä on tilaa uudelle perheenjäsenelle. Tulevilla vanhemmilla on myös kehitystehtävänä äitiyden ja isyyden integroiminen osaksi omaa persoonallisuuttaan ja identiteettiään. (Viljamaa 2003, 14.) Vauvan totaalinen riippuvuus vanhemmistaan voi tuntua pelottavalta. Jokainen vanhempi tarvitsee jossain vaiheessa apua ja neuvoja vanhemmaksi kasvamiseen. Toisille voi riittää pienempi tuki, kuten keskustelut muiden vanhempien kanssa. Osa vanhemmista saattaa tarvita enemmän apua. Esimerkiksi taloudelliset huolet, mielenterveysongelmat tai päihteiden käyttö voivat olla sellaisia syitä, jonka vuoksi perheessä tarvitaan erityistä tukea vanhemmuuteen. Ensimmäisten kuukausien aikana vauvan syntymän jälkeen haetaan vielä rytmiä ja säännöllisyyttä arkeen. Vauvan hoitaminen ympäri vuorokauden saattaa olla vanhemmille kuormittavaa ja uuvuttavaa. Avun saaminen varhaisessa vaiheessa onkin ensiarvoisen tärkeää. (Ensi- ja turvakotien liitto, [viitattu 17.10.2021].)

Parisuhteelle pikkulapsiaika on haastavaa, mutta myös antoisaa aikaa. Yhteinen aika kumppanin kanssa yleensä vähenee, ja tyytyväisyys parisuhteeseen saattaa heikentyä lapsen syntymän myötä. Toisaalta monissa vauvaperheissä ollaan kuitenkin tyytyväisiä elämään ja parisuhteeseen – etenkin silloin, kun vanhemmuuteen on tarjolla tukea. (Riihimaa 2020, 9.) Perheen arki rakentuu vauvan tarpeiden ympärille. Vauva tarvitsee hoivaavia aikuisia selviytyäkseen ja onkin täysin riippuvainen aikuisten hoidosta ja huolenpidosta. Vanhempien ja vauvan välinen suhde alkaa kehittyä jo raskausaikana. Vauvan kasvaessa vanhempien käsitys vauvasta ja itsestä vanhempiana vahvistuu ja kehittyy. Parisuhteen hyvinvointi ja hoitaminen on tärkeää muuttuvan ja kiireisen arjen keskellä. Hyvin toimivat perhesuhteet lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta, joka auttaa

perhettä pysymään koossa. Parisuhdetta voi vahvistaa myös vanhempien yhteinen vaivannäkö vauvan parhaaksi. Välittävät ja turvalliset ihmissuhteet ovat tärkeä pohja lapsen kehitykselle ja voivat toimia vielä myöhemmissäkin elämänkolhuissa suojana. (Ensi- ja turvakotien liitto, [viitattu 17.10.2021].)

Vanhemmat tarvitsevat tukea ja toisten aikuisten seuraa vauva-aikana. On tärkeää, että vanhemmalla on paikka, jossa voi turvallisesti puhua tarpeistaan ja peloistaan. Vanhempien on myös tärkeää saada aikaa omille tarpeilleen, tietoa ja apua vauvanhoitoon sekä saada voimavaroja sopeutuakseen synnytyksen jälkeiseen elämänmuutokseen. (Traumatapiakeskus ry, [viitattu 9.10.2021].) Viljamaan (2003, 26) mukaan vanhempien sosiaalinen tukiverkko voi parantaa vanhempien mahdollisuuksia vastata vanhemmuuden haasteisiin. Toimivan tuen ja tukiverkon vaikutus voi ilmetä esimerkiksi vanhempien myönteisempänä ja luottavaisempana suhtautumisena lapsen hoitoon ja vanhemmuuteen.

Tunteet ovat pienen vauvan vanhemmuudessa vahvasti läsnä. Tämän vuoksi havaintoihin sekä ilmiöihin liittyvän puheen rinnalla on tärkeää antaa tilaa myös tunteille, jotka liittyvät vanhempien huoliin. Äitien huoliin saattaa liittyä usein syyllisyyden tunteita oman toimintansa tai voimakkaiden tunteidensa vaikutuksesta vauvaan. Vanhempana on tärkeää, että lähellä on ihminen, joka kuuntelee ja osoittaa ymmärrystä. Oman itsensä hyväksymisen ja turvallisuuden tunteen lisääntyessä vanhempi saa jatkuvasti enemmän myönteisiä tunteita sekä kokemuksia. (Kuosmanen 2009, 69.)

4.1.1 Äidiksi tuleminen ja äiti-identiteetti

Äidiksi tuleminen on suuri elämänmuutos, joka muuttaa elämää merkittäväällä tavalla. Uuteen elämäntilanteeseen saattaa liittyä erilaisia haasteita, eikä kenenkään pitäisi jäädä niiden kanssa yksin. Usein äidit kaipaavat ja tarvitsevat ympärilleen muita vanhempia, joilta saa tukea ja joiden kanssa voi jakaa kokemuksia. Sosiaalisen tuen onkin todettu lisäävän äidin itseluottamusta ja tuovan varmuutta äitiyteen. On osoitettu, että rohkaisulla, kannustuksella ja konkreettisella avulla on voitu lievittää äidin stressiä, mikä on osaltaan lisännyt äidin tyytyväisyyttä. (Tarkka 1996, 20.) Äiti tarvitsee myös emotionaalista tukea ja informaatiota, miten selvitä ongelmallisista tilanteista sekä palautetta siitä, miten on äitinä onnistunut (House & Kahn 1985, Tarkan 1996, 20 mukaan).

Raskaus ja vauvan syntymä muuttavat monia asioita, kuten omaa kehoa, identiteettiä, arkea ja parisuhdetta (Pelo, 2011). Äitiyteen valmistautuminen alkaa jo raskausaikana. Raskausaikaan sisältyy eri vaiheita, jotka valmistavat naista tulevaan tehtävään äitinä. Raskaus voi tuoda mukanaan monenlaisia odotuksia ja ristiriitaisia tunteita. Ristiriitaiset tuntemukset kuuluvat äidin normaaliin kehitysprosessiin. Usein raskauteen asennoituminen muuttuu positiivisempaan suuntaan raskauden edetessä. (Tarkka 1996, 5–6.) Lapsen syntymän jälkeen äidin ja vauvan välinen yksilöllinen vuorovaikutus liittyy oleellisesti äidiksi kasvamiseen ja äitiyden identiteetin muodostumiseen (Rubin 1984, Tarkan 1996, 7 mukaan).

Vanhemmaksi kasvamisen on perheen sisäinen prosessi, johon liittyy vanhemman aikaisemmat omat kokemukset, kuten oma lapsuus, vanhemmuutta koskevat mielikuvat tai yhteiskunnalliset odotukset. Naisen äidiksi kasvamiseen liittyy biologisia, emotionaalisia sekä fyysisiä muutoksia. Vanhemmaksi kasvamisen jatkuu läpi elämän. (Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) 2004, 83.)

Vaikka parisuhteessa mies ja nainen ovat lähtökohtaisesti tasa-arvoisia, on naisen kokemus siirtymisessä vanhemmuuteen kuitenkin selkeästi erilainen. Tämä johtuu siitä, että raskaus tapahtuu naisen kehossa. Arkipäiväinen vastuu lapsesta liitetään hyvään äitiyteen. Myös tutkimukset kertovat, että suurimman vastuun lapsesta kantaa äiti. (Sevón & Huttunen 2002, 72.)

Roolimuutos vanhemmaksi saattaa raskaudesta johtuen olla selkeämpää naiselle kuin miehelle. Äiti saattaa myös aloittaa vanhemmuuteen valmistautumisen isää aiemmin. Isät saattavatkin tarvita vanhemmuuden prosessin käynnistämiseen enemmän aikaa, ulkopuolista tukea ja kannustusta. (Ensi- ja turvakotien liitto, [viitattu 17.10.2021].)

Monet vanhemmat ovat nykypäivänä tietoisia siitä, millaista on hyvä vanhemmuus. Tietoa vanhemmuudesta on helposti saatavilla eri lähteistä. Äidin rooli saattaa luoda naiselle suuria paineita, joita voi tulla niin ulkoapäin kuin äidiltä itseltäänkin. Lapsi tuottaa suurta nautintoa ja iloa tuoden merkityksellisyyttä äidin elämään. Äitiys tarjoaa myös pätevyyden kokemuksia, jotka ovat tärkeitä äidin identiteetille. Äitiys ei ole itsestäänselvyys eikä jokaiselle äidille samanlaista. Äidiksi tulo on yksilöllinen oppimisprosessi, joka on jokaiselle äidille omanlaisensa. (Pelo, 2011.)

4.1.2 Äidin mielen hyvinvointi

Äidin mielenterveydellä on merkitystä jo raskausaikana, sillä äidin hyvinvoinnilla on todettu olevan suora yhteys lapsen hyvinvointiin. Äidin psyykkisellä voinnilla on yhteys myös lapsen kehitykseen ja äidin ahdistuneisuus saattaa olla lapselle haitallista. Masennusoireita seulotaan ja hoidetaan Suomessa jo neuvolaseurannassa. Raskausajan psyykkinen oireilu on yksi merkittävimmistä riskitekijöistä synnytyksen jälkeiselle masennukselle. (Kataja & Karlsson, [viitattu 1.9.2021].) Raskauden lisäksi myös synnytys ja imettämisen alkaminen voivat tuoda naisen elimistöön nopeita hormonaalisia muutoksia. Myös hormonivaihteluilla on katsottu olevan yhteyttä synnytyksen jälkeiseen masennukseen (Synnytyksen jälkeinen masennus, [viitattu 7.9.2021].)

Baby bluesia eli synnytyksen jälkeistä herkistymistä esiintyy n. 50–80 prosentilla synnyttäneistä äideistä. Baby blues kestää yleensä muutaman päivän ja alkaa 1–2 viikon kuluessa synnytyksestä. Oireita voivat olla esimerkiksi itkuherkkyys, nopeat mielialan vaihtelut tai alakuloisuus. Lievät oireet menevät yleensä itsestään ohi. Baby blues voi kuitenkin pahimmillaan vaikeutua masennukseen asti. Suomessa n. 10–20 % äideistä kärsii raskausajan ja synnytyksen jälkeisestä masennuksesta, jonka vaikeusaste voi vaihdella lievistä oireista keskivaikeaan tai vaikeaan masennustilaan. Synnytyksen jälkeistä masennusta esiintyy yleensä kolmen ensimmäisen kuukauden aikana synnytyksestä ja se vähenee 4.–7. kuukauden välillä. Synnytyksen jälkeisen masennuksen toipumisen todennäköisyys on kuitenkin korkea. (THL 2021e.)

Synnytyksen jälkeisen masennuksen mahdollisuutta voi lisätä esimerkiksi äidiksi tulo alle 20-vuotiaana, vanhemmuuden aiheuttama kuormittuneisuus tai sosiaaliset tekijät, kuten tuen puute tai sosiaalisen verkoston vähäisyys. Masennusta voidaan ehkäistä antamalla perheelle ohjausta terveellisistä elämäntavoista ja tietoa masennuksesta. Tarvittaessa perheille voidaan tarjota myös psykososiaalista tukea esimerkiksi perhetyön avulla. Masennusoireista kärsivän vanhemman on tärkeää päästä riittävän ajoissa avun piiriin, jotta masennuksen vaikeutumista voidaan ehkäistä ja vauvan ja vanhemman välistä vuorovaikutusta voidaan parantaa. Masennusta on usein hankala tunnistaa. Asioita voi olla vaikea ottaa puheeksi ja tuore vanhempi voi kokea, että normaaliin vanhemmuuteen kuuluu masennus ja stressi. (THL 2021e.)

Ensari-ryhmä tarjoaa äideille tukea varhaisessa vaiheessa, joka on omalta osaltaan myös ennalta ehkäisevää työtä äidin ja koko perheen hyväksi. Ensari-ryhmän ohjaajat työskentelevät perhetyön ja neuvolanperhetyön parissa. Ryhmän ohjaajat osaavatkin tarvittaessa ohjata ryhmään osallistuneita äitejä myös muihin palveluihin, joista saa tarpeen mukaista apua. Ensari-ryhmässä äideillä on myös mahdollisuus saada vertaistukea muilta äideiltä herkässä ja uudessa elämänvaiheessa. Kokemusten jakaminen vertaisten kesken voikin lievittää ahdistuneisuutta sekä lievittää pelkoa. (Mielenterveystalo [viitattu 7.9.2021].) Ryhmä tarjoaa äideille myös mahdollisuuden tavata uusia ihmisiä, jotka ovat samankaltaisessa elämäntilanteessa. Äidit saavat siis sosiaalisia kontakteja ryhmän kautta, joka voi osaltaan edistää äitien mielenterveyttä.

4.2 Ehkäisevä lastensuojelu vanhemmuuden tukena

Ehkäisevä lastensuojelu voi olla tukea tai erityistä tukea, jonka avulla tuetaan ja vahvistetaan lasten, nuorten sekä vanhempien hyvinvointia. Ehkäisevässä lastensuojelussa ei tarvita asiakkuutta lastensuojeluun. (L 13.4.2007/417.) Ehkäisevän lastensuojelun tarkoituksena on turvata ja edistää lapsen kasvua ja hyvinvointia sekä tukea vanhemmuutta (THL 2021a). Ehkäisevällä lastensuojelulla siis ehkäistään varsinaisen lastensuojelun tarvetta, ehkäistään ongelmien syntymistä tai niiden pahenemista tarjoamalla tukea ja apua riittävän varhaisessa vaiheessa. Ehkäisevä lastensuojelu ja varhainen tuki ovat niitä tarvitseville perheille ensisijaisen tärkeitä. (STM, [viitattu 11.11.2021].)

Ehkäisevää lastensuojelutyötä on kunnan peruspalveluissa, kuten äitiys- ja lastenneuvolassa, varhaiskasvatuksessa, perhekeskuksissa, perusopetuksessa ja nuorisotyössä annettava tuki ja erityinen tuki. Ennaltaehkäisevää työtä tehdään osana lapsille, nuorille ja perheille tarkoitettuja peruspalveluita, jotka ovat helposti kaikkien perheiden saatavilla. (STM, [viitattu 11.11.2021].) Hyvin toimiessaan nämä kuntien tarjoamat peruspalvelut lisäävät ihmisten hyvinvointia (Hastrup ym. 2013, 19). Ehkäisevä työ voi olla esimerkiksi ohjausta, neuvontaa, seulontoja sekä turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistämistä. Ehkäisevällä työllä pyritään vähentämään korjaavien palveluiden tarvetta, lasten kokemaa turvattomuutta ja yksinäisyyttä, sosiaalisten verkostojen puutetta,

lapsiperheköyhyyttä sekä liian suuria vaatimuksia arjessa. (Heinonen, Väisänen & Hipp 2012, 5.)

Ehkäisevää lastensuojelutyötä voidaan tehdä myös aikuisille suunnatuissa palveluissa, kuten esimerkiksi mielenterveys- ja päihdepalveluissa, jossa huolen herätessä voidaan selvittää lasten ja koko perheen tuen tarvetta (STM, [viitattu 11.11.2021]). Lastensuojelulain (L 13.4.2007/417) mukaan lasten ja perheiden kanssa toimivien viranomaisten velvollisuus on tukea vanhempia heidän kasvatustehtävässään, sekä tarjota apua kasvatukseen riittävän varhain. Tarvittaessa viranomaisten on ohjattava lapsi ja perhe lastensuojelun piiriin, mikäli ehkäisevä lastensuojelu tai muut tukitoimet eivät enää ole riittäviä perheen auttamiseksi.

Perheille tarjottavien palveluiden lisäksi ehkäisevää lastensuojelua voi olla myös erilaiset yhteiskunnalliset päätökset, jotka suorasti tai epäsuorasti vaikuttavat myös lasten elämään. Näitä päätöksiä voi olla esimerkiksi alkoholipolitiikka, liikenneratkaisut tai vanhempien työssäkäyntiin liittyvät ratkaisut. (THL 2021d.)

Kun ongelmat tunnistetaan varhaisessa vaiheessa ja niihin puututaan tukemalla ja tarjoamalla palveluita lisää se kunnan välittömiä kustannuksia. Kustannukset ja panostukset saattavat niukkojen resurssien aikana tuntua suurilta, eikä niiden vaikuttavuudestaan ole varmuutta. Kuitenkin ongelmien kasaantuessa ja syventyessä myös hoitokustannukset kasvavat. (Heinonen ym. 2012, 8.) Ehkäisevään lastensuojeluun sisältyvää työskentelyä on haastavaa tilastoida, koska ehkäisevän lastensuojelun käsitetään kattavan hyvin laajasti kunnan perus- ja erityispalvelujen toimet, joilla edistetään ja turvataan lasten kasvua, kehitystä ja hyvinvointia sekä tuetaan vanhemmuutta. Tästä syystä myös ehkäisevän työn kustannuksia ja kustannusvaikuttavuutta on vaikea arvioida. (Heinonen ym. 2012, 3.)

Jokaisella lapsella, vanhemmalla sekä perheellä tulisi olla yhdenmukainen mahdollisuus saada oikea-aikaista ja yksilöllistä tukea. Lastensuojelu pyrkiikin ennen kaikkea ongelmien ehkäisemiseen sekä varhaiseen puuttumiseen ja tukeen. Ennaltaehkäisy ja varhainen tuki perheille ovat eettisesti perusteltuja ja tehokkaita toimintamuotoja niin yhteiskunnan kuin yksilönkin näkökulmasta. (Lastensuojelun arvot ja periaatteet, [viitattu 15.11.2021].)

4.3 Perhetyön eri muodot

Perhetyöllä voidaan tarkoittaa lastensuojelullisia, perheterapeuttisia tai ennaltaehkäiseviä palveluja. Perhetyö on ammatillista ja tavoitteellista työskentelyä erilaisissa elämäntilanteissa olevien perheiden tukemiseksi. Perhetyön peruslähtökohtana on aina perheen tukeminen ja työskentely joustavasti ja tavoitteellisesti perheen tarpeiden mukaisesti. Perhetyö on lähestymistapa ja työmenetelmä, jota voidaan hyödyntää eri palveluissa. Perhetyötä voidaan siis tehdä esimerkiksi sosiaalityössä, hoitotyössä, varhaiskasvatuksessa, kouluissa tai kolmannella sektorilla järjestöjen ja seurakuntien toteuttamana. Perhetyössä tuleekin hyödyntää eri ammattiryhmien osaamista, jotta perhe saa parhaan mahdollisen avun ja tuen. (Järvinen ym. 2012, 12.)

Perhetyö on käsitteenä moninainen ja monimerkityksellinen. Perheiden elämäntilanteet ovat erilaisia ja moniulotteisia, siksi perhetyökään ei ole yksinkertaista tai helposti määriteltävää. Lähtökohtina perhetyölle voivat olla esimerkiksi tarve ohjaukselle ja neuvonnalle, puuttuminen vanhempien haitallisiin elämäntapoihin tai tarve lapsiperheiden kotipalvelulle. Perhetyötä voidaan toteuttaa erilaisissa toimintaympäristöissä, kuten esimerkiksi neuvolan perhetyönä tai kunnan sosiaalitoimen perhetyönä. (Rönkkö & Rytönen 2010, 27.)

Lastensuojelulaissa perhetyö on määritelty yhdeksi avohuollon tukitoimeksi. Perhetyöhön kohdistuu kuitenkin yleensä myös lastensuojelullisia odotuksia. Perhetyön kautta perheiden haasteelliset ja erilaiset tilanteet tulevat näkyväksi ja niihin voidaan tarjota oikeanlaista apua. Perhetyössä keskeisiä toiminta-ajatuksia ovat varhainen tuki ja ennaltaehkäisy. (Järvinen ym. 2012, 12–13.)

Perhetyö on sosiaaliohjausta, joka esimerkiksi tukee vanhemmuutta, vahvistaa perheen toimintakykyä, tukee perheen vuorovaikutustaitoja, ohjaa lasten hoidossa ja kasvatuksessa sekä ohjaa arjen hallintaa. Perhetyötä tulisi tarpeen tullen tarjota lapsiperheille varhaisessa vaiheessa, jolloin sillä voidaan ehkäistä perheen ongelmien kasaantumista ja pahenemista. Perhetyöllä voidaankin ehkäistä esimerkiksi syrjäytymistä ja lastensuojelun tarvetta (THL 2021e).

Myös sosiaalihuoltolaissa (L 30.12.2014/1301) on määritelty perhetyötä. Sosiaalihuoltolain tarkoituksena on vahvistaa peruspalveluita ja sitä kautta vähentää korjaavien ja raskaampien toimenpiteiden tarvetta. Tavoitteena on myös madaltaa kynnystä tuen

hakemiseen, kun sosiaalipalveluita järjestetään muiden peruspalveluiden yhteydessä. (Sosiaalihuoltolain soveltamisopas 2017, 13.) Sosiaalihuoltolain soveltamisoppaassa (2017, 58–59) on hyvin avattu sosiaalihuoltolain pykälää perhetyöstä. Lain mukaan kuntien on järjestettävä perhetyötä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten terveyden ja kehityksen turvaamiseksi maksutta. Perhetyö ei vaadi lastensuojelun asiakkuutta, sitä voidaankin tarjota perheille jo ennaltaehkäisevästi osana muita sosiaalipalveluja. Perhetyön tavoitteena on perheiden elämänhallinnan ja omien voimavarojen tukeminen sekä arjesta selviytymisen vahvistaminen. Perhetyötä tulee antaa varhaisessa vaiheessa ja oikea-aikaisena osana peruspalveluja. Varhaisella tuella voidaan estää ongelmien kasaantumista ja perhetilanteiden kriisiytymistä.

Järvisen ym. (2012, 72–73) mukaan varhaisessa vaiheessa tehtävä ennaltaehkäisevä työ on lyhytaikaista perhetyötä, johon kaikilla perheillä on mahdollisuus. Perheen arjen sujumisessa saattaa olla pulmia. Ennaltaehkäisevän perhetyön tavoitteena on ennaltaehkäistä lyhytaikaisissa elämän muutostilanteissa esiintyviä riskejä sekä ylläpitää perheen hyvinvointia. Ennaltaehkäisevässä perhetyössä korostuu tukeminen jo varhaisessa vaiheessa, kun ongelma tai pulma on vielä pieni ja alkuvaiheessa. Ennaltaehkäisevän perhetyön asiakkaina ovat usein perheet, jotka odottavat lasta tai joissa on alle kouluikäisiä lapsia. Ennaltaehkäisevässä perhetyössä tuetaan perhettä arjessa ja autetaan perhettä löytämään omat voimavaransa. Ennaltaehkäisevässä työssä siis pyritään siihen, että ongelmaa ei ehdi muodostua tai se ei pääse pahenemaan.

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Kerromme tässä luvussa opinnäytetyöprosessin eri vaiheista, laadullisesta tutkimuksesta, sekä aineistonkeruumenetelmästä. Tässä luvussa kerromme myös aineiston analysoinnista sekä tutkimuksen luotettavuudesta ja eettisyydestä.

5.1 Opinnäytetyön prosessin eteneminen

Opinnäytetyön prosessi käynnistyi syksyllä 2020, miettiessämme opinnäytetyöhön sopivia aiheita. Olimme ensin yhteydessä työelämän eri toimijoihin. Seinäjoen kaupungin Tupasvillasta saimme kiinnostavan aiheen selvittää äitien kokemuksia ensisynnyttäjien ryhmästä. Otimme aiheen ehdottamisen jälkeen yhteyttä Ensari-ryhmän ohjaajiin sopiaksemme tapaamisen Teams-verkkokeskustelualustan välityksellä, sillä halusimme perehtyä tarkemmin tutkittavaan kohteeseen, eli Ensari-ryhmään ja sen äiteihin. Keskustelussa ohjaajat kertoivatkin ryhmän rakenteesta, sisällöstä ja toiminnasta tarkemmin. Aihe vaikutti mielenkiintoiselta ja ajankohtaiselta erityisesti varhaisen tuen ja ennaltaehkäisevä työn näkökulmasta.

Aiheen valinnan jälkeen aloimme rakentamaan teoriaa aiheen ympärille. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys rakentui äitiyden teemojen, varhaisten tukimuotojen ja vertaistuen ympärille. Palautimme opinnäytetyön suunnitelman ohjaavalle opettajalle. Suunnitelman hyväksymisen jälkeen haimme opinnäytetyöllemme tutkimuslupaa, jonka saimme joulukuussa 2020. Opinnäytetyön prosessiin saimme paljon tukea ohjaavalta opettajaltamme, jonka kanssa kävimme useita ohjauskeskusteluita opinnäytetyön eri vaiheissa. Opinnäytetyön prosessia tuki ohjauskeskusteluiden lisäksi seminaaritapaamiset, jotka tapahtuivat verkon välityksellä ohjaavan opettajan ja muiden opinnäytetyötä tekevien opiskelijoiden kanssa. Ensimmäisessä opinnäytetyöseminaarissa kävikin ilmi, että Hietapakka & Rajala (2021) olivat parhaillaan tekemässä opinnäytetyötä Seinäjoen kansalaisopiston Ensari-voimavararyhmästä, ja heidän aiheensa oli lähes samanlainen, kuin meidän omamme. Hietapakan ja Rajalan työ oli pian valmistumassa ja meidän työemme vielä alkuvaiheessa. Emme kuitenkaan halunneet luopua aiheestamme, vaan päätimme lähestyä aihetta hieman erilaisesta näkökulmasta. Teoreettinen viitekehysemme

muokkaantui ja täydentyi vielä tämän ensimmäisen seminaarin jälkeen. Päätimme selvittää muiden kokemusten lisäksi vielä äitien kokemuksia osallisuudesta ryhmän aikana. Toimme työhömme myös perhetyön ja äitien mielenterveyden tukemisen näkökulmaa enemmän esille. Tutkimuksen haastattelurunko rakennettiin opinnäytetyön aihetta ympäröivää teoriaa hyödyntäen.

Opinnäytetyön haastattelut oli alkuperäisen suunnitelman mukaan tarkoitus järjestää verkossa vallitsevan covid-19-pandemian vuoksi. Pidimme epävarmana mahdollisuutta haastatella äitejä kasvokkain. Pandemiatilanne kuitenkin vaihteli vuoden aikana ja ryhmästä nousi esille toive, että ainakin osa äideistä toivoi haastattelua kasvotusten. Päädyimme siis suunnittelemaan haastattelut niin, että ne oli mahdollista toteuttaa sekä kasvotusten että Teams-verkkokeskustelualustaa hyödyntäen. Lopulta yksi haastatteluista suoritettiin Teams-verkkokeskustelualustan välityksellä ja loput kolme haastattelua kasvotusten äitejä haastatellen.

Tutkimukseen haastateltavien äitien yhteystiedot saimme Ensari-ryhmän ohjaajilta, jotka olivat kartoittaneet ryhmässä halukkuutta ja kiinnostusta osallistua opinnäytetyön haastatteluihin. Laitoimme haastateltaville WhatsApp-viestintäsovelluksen välityksellä tervehdysviestin, jossa kerroimme vielä tarkemmin, mistä opinnäytetyössämme ja haastatteluissa on kyse. Sovimme jokaisen äidin kanssa erikseen haastattelun ajankohdan ja paikan äitien toiveiden mukaisesti. Haastateltavia äitejä oli haasteellista saada riittävästi mukaan, joten olimme yhteydessä vielä Ensari-ryhmän ohjaajiin, jotta saimme vielä neljännen haastattelun järjestymään. Haastattelut suoritettiin syys–lokakuun 2021 aikana. Litteroimme ja analysoimme haastatteluista saatua aineistoa lokakuussa 2021. Opinnäytetyön teoriaosuus on täydentynyt vielä opinnäytetyön prosessin loppumetreillä.

5.2 Laadullinen tutkimus

Tämä opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullista tutkimusta voidaan luonnehtia prosessiksi, jossa tutkimuksen eri vaiheita ei välttämättä pystytä selkeästi jäsentämään etukäteen eri vaiheisiin. Aineistoon liittyvät tulkinnat ja näkökulmat kehittyvätkin usein vielä tutkimusprosessin edetessä. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusvälineenä on yleensä tutkija itse. (Kiviniemi 2018, 133.) Tämän kaltaista avointa

tutkimusotetta voi selittää tutkijan pyrkimys tavoittaa tutkittavien henkilöiden näkemys ilmiöstä, jota tutkitaan, tai tutkijan halu ymmärtää ihmisen toimintaa tietyssä ympäristössä (Denzin & Lincoln 2000, Kiviniemen, 2018, 133). Kvalitatiiviselle tutkimukselle voi olla jopa haitallista, jos esimerkiksi tutkimuksen tehtävänasettelu tai raportin muoto lyödään jo varhaisessa vaiheessa lukkoon. Kun tutkimustehtävää ei lyödä lukkoon heti alkuvaiheessa, antaa se tutkijalle aikaa syventyä, lukea ja tehdä muistiinpanoja prosessin aikana ja sitä kautta tutkija voi selkeyttää ajatuksiaan. Ajatukset ja suunnitelmat ovatkin usein selkeyttämisen tarpeessa aina tutkimuksen loppuvaiheeseen saakka. (Hakala 2018, 36–37.) Opinnäytetyössä käyttämämme menetelmät ja tutkimustehtävä ovat muotoutuneet ja muokkaantuneet prosessin aikana tarpeen mukaan. Kvalitatiivinen tutkimus oli joustava ja mahdollisti erilaisia muokkauksia ja täydennyksiä vielä työn eri vaiheissa. Perehtyessämme opinnäytetyön aiheeseen liittyvään teoriaan tarkemmin pystyimme paremmin arvioimaan, mikä tutkimuksemme kannalta oleellista on oleellista asiaa ja minkälaisia asioita tutkimuksessa voi nousta esiin. Kun teoriaan oli tarkemmin tutustunut, helpotti se haastattelurungon laatimista. Haastatteluiden kautta saamiemme vastauksien avulla pystyimme kokoamaan tutkimustulokset koskien juuri Ensari-ryhmää.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkija perehtyy intensiivisesti tutkimusaiheeseen ja tutkittavaan kohteeseen. Tutkijan on pyrittävä omaksuma tutkimuskohderyhmän ajattelutapa, jotta hänen olisi helpompi ymmärtää tutkittavaa ilmiötä. Tutkimusaineistoa voidaan laadullisessa tutkimuksessa kerätä esimerkiksi haastattelemalla, havainnoimalla ja avoimien kysymysten avulla. (Aaltola & Valli 2007, 76.) Tutustuimmekin tutkittavaan kohteeseen aluksi sitä ympäröivän teorian kautta. Opinnäytetyöprosessin aikana Siltala suoritti työharjoittelun Tupasvillassa ja pääsi sitä kautta seuraamaan sekä havainnoimaan Ensari-ryhmää kahdella kokoontumiskerralla. Saimme ryhmästä lisätietoa myös ryhmän ohjaajilta.

Usein kvalitatiivisessa tutkimuksessa keskitytään pieneen määrään tapauksia, ja niiden analysointi pyritään toteuttamaan mahdollisimman perusteellisesti. Aineiston tieteellisyyden kriteeri ei ole siis sen määrä vaan laatu. (Eskola & Suoranta 1998, 30.) Aluksi pyrimme saamaan tutkimustamme varten haastateltavaksi viisi-kuusi äitiä. Lopulta saimme tutkimuksen haastatteluvaiheeseen osallistujiksi neljä äitiä. Koska haastateltavia äitejä oli suunniteltua vähemmän, suunnittelimme mahdollisimman laajan haastattelun. Juvakan ja Kylmän (2007, 27) mukaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa osallistujia on yleensä vähän.

Haastateltavien määrästä riippumatta saatu aineisto voi kuitenkin olla laaja. Haastattelussa käytimme avoimia kysymyksiä, joihin pyrimme saamaan mahdollisimman kattavia vastauksia kuitenkin äitejä tietynlaisiin vastauksiin johdattelematta. Vaikka olimme suunnitelleet yhdeksi osaksi haastattelua kyselylomakkeen, pyrimme käymään avoimesti keskustelua eri teemojen ympärillä ja tarvittaessa kysyimme tarkentavia kysymyksiä. Eskolan ja Suorannan (1998, 33) mukaan tutkijan asema kvalitatiivisessa tutkimuksessa on eri tavalla keskeinen kuin tilastollisessa tutkimuksessa. Tutkijalla onkin tietynlaista vapautta toiminnassaan ja se antaa mahdollisuuden tutkimuksen suunnittelun ja toteutuksen joustavuuteen.

5.3 Haastattelun toteuttaminen ja aineiston analysointi

Haastatteluissa hyödynsimme puolistrukturoitua teemahaastattelua. Puolistrukturoidulle menetelmälle on ominaista, että haastateltaville esitetään kysymykset samalla tyyllillä ja samassa järjestyksessä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006a.) Hyödynsimmekin haastatteluissa tekemäämme haastattelurunkoa, jonka avulla varmistimme, että kaikki teemat tulevat käsitellyksi. Haastatteluissa äideille esitettiin pitkälti samoja kysymyksiä samassa järjestyksessä teemojen mukaan. Tarvittaessa kysyimme haastateltavilta täydentäviä kysymyksiä.

Teemahaastattelulle on ominaista, että haastateltavien tiedetään kokeneen jokin tietty tilanne, joka oli tutkimuksessamme Ensari-ryhmään osallistuminen. Teemahaastattelussa tutkijat ovat myös selvittäneet alustavasti tutkittavan ilmiön oletettavasti tärkeitä prosesseja, rakenteita ja kokonaisuutta. Tämän kaltaisen tilanne- tai sisällönanalyysin avulla tutkija päätyy tiettyihin oletuksiin tilanteen määräävien piirteiden seurauksista siinä mukana olleille. Tutkija kehittää haastattelurungon tekemänsä analyysin perusteella. (Merton ym. 1956, 3–4, Hirsjärven & Hurmeen, 2008, 48 mukaan.) Otimmekin opinnäytetyn prosessin alussa selvää Ensari-ryhmän rakenteesta, sisällöstä ja toiminnasta keskustelemalla ryhmän ohjaajien kanssa. Keskustelun kautta saamamme tieto auttoi meitä ymmärtämään paremmin tutkittavaa kohdetta ja ilmiötä. Perehdyimme myös aihetta ympäröivään teoriaan, jonka perusteella lähdimme kehittämään haastattelurunkoa. Haastattelussa tukena käyttämäämme haastattelurunkoon (ks. liite 1) kokosimme tärkeimmät teemat ja kysymykset, joita kävimme haastateltavien kanssa läpi. Tarvittaessa kysyimme

haastateltavilta tarkentavia kysymyksiä. Kysymykset olivat avoimia, mikä vaikutti jonkin verran haastattelun etenemiseen ja vastauksien laajuuteen. Jokaista ennalta suunniteltua kysymystä ei tarvinnut haastattelussa kysyä, sillä usein joitakin vastauksia nousi esille jo toisesta temasta keskustellessa.

Aineistonkeruumenetelmäksi valitsimme haastattelun sen joustavuuden vuoksi. Hirsjärven ja Hurmeen (2015, 34–35) mukaan haastattelun vuorovaikutuksellisuus luokin hyvän mahdollisuuden tiedonhankintaan itse haastattelutilanteessa. Haastattelussa on helpompi motivoida haastateltavia ja saada kuvailevia vastauksia. Haastatteluissa on myös mahdollista säädellä aiheiden järjestystä ja tarvittaessa täsmentää vastauksia.

Opinnäytetyön haastattelut toteutettiin yksilohaastatteluina. Haastattelut toteutettiin äitien kanssa kasvotusten, lukuun ottamatta yhtä haastattelua, joka tapahtui Teams-verkkokeskustelualustalla videoyhteydellä. Haastattelut etenivät pääosin haastattelurungon mukaisesti. Välillä sekä äidit, että opinnäytetyön tekijät kysyivät tarkentavia lisäkysymyksiä aiheeseen liittyen. Kysymykset olivat avoimia, ja sillä pystyttiin välttämään lyhyitä vastauksia.

Aloitimme aineiston analysoinnin litteroimalla, eli kirjoittamalla sanatarkasti kaiken haastattelussa puhutun ylös. Haastatteluiden äänitteitä kertyi yhteensä 3h 46min ja litteroitua tekstiä tuli yhteensä 41 sivua. Empiirisen tutkimuksen analysointi voikin sisältää esimerkiksi aineiston lukemista huolellisesti, tekstimateriaalin jäsentelyä ja erittelyä. Analyysi voi olla myös esimerkiksi haastattelumateriaalin luokittelua eri teemojen perusteella. Analysoinnin ideana onkin selkeyttää kirjavaa ja runsasta haastattelumateriaalia. Analysoinnin avulla voidaan lisätä aineiston informaatioarvoa tiivistämällä, tutkimalla ja käymällä vuoropuhelua teorian, empirian ja oman ajattelun välillä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b.)

Litteroinnin jälkeen luimme materiaalin huolellisesti läpi ja aloimme analysoimaan tutkimustuloksia teemoittelua apuna käyttäen. Teemoittelulla tarkoitetaan, että aineiston analyysivaiheessa tutkitaan ja tarkastellaan niitä piirteitä ja teemoja, jotka ovat vastaajille yhteisiä (Hirsjärvi & Hurme 2015, 173). Etsimmekin aineistosta eroja ja yhtäläisyyksiä, joiden perusteella jäsentelimme vastauksia. Merkitsimme värikoodeilla aiheen kannalta oleellimmat vastaukset ja sitaatit. Analysoinnissa hyödynsimme haastattelurungon teemoja, joita olivat: ryhmän ohjaus, ryhmän sisältö ja toiminta, vertaistuki, sekä

ryhmätoiminnan vaikutus äitien elämään ja arkeen. Näitä teemoja hyödyntäen kokosimme myös tutkimustulokset.

5.4 Osallisuusindikaattori lomakehaastattelun toteuttaminen ja tulosten analysointi

Teemahaastattelun lisäksi kävimme haastateltavien kanssa läpi osallisuuteen liittyvän strukturoidun kyselylomakkeen. Lomakehaastattelussa hyödynsimme Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen kehittämää osallisuusindikaattoria, jonka avulla halusimme saada suuntaa antavia tuloksia äitien osallisuuden kokemuksista Ensari-ryhmässä. Osallisuusindikaattorin väittämät eivät kuitenkaan sellaisenaan sopineet tutkimukseemme, sillä opinnäytetyömme tarkoitus oli selvittää ainoastaan äitien osallisuuden kokemuksia liittyen Ensari-ryhmään eikä niinkään mitata osallisuutta yleisellä tasolla. Hyödynsimmekin opinnäytetyössämme osallisuusindikaattorin valmiita väittämiä otsikoineen. Muokkasimme ja rajasimme väittämiä vastaamaan paremmin tutkimuksemme tarkoitusta ja tutkimuskysymyksiä. Koska jouduimme muokkaamaan ja rajaamaan osallisuusindikaattorin valmiita väittämiä, haastattelun tulokset ovat ainoastaan suuntaa antavia. Osallisuusindikaattoria tulisi käyttää sanatarkasti sen oikeassa muodossa, eikä sitä tulisi muuttaa tai muunnella, kun sen käytöllä halutaan tuottaa pätevää vertailevaa tietoa (Osallisuusindikaattori mittaa osallisuuden kokemusta, [viitattu 9.9.2021]).

<p>1. Tunnen, että päivittäiset tekemiseni ovat merkityksellisiä</p>	<p>Ensari-ryhmässä käyminen oli minulle merkityksellistä ja mielekästä. Olen saanut ryhmästä kokemuksia, jotka ovat vaikuttaneet motivaatiooni, innostaneet minua asioihin myös ryhmän ulkopuolella sekä vahvistaneet hyvinvointia koskevia valintojani.</p>
<p>2. Saan myönteistä palautetta tekemisistäni</p>	<p>Sain myönteistä palautetta muilta äideiltä ja ohjaajilta ryhmän aikana. Koin, että minua arvostettiin ryhmässä ja että minua arvostetaan äitinä.</p>
<p>3. Kuulun itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön</p>	<p>Koin, että pystyin Ensari-ryhmässä osoittamaan omaa osaamistani ja kyvykkyyttäni äitinä. Ensari-ryhmä tuntui läheiseltä.</p>
<p>4. Olen tarpeellinen muille ihmisille</p>	<p>Olen saanut jakaa omia onnistumisen kokemuksia ja vinkkejä muiden äitien kanssa. Olen voinut tukea myös muita äitejä. Koin itseni tärkeäksi Ensari-ryhmässä. Osallistuminen vahvisti omia äitiyden kokemuksia sekä kyvykkyyksiä suhteessa lapseeni.</p>
<p>5. Pystyn vaikuttamaan oman elämäni kulkuun</p>	<p>Voin vaikuttaa omaan äitiyteeni ja toimia sellaisena äitinä kuin itse koen parhaaksi. Äiti-identiteettini on vahvistunut ryhmään osallistumisen myötä. Ryhmä on antanut minulle tietoa, taitoa sekä rohkeutta toimia äitinä ja tiedän mitkä tavat sopivat perheelleni. Näen ja osaan arvioida perheeni ympärillä olevia mahdollisuuksia ja uskallan tarttua niihin tarpeen mukaan.</p>
<p>6. Tunnen, että elämälläni on tarkoitus</p>	<p>Ryhmään osallistuminen vahvisti päämääriäni ja tavoitteitani äitinä. Uskon itseeni äitinä. Olen motivoitunut ja suhtaudun myönteisesti tavoitteideni saavuttamiseen</p>
<p>7. Pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita</p>	<p>Minulla on mahdollisuudet tavoitella itselleni tärkeitä asioita (esim. talous, sosiaaliset suhteet, poliittinen vaikuttaminen, koulutus, palvelut). Uskallan ja osaan hakea tai hankkia palveluita sekä pyytää apua tarvittaessa niiden hankkimiseen.</p>
<p>8. Saan itse apua silloin, kun sitä todella tarvitsen</p>	<p>Pystyin kertomaan murheistani muille ryhmäläisille ja ohjaajille. Tunsin kuuluvani ryhmään. Uskon saavani apua ryhmältä ja ohjaajilta, kun sitä tarvitsen.</p>
<p>9. Koen, että minuun luotetaan</p>	<p>Luotin muihin ryhmäläisiin ryhmän aikana. Uskon, että muut ryhmäläiset ja ohjaajat luottivat myös minuun. Ryhmän aikana koin myös, että luottamus minuun äitinä vahvistui lähipiirin keskuudessa. Uskallan pyytää apua myös sellaisissa tilanteissa, joissa koen itseni epävarmaksi tai osaamattomaksi</p>
<p>10. Pystyn vaikuttamaan joihinkin elinympäristöni asioihin</p>	<p>Uskalsin sanoa oman mielipiteeni, vaikka se olisikin poikennut muiden ryhmäläisten ajatuksista. Koin, että pystyin vaikuttamaan ryhmän sisältöön. Koen myös, että minulla on mahdollisuuksia vaikuttaa muihin elinympäristöni asioihin.</p>

Kuvio 1. Osallisuusindikaattorin muokatut väittämät avattuna.

Osallisuusindikaattoriin liittyneeseen lomakehaastatteluun teimme erillisen kyselylomakkeen (ks. liite 2), jossa rajasimme osallisuusindikaattorin väittämiä tutkimukseemme sopivammiksi, ja väittämien alapuolelle merkitsimme valmiit vastausvaihtoehdot. Haastateltavat vastasivat lomakehaastatteluun ohjatusti, ja kysymykset esitettiin samassa järjestyksessä haastateltaville, mikä on strukturoidulle haastattelulle tyypillistä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a). Tarvittaessa avasimme lomakkeen kysymysten sisältöä vielä suullisesti haastateltaville.

Tämän kyselylomakkeen tarkoituksena oli toimia täydentävänä elementtinä muulle haastattelututkimukselle. Määrällisessä tutkimuksessa voidaan käyttää mittarina kysely-, haastattelu- tai havainnointilomaketta. Määrällisessä eli kvantitatiivisessa tutkimusmenetelmässä ominaista on tarkastella ja esittää tietoa numeerisesti. (Vilka, [viitattu 3.9.2021] 13–14.) Analysoimme kyselylomakkeen tuloksia laittamalla vastaukset omaan taulukkoon. Taulukon avulla laskimme vastausten keskiarvot ja loimme näiden arvojen perusteella pylväsdiagrammin ja siitä oman kuvion (kuvio 2). Avasimme myös sanallisesti kyselylomakkeen tuloksia kuvion yhteydessä.

5.5 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen tekeminen kietoutuu monin eri tavoin hyvän tieteellisen käytännön noudattamiseen eli tutkimusetiikkaan. Tutkimusetiikalla tarkoitetaan yleisesti sovittuja pelisääntöjä suhteessa tutkimuskohteeseen, rahoittajiin, kollegoihin, toimeksiantajiin sekä suureen yleisöön. Hyvällä tieteellisellä käytännöllä tarkoitetaan, että tutkijat noudattavat tutkimusmenetelmiä ja tiedonhankintamenetelmiä, jotka ovat eettisesti kestäviä. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan tutkija perustaa tiedonhankintansa esimerkiksi asianmukaisiin tietolähteisiin kuten ammattikirjallisuuteen, oman alan tieteellisen kirjallisuuden tuntemukseen, havaintoihin ja oman tutkimuksena analysointiin. Tutkimustulosten tulee täyttää vaatimukset, jotka on asetettu tieteelliselle tutkimukselle. Tutkimuksen on siis tuotettava uutta tietoa tai esitettävä, miten vanhaa tietoa pystytään hyödyntämään tai yhdistelemään uudella tavalla. (Vilka, 2021, 62–64.) Tutkimuksemme kautta saatiin uutta tietoa Ensari-ryhmän toimivuudesta ja sen hyödyistä. Tutkimuksen alkuvaiheessa haimme tutkimuslupaa Seinäjoen kaupungilta sekä keskustelimme toimeksiantajien kanssa tutkimuksen tavoitteista ja käytettävistä tutkimusmenetelmistä.

Olemme tutustuneet myös Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen periaatteisiin sekä huomioineet tutkimuksessamme eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyviä säännöksiä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019).

Tutkijan tulee hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla noudattaa yleistä huolellisuutta, rehellisyyttä ja tarkkuutta tutkimustyössä sekä tutkimustulosten esittämisessä. Tutkijan tulee myös toimia rehellisesti ja vilpittömästi toisia tutkijoita kohtaan. Tämä tarkoittaa, että tutkijan tulee kunnioittaa toisten tutkijoiden saavutuksia ja työtä. (Vilkkä 2021, 62–64.) Opinnäytetyössämme on käytetty kattavasti lähteitä, ja lähteiden luotettavuutta on arvioitu ennen niiden käyttämistä. Olemme merkinneet lähteet lähdeluetteluun ja lähdeviitteet tekstiin Seinäjoen ammattikorkeakoulun kirjallisten töiden ohjeen mukaisesti.

Aineiston laadukkuutta voidaan tavoitella etukäteen panostamalla haastattelurunkoon. Aineiston laadukkuuden tavoitteluun voidaan katsoa eduksi myös se, että on ennalta mietitty, miten teemoja voidaan syventää sekä pohdittu valmiiksi mahdollisten lisäkysymysten muotoja. On kuitenkin tärkeää muistaa, ettei kaikkiin lisäkysymyksiin tai niiden muotoiluun pystytä ennalta varautumaan. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 184.) Suunnittelimme haastattelurungon sisällön tarkasti ja kävimme sitä läpi yhdessä ohjaavan opettajamme kanssa, jotta saimme rungosta toimivan kokonaisuuden. Haastattelutilanteissa huomioimmekin, että toimiva ja ennalta suunniteltu haastattelurunko sujuvoitti haastattelutilanteita eikä mikään tärkeistä teemoista jäänyt käsittelemättä.

Ensari-ryhmän ohjaajat kartoittivat Ensari-ryhmän äitien halua osallistua tutkimukseen. Saimme vapaaehtoisten äitien yhteystiedot sähköpostilla ryhmän ohjaajilta. Laitoimme haastateltaville WhatsApp-viestintäsovelluksen välityksellä tervehdysviestin, jossa esittelimme itsemme, varmistimme vielä halukkuuden osallistua tutkimukseen, kerroimme haastatteluun kuluva ajasta. Sovimme jokaisen äidin kanssa erikseen haastattelun ajankohdan ja paikan äitien toiveiden mukaisesti. Kävimme tutkimukseen osallistuneiden äitien kanssa läpi laatimamme tiedotteen tutkimuksesta sekä tietosuojaselosteen.

Haastattelun osallistuneita äitejä muistutettiin tutkimuksen vapaaehtoisuudesta. Kerroimme tutkimuksessa kerätyn aineiston olevan salassa pidettävää aineistoa, jonka hävitämme tutkimuksen jälkeen. Hirsjärven ja Hurmeen (2015, 184) mukaan haastattelutilanteen laatua voi parantaa siten, että tallentamiseen tarkoitettu välineistö on kunnossa. Tallensimme

haastattelut Teams-verkkokeskustelualustalle. Ne ovat nähtävillä vain henkilökohtaisilla SeAMK:n tunnuksillamme. Lisäksi tallensimme keskustelut varmuuden vuoksi kummankin tutkijan puhelimen tallenninsovelluksella. Kun haastatteluiden jälkeen saimme tarkistettua, että Teams-verkkokeskustelualustalle tallennettu materiaali oli varmasti tallentunut kunnolla, poistimme puhelimeen tallennetun materiaalin. Ennen haastattelua varmistimme, että tallennuslaitteemme toimivat ja että niissä on riittävästi virtaa.

Haastatteluaineiston laatu vaikuttaa sen luotettavuuteen huomattavasti. Jos esimerkiksi tallenteiden kuuluvuus on huono tai litterointi noudattaa eri sääntöjä alussa ja lopussa, ei aineistoa voida pitää luotettavana. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 185.) Saimme äänitettyä haastattelumateriaalit onnistuneesti. Litteroimme jokaisen tallenteen huolellisesti sanasta sanaan. Hirsjärven ja Hurmeen (2015, 185) mukaan aineiston laatua voidaan parantaa myös sillä, että haastattelu litteroidaan mahdollisimman nopeasti, etenkin jos tutkija itse sekä haastattelee että litteroi. Litteroimme kaikki haastattelut muutaman päivän sisällä haastatteluhetkestä, jotta haastattelut olivat mahdollisimman tuoreessa muistissa. Tutkimukseen liittyvää aineistoa käsiteltiin turvallisessa ympäristössä, jossa materiaali on ollut ainoastaan tutkijoiden käytössä ja nähtävillä. Tutkimukseen liittyvä aineisto hävitettiin välittömästi, kun se oli tutkimuksen kannalta mahdollista.

Otimme tutkimuksessamme huomioon haastateltavien äitien toiveet ja anonymiteetin säilymisen. Yksi keskeisimmistä tutkimuseettisistä periaatteista on varmistaa tutkittavien yksityisyyden suoja. Tutkimustulokset tulisikin kirjoittaa siten, että tutkittavien ja heidän mainitsemiensa muiden henkilöiden anonymiteetti on turvattu. Laadullisessa tutkimuksessa tutkittavien anonymiteetin turvaaminen vaatii huolellista ja tapauskohtaista harkintaa erityisesti silloin, kun käytetään suoria aineistolainauksia. (Kuula-Luumi, 2018.) Tutkimuksemme haastateltavien anonymiteettiä miettiessämme otimme huomioon haastateltavien vähäisen määrän. Osa äideistä oli toisilleen ryhmän kautta tuttuja, jonka vuoksi emme halunneet jättää haastateltavista opinnäytetyöhön näkyville minkäänlaisia koodeja, joiden perusteella saman vastaajan sitaatteja pystyisi yhdistämään toisiinsa. Tutkimuksen missään kohdassa ei kerrota tunnistettavia tietoja äideistä tai vauvoista. Joissakin vastauksissa äidit ovat maininneet lapsiaan nimeltä, näissä lainauksissa olemme tunnistettavuuden estämiseksi muuttaneet lapsen nimen sanaksi *vauva*. Haastatteluun osallistui äitejä kahdesta eri vuotena toimineesta ryhmästä, joka myös osaltaan suojaa haastateltavien anonymiteettiä. Tutkimustuloksia kirjoittaessamme olemme pyrkineet

siihen, että jokaiselta haastatteluun osallistuneelta on poimittu mahdollisimman tasapuolisesti sitaatteja.

Osallisuusindikaattorin tulokset olemme esitelleet pylväsdiagrammin avulla ja sanallisesti yleisellä tasolla. Näistä tuloksista ei pysty päättelemään, mitä kukakin äiti on vastannut. Tutkimuksessamme hyödyntämäämme Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kehittämää osallisuusindikaattoria muokkasimme ja rajasimme kohderyhmälle soveltuvammaksi. Muokkaamamme väittämät rajautuivat Ensari-ryhmään ja äitiyteen. Alkuperäisten väittämien muokkaaminen ja rajaus vaikuttivat osaltaan tutkimuksen luotettavuuteen. Lisäksi tutkimuksen luotettavuuteen on vaikuttanut se, että emme tehneet samaa osallisuuteen liittyvää kyselyä ennen ryhmän aloittamista, vain ainoastaan ryhmän päättymisen jälkeen. Jos kysely olisi tehty ryhmän alussa ja lopussa, olisimme saaneet luotettavampaa vertailevaa tietoa siitä, miten osallisuus on kasvanut tai laskenut ryhmän aikana. Uskomme kuitenkin osallisuusindikaattorin käytön tuovan työhömmä täydentävää aineistoa haastattelun osana.

6 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa esittelemme teemahaastatteluista sekä rajatusta osallisuusindikaattorista saatuja tutkimustuloksia. Haastateltavia äitejä oli yhteensä neljä. Haastatteluun osallistui äitejä kahdesta eri vuosina kokoontuneista Ensari-ryhmistä. Tuomme seuraavassa luvussa esille myös suoria lainauksia äitien vastauksista havainnollistamaan heidän ajatuksiaan eri teemoihin liittyen. Olemme jakaneet tulokset teemoittain, joita olivat: vertaistukea muilta äideiltä, ryhmän sisältö ja toiminta sekä ryhmätoiminnan vaikutus äitien elämään ja osallisuuteen.

Tämän luvun loppupuolella esittelemme myös rajaamaamme osallisuusindikaattorin avulla saatuja tuloksia. Osallisuusindikaattorin avulla saimme suuntaa antavia tuloksia äitien kokemasta osallisuudesta Ensari-ryhmässä. Käytimme tutkimustulosten keruuseen strukturoitua kyselylomaketta, johon kokosimme 10 osallisuuteen liittyvää väittämää Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitoksen osallisuusindikaattoria mukaillen. Olemme avanneet osallisuusindikaattorin väittämiä ja tulosten keskiarvoja kuvioiden avulla luvun lopussa.

Varsinaisten haastattelukysymysten lisäksi esitimme äideille muutamia taustakysymyksiä. Halusimme selvittää, miksi äidit lähtivät ryhmään mukaan, mitä äidit odottivat ryhmältä ja miltä ryhmään tuleminen tuntui. Äidit halusivat lähteä ryhmään mukaan, sillä he odottivat tapaavansa muita äitejä, jotka ovat samassa elämäntilanteessa. Äidit toivoivat saavansa ryhmässä vertaistukea sekä vinkkejä muilta äideiltä. Osa äideistä ei tiennyt, mitä ryhmältä odottaisi, ja osa puolestaan toivoi ystäviä sekä mielekästä tekemistä arkeen. Ryhmään tuleminen tuntui äideistä mukavalta ja helpolta. Osa vastaajista kuitenkin jännitti ryhmään tuleminen ensimmäisellä kerralla, mutta jännitys laantui myöhemmin ryhmäprosessin edetessä.

6.1 Ryhmän sisältö ja toiminta

Osallistujilta kysyttiin kysymyksiä liittyen ryhmän ohjaukseen, sisältöön ja toimintaan. Jokainen vastaaja koki ryhmän ohjauksen olleen kaikille äideille ja vauvoille tasapuolista. Ohjaajat koettiin helposti lähestyttäviksi ja ammattitaitoisiksi. Äidit kehuivatkin ohjaajia ja he olivat ohjaajina selvästi pidettyjä. Äidit kokivat saaneensa ohjaajilta hyviä vinkkejä ja apua

eri tilanteissa. Ohjaajat pitivät ryhmässä hyvää henkeä yllä, eikä tylsiä hetkiä ehtinyt tulla. Äidit pitivät erityisen mukavana sitä, että ohjaajat ottivat vauvat välillä siksi aikaa hoitoonsa, että äidit saivat syödä ja juoda rauhassa. Äidit kertoivat saaneensa myös positiivista palautetta ja kehuja ohjaajilta, joka osaltaan vahvisti äitiyden kokemuksia ja lisäsi itsevarmuutta äitinä.

Niillä oli hyviä vinkkejä siinä yhdessä vaiheessa silloin just kun vauva ei viihtynyt niin kun ei lattialla ei sylissä ei oikein missään.

Se oli niin kiva, kun ne piti niitä (vauvoja) ja viihdytti niitä sen aikaa, että sai itse syötyä tai juteltua siinä. Sai keskittyä omaan tekemiseen hetken.

Just tuota kannustamista saanut omaan äitiyteen, niin se on ollut kyllä yks kiva juttu.

Just sitä sanottiin, että mulla on varmat otteet vauvan kans. Siis hyvää palautetta aina tuli. Ei ikinä moitittu mistään ja sen takia siellä olikin aina tosi kiva käydä. Sitten kun kuitenkin on eka lapsi, niin on tavallaan sellainen epävarma ja näin, niin se oli hyvä juttu, että sieltä sai sellaista kannustusta ja tuli itselle hyvä mieli siitä.

Ne vetäjät on kumminki ollu perhetyössä ja ne tietää kaikesta niin kyllä ne oli aivan ammattilaisia. Tälläsillä jotka on tehny sitä koko ajan niin sit niillä on parempi ote tohon.

Haastatteluiden kautta herättelimme äitejä myös miettimään, mitä kehitettävää ryhmän toiminnassa tai ohjauksessa voisi olla. Muutamassa keskustelussa nousi esille, että eri kokoontumiskerroilla oli tarkoitus puhua erilaisista teemoista äitiyteen ja vauva-arkeen liittyen. Näitä keskusteluteemoja pidettiin hyödyllisinä ja mielenkiintoisina. Äidit toivoivatkin, että tärkeistä aiheista ja teemoista keskusteltaisiin ryhmässä vieläkin enemmän. Äidit myös mainitsivat, että välillä ryhmässä oli vauvoista johtuen niin paljon toimintaa, että näistä teemoista puhuminen saattoi jäädä hieman taka-alalle. Äidit muistelivat myös erilaisia aktiviteetteja ja vierailuja lämmöllä. Haastateltavien mieleen oli jäänyt erityisesti hierojan käynnit, vierailut taidehallilla, Kalevan navetassa, HopLopissa, yhdessä lenkkeilyt sekä unikoulun esittely. Erilaiset aktiviteetit ja vierailijat koettiin myös hyväksi lisäksi ryhmässä. Osa äideistä toivoi ohjelmaa ja toimintaa ryhmän sisältöön vieläkin enemmän. Äidit kuitenkin tiedostivat, että ryhmän aikana vallinnut pandemiatilanne on osaltaan vaikuttanut ryhmän

toimintamahdollisuuksiin, joten ryhmän toiminta tuntui sopivalta korona-aikaan nähden. Kokoontumiset Toimintotalolla koettiin mukaviksi ja rennoiksi. Kokoontumispaikkaan oli helppo tulla ja se vastasi ryhmän tarpeita.

No se meni aika sellaisella samalla kaavalla, että eka kaikki tultiin sinne ja jutusteltiin siinä kaikkien kesken ja sitte monesti kaikki meni porrastetusti syömään ja niin kun sanoin, niin ei siinä mulle tullu sellasia tylsiä hetkiä. Ne meni silleen niin jouhevasti siinä aina.

Ja sit jos ei ollu mitään tällästä aktiviteettia niin sit ne (ohjaajat) kehitteli, että siellä oli just joku aihe

Oli tosi vaihtelevaa ja niin, ei oo mitää mitä olis voinu olla enemmän. Sit käytiin muutaman kerran lenkilläki.

Meillä oli monesti vähä niin ku sellanen teema, et sit välillä käytettiin jotain kortteja ja siellä oli sellanen joka tuli kertomaan kantoliinan käytöstä. Sit se oli tosi kiva, kun siellä oli parikin kertaa se hieroja.

Keskustelimme myös Ensari-ryhmän osallistujien määrästä. Haastattelimme äitejä kahdesta eri ryhmästä. Näissä kahdessa ryhmässä oli kerrasta riippuen äitejä haastateltavien mukaan ollut yleensä n. 3–7, äitien lisäksi ryhmään osallistui aina vauvat ja ohjaajat. Jokaiseen ryhmätapaamiseen eivät kaikki aina pystyneet osallistumaan, jolloin ryhmän koko vaihteli kerrasta riippuen. Ryhmän koko koettiin juuri sopivaksi ja kaikki haastateltavat äidit olivat asiasta samaa mieltä. Osa vastaajista pohti, että mikäli ryhmän koko olisi ollut suurempi, kuulumisten vaihtamiselle ja tutustumiselle ei olisi välttämättä jäänyt riittävästi aikaa.

Se (ryhmä) oli aika pieni, meidän lisäksi oli ehkä joku 4–5 äitiä. Ja sitte toki joka kerta joku jätti välistä mutta se ei mitenkään haitannu ainakaan meitä, kun siellä oli ne ohjaajat ja niidenkin kanssa oli kivaa puhua.

Mun mielestä oli ihan sopiva. Esim. kymmenen olis ehkä ollu liikaa, et toi oli aika sopiva.

Oli hyvä, että ei ollut enempää ihmisiä. Oli rauhallisempaa, tulee liikaa hälinää, jos kaikki puhuu yhtä aikaa, että niin se on paljo kivempi. Ku se on lopupeleis kuitenkin pieni aika kolme tuntia, se meni niin nopeaa aina se aika.

Äidit kokivat pystyneensä vaikuttamaan ryhmän toimintaan. Ohjaajat kysyivät äitien toiveita ryhmän toimintaan liittyen ja äitien mukaan näitä toiveita myös otettiin hyvin huomioon. Ryhmän kokoontumispäivät ja ajat olivat yleensä ennalta sovittuja.

No siis kyllähän siellä kyseltiin, kun oli näitä tapaamisia, että mitä haluttais tehdä. Aina sai ehdottaa, jos oli jotain ajatuksia, et mitä vois tehdä seuraavalla kerralla. On toimittu niiden mukaan, mitä ehdotettiin, aina kuunneltiin et mitä me niinku halutaan.

Se oli aina se maanantai se päivä ja sit se aikakin oli sama, koska sehän on varattu se tila. Mutta kyllä meiltä kysyttiin siinä jossain kohtaa, että mitä te haluaisitte tänne, niin mun mielestä toivottiin sitä hierojaa silloin uudemman kerran sinne.

Kysyimme äideiltä myös mikä ryhmätoiminnassa on ollut parasta. Haastateltavat nostivat vastauksissaan esiin ryhmän tuoman vertaistuen, yhdessä tekemisen ja sisällön arkeen. Jokainen haastateltava oli sitä mieltä, että ryhmä on tuonut odotettua ja toivottuakin sisältöä arkeen.

No parasta oli just se, että sai niitä kokemuksia niiltä muilta äideiltä, että onks tää teidän mielestä normaalia, niin se oli se parasta ja just sitten niin kun itekin oppi.

No ehkä se, että sai arjen keskelle muutakin, kun kotona olon ja sen että sai lähtee jonnekin. Muuten oon ollut kuitenkin niin paljon lapsen kanssa kotona. Ryhmästä sai sellasta vaihtelua elämään, niin siitä mä tykkäsin ja sit se sosiaalinen kanssakäyminen.

Varmaan se tiivis ryhmä ja sellanen, että sielä kyllä niinku tuntui, että pysty kyllä juttelemaan luottamuksellisesti, et se oli kyllä ehkä sellanen mikä oli hyvä.

Just se mitä oonki sanonut, että on ollut eri juttuja ja tehty aina niitä tapaamisissa, ollaan lauleskeltu ja kaikkia leikkejä keksitty.

6.2 Vertaistukea muilta äideiltä

Tässä osiossa kävimme läpi eri aiheita liittyen vertaistukeen, onnistumisen kokemuksiin ja ryhmän ilmapiiriin. Äidit kokivat, että ryhmässä pystyi olemaan oma itsensä. Ryhmissä oli erilaisia äitejä ja persoonia, mutta kaikki tulivat keskenään hyvin toimeen. Ryhmän ilmapiiri

koettiin yleisesti hyväksi ja ryhmään oli helppo osallistua. Äidit halusivat ja odottivat saavansa kuulla ja jakaa kokemuksia muiden äitien kanssa. Vertaistuki koettiin tärkeäksi asiaksi ryhmässä ja sitä äidit myös kokivat ryhmästä saavansa.

Oon kyllä voinut olla ihan oma itteni, kun siellä oli niitä saman ikäisiä äitejä, niin ei tullut ikinä sellanen olo, että pitäis esittää tavallaan jotain muuta, kun mitä onkaan. Sai kyllä olla ihan oma ittensä siellä.

Kyllä mä saatoin siellä ihan suoraa sanoa, että kiva nyt toi (vauva) huusi taas kaks tuntia yöstä ja että nyt mun pää räjähtää.

Ei tullu ikinä sellanen olo et siellä olis ollu mitään sellaista, mitä yleensä äitien kesken, kun siellä oli tosi hyvä ryhmähenki.

Osa äideistä koki saavansa hyviä vinkkejä muilta äideiltä sekä ohjaajilta liittyen lapsen kasvuun ja kehitykseen sekä ihan tavallisiin arjen asioihin. Keskustelut näistä aiheista koettiin vertaistueksi. Äitejä helpotti tieto siitä, että muissakin vauvaperheissä ollaan samojen uusien asioiden ja kysymysten äärellä.

Ihan laidasta laitaan sieltä sai vinkkejä, jotka ei liittynyt välttämättä edes vauvaan. Kun puhuttiin siellä muistakin asioista, että sai vaikka ihan aikuisten ruokavinkkejä tai ihan laidasta laitaan.

Meillä oli samanlaisia ongelmia nukkumisessa ja syömisessä, että näihin ehkä sitten sai vinkkejä ja yhteiskeskusteluissa kuuli, että mitä muilla on ja sai neuvoja ja kuuli, miten muut on tehnyt tällaisissa tilanteissa.

Paljon just sai sellaista vertaistukea ja sit ollaan paljon puhuttu just kasvusta ja kehityksestä.

Äidit kokivat, että ryhmässä pystyi suoraan puhumaan kaikenlaisista asioista. Haastateltavista kolme äitiä koki, että keskustelut saattoivat kuitenkin joskus jäädä pintapuoliseksi ja toivoivat ryhmäläisten välille vieläkin enemmän syvällistä keskustelua.

Kyllä mä ainakin oon sanonu ihan suoraa ja siellä on ollut muutama muukin, joilla on ollut ihan sama tilanne, niin sekin oli tavallaan kiva.

Puhuttiin enemmän ehkä lapsiin liittyvistä asioista. Ei juteltu kauheesti mistään vaikeista jutuista, mutta olis ollut kiva, jos ehkä enemmänkin oltais puhuttu niistäkin.

Niin kun sanoin, niin helpolta tuntui jutella, siellä pystyi puhumaan. Sitte toki joskus siellä joku sano että ”anteeks nyt ku mä sanon näin suoraan” niin ei mua ainakaan ahdistanut, jos nyt joku sano näin että tästä ei tuu mitään.

Haastateltavien äitien kanssa keskustelimme myös nähdyksi ja kuulluksi tulemisen kokemuksista Ensari-ryhmän aikana. Äidit kokivat tulleensa nähdyksi ja kuulluksi ryhmässä niin ohjaajien kuin muiden äitienkin puolesta. Yhdellä haastateltavista oli välillä ryhmän aikana tunne, että jäi muiden äitien jutuista ulkopuoliseksi ja hän toivoi parempaa kommunikaatiota ryhmäläisten välille. Osa äideistä on pitänyt yhteyttä vielä ryhmän loppumisen jälkeenkin, vaikka yhteydenpito ei ryhmän jälkeen enää ollut yhtä aktiivista, kuin sen aikana.

Hyvin siellä kaikki sai suunvuoron ja yleensä kierrettiin koko ryhmä ja kysyttiin jotain kysymyksiä, johon kaikki vastas omalla vuorollaan.

Kyllä siellä kaikki sai sanoa sen mitä halus sanoa ja kaikilla oli erilaisia mielipiteitä. Tuli erilaisia näkökulmia, eikä kukaa sielä lytänny toista.

Vähä oli kyllä ulkopuolinen olo välillä. Yritin olla niin, että se ei vaikuttaisi ryhmään osallistumiseen ja ajatella, että tulis ja menis paremmaksi se kommunikaatio. Se harmitti kyllä.

Mä oon muutenkin sellainen hölösuu ja sellainen et oon aina juttelemas ja puhumas kaikkea, niin kyllä mä ainakin koin, että tulin hyvin nähdyksi ja kuulluksi.

6.3 Ryhmätoiminnan vaikutus äitien elämään ja osallisuuteen

Ryhmä vaikutti toimintansa aikana merkittävästi jokaisen haastateltavan äidin arkeen. Äidit kertoivat, että ryhmätapaamiset olivat aina odotettuja ja oli harmittavaa, jos jostain syystä ei päässytkään osallistumaan ryhmään jollain kerralla. Ensari-ryhmä toi mukavaa vaihtelua arkeen ja mahdollisti vertaistuen sekä kohtaamiset muiden äitien ja vauvojen kanssa.

Just se, että odotti aina oikeastaan joka viikko, että on se päivä, kun on se ryhmätapaaminen, että kyllä se vaikutti positiivisesti. Oli aina kiva mennä ja sitä odotti. Sitten kun oli äitiyslomalla, niin oli kivaa, että oli joka viikko se mihin mennä ja sai vähä vaihtelua tuohon arkeen.

Se oli mulle sellainen kiva arkirutiini. Sitten mun mielestä kaikki me voiteltiin että "ai että nyt se muuttuu, että nyt sitä on enää harvemmin", niin sen takia me järjestettiin niin, että me mentiin sinne kahville, kun meille oli tullut jo tapa siitä jutusta.

On ollut syy lähteä jonnekin ja joka maanantai se ryhmä oli, että tiesi aina viikonlopun jälkeen, että johonkin pääsee. Se oli aina kauhee harmi, jos se peruuntui ja sitten ei ollutkaan mitään.

Pohdimme ryhmän vaikutusta äitien jaksamiseen ja aktiivisuuteen myös ryhmän ulkopuolella. Yksi haastateltava koki olevansa niin menevä, että olisi ilman ryhmääkin ollut aktiivinen – ryhmä oli kuitenkin mukava lisä vauva-arkeen. Kolme muuta haastateltavaa puolestaan kokivat, että ryhmään osallistuminen innosti ja vaikutti omaan aktiivisuuteen sekä jaksamiseen myös ryhmän ulkopuolella. Yksi äiti innostui Ensari-ryhmästä niin, että halusi kokeilla myös muita äideille ja lapsille tarkoitettuja ryhmiä. Muutama äiti kertoi, ettei ilman ryhmää olisi tullut niin usein lähdettyä kotoa ulos tai vaunuttelemaan vauvan kanssa. Keskustelimme myös siitä, minkälaista vaikutusta ryhmässä käymisellä on ollut muihin palveluihin hakeutumiseen tai palveluntarpeisiin. Kaksi haastateltavista oli sitä mieltä, että ryhmä ei ole vaikuttanut näihin asioihin, vaan olisivat muutenkin osanneet hakeutua tarvitsemiensa palveluiden piiriin. Kaksi haastateltavaa puolestaan kertoi, että ryhmä on vaikuttanut palveluihin hakeutumiseen. Yksi haastateltava kiinnostui ryhmän perusteella lapsiperheiden kotipalvelusta. Toinen haastateltava puolestaan kertoi, että ilman ryhmää ei olisi osannut hyödyntää unikoulun työntekijän apua tai tiennyt värikylystä mitään. Yksi haastateltava kertoi myös, että ryhmässä on jaettu käytännön vinkkejä esimerkiksi hyvistä tuotteista sekä ruokaohjeista.

Paljon vaikutti, koska sitten mä rupesin ehkä enemmän käymään niissä muissakin ryhmissä ja mä olin todella sellainen, että jos mä en olisi mennyt tuonne ryhmään tai jos mä en olisi mennyt sinne seurakunnan juttuihin, niin sitten mä olisin ollut varmaan aina kotona, koska mulla ei ollut silloin mun omista kavereista sellasia, joilla on saman ikäinen lapsi, niin sitten se kotoa lähteminen olis jäänyt aika vähäiseksi.

Toi vaihtelua arkeen, kun oli muutenkin niin paljon kotona siihen aikaan kun, kun koronan vuoksi joutui olemaan.

Se oli mukavaa just, kun sai kaikki tavarat kasaan ja pääsi lähteen. Se oli monesti aikamoinen suoritus, että pääsi lapsen kanssa lähteen.

Sen ryhmän jälkeen jaksoi taas paremmin, kun oli ollut jotain tekemistä, niin jaksoi jatkaa taas päivää.

Jos nyt olisi itellä ollut sellainen tilanne, että olis tarvinnu tällästä neuvolan perhetyötä, niin mä aattelin, että todellaki olis niin kiva, jos tuollainen ihminen tulis sitte kotiin. Todella kivoja ihmisiä molemmat (ohjaajat).

Yksi teemahaastattelumme aiheista oli Ensari-ryhmän vaikutus äitiyteen ja varmuuteen vanhempana. Haasteltavat kokivat saaneensa ryhmän kautta saaduista kehuista ja kokemuksista itsevarmuutta äitiyteen.

Kyllä se toi itsevarmuutta, just kun sai sellaista kannustusta niiltä ohjaajilta ja niin. Olin paljon itsevarmempi sen ryhmän jälkeen ja silloin ku se oli.

Kyllä mä sanon, että se nosti jotenki itsetuntoa tavallaan. Siellä joskus kuuli niitä negatiivisiakin kokemuksia kumminkin niin tavallaan siinä tuli sellainen olo, että okei, mulla on tämä asia hyvin.

Sieltä sai neuvoja paljon ja näki sit, miten muut äidit on. Sitten kun muutkin oli ensisynnyttäjiä niin siinä kohtaa oltiin samalla viivalla ja tunsu kuuluvansa joukkoon, kun oli yhtä pihalla ku kaikki muutkin.

Keskustelimme haastateltavien kanssa myös ajasta ryhmätoiminnan jälkeen. Ryhmän loppuminen herätti haikeutta. Äidit kuitenkin kokivat ryhmätoiminnan keston sopivana. Vauvat ehtivät kasvaa jo niin isoiksi, että keskustelut muiden äitien kanssa jäivät taka-alalle, kun vauvojen perään piti katsoa enemmän. Ryhmästä oli ehtinyt tulla merkittävä osa äitien arkea. Jokainen haastateltava äiti suosittelisi ryhmää muille äideille, jotka miettivät kyseiseen ryhmään osallistumista. Osa äideistä toivoi edes jonkinlaista yhteydenpitoa muihin äiteihin ryhmän jälkeen.

Kun tää vauvavuosi on tavallaan aika yksinäistä ja sit ku siellä sai sitä vertaistukea ja kannustusta, niin kyllä mä suosittelen kaikille (ryhmää).

Suosittelen ehdottomasti kyllä. Mun mielestä parasta seuraa on ne, jotka on samassa tilanteessa olevia. Ryhmässä saa tukea ja neuvoja ja ehkä jopa ystäviä sitten vois saada. Ei kannata jäädä kotia vain olemaan ja makoilemaan.

Ehdottomasti kyllä suosittelen, koska siinä saa paljon sitä vertaistukea ja että ei jää yksin sen äitiyden kanssa, kun saa jakaa niitä kokemuksia ja niin. Kyllä mä sanon, että ehdottomasti kannattaa osallistua.

6.4 Osallisuusindikaattorin tulokset

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kehittämä osallisuusindikaattori sisältää kymmenen väittämää, jotka kartoittavat vastaajan tekemisten merkityksellisyyttä, toimintamahdollisuuksia ja kuuluvuuden tunteita. Vastaukset väittämiin sijoittuvat jatkumolle, jossa toinen ääripää edustaa osallisuuden kokemusta ja toinen osattomuuden kokemusta. (Osallisuusindikaattori mittaa osallisuuden kokemusta, [viitattu 9.9.2021].) Kuviossa 2 olemme avanneet osallisuushaastattelun tulosten keskiarvoja pylväsdiagrammin avulla.



Kuvio 2. Osallisuusindikaattorin tulosten keskiarvot.

Vastauksista käy keskiarvojen perusteella ilmi, että kyselyyn vastanneet äidit olivat suurimmaksi osaksi lähes samaa mieltä tai täysin samaa mieltä väittämien kanssa. Vastauksien arvot vaihtelevat 3.75–5 välillä. Osallisuusindikaattorin väittämät ”olen tarpeellinen muille ihmisille” ja ”pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita” saivat korkeimman arvion osallisuuden kokemuksesta.

Väittämää ”Olen tarpeellinen muille ihmisille” avasimme tutkimuksessa näin: *Olen saanut jakaa onnistumisen kokemuksia ja vinkkejä muiden äitien kanssa. Olen voinut tukea myös muita äitejä. Koin itseni tärkeäksi Ensari-ryhmässä. Osallistuminen vahvisti omia äitiyden kokemuksia sekä kyvykkyyksiä suhteessa lapseeni.* Osaltaan itsensä tärkeäksi tuntemiseen vastaajilla on voinut vaikuttaa myös äitiys ja oma vauva. Osallisuusindikaattorista saatu tulos kuitenkin tukee osaltaan myös haastatteluista saatuja tuloksia. Haastatteluissa äidit kertoivat ryhmään osallistumisen vahvistaneen omia äitiyden kokemuksia. Ryhmästä saadut keuhut ja vinkit lisäsivät vastanneiden itsevarmuutta ja näin myös vahvistivat äitiyden

kokemuksia. Äidit kertoivat myös pystyneensä pyytämään apua ryhmän ohjaajilta tai muilta äideiltä tarvittaessa. Ryhmässä käyminen oli äideille piristävä lisä arkeen, ja osalla äideistä ryhmä vaikutti jaksamiseen myös ryhmän ulkopuolella.

Väittämää ”Pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita” avasimme näin: *Minulla on mahdollisuudet tavoitella itselleni tärkeitä asioita (esim. talous, sosiaaliset suhteet, poliittinen vaikuttaminen, koulutus, palvelut). Uskallan ja osaan hakea tai hankkia palveluita sekä pyytää apua tarvittaessa niiden hankkimiseen.* Erityisesti tämän väittämän kohdalla on vaikeaa arvioida, miten Ensari-ryhmässä käyminen on vastauksiin vaikuttanut, sillä emme tiedä, mitä äidit olisivat vastanneet samaan kysymykseen ennen ryhmän alkamista. Haastatteluissa äidit kuitenkin kertoivat saaneensa ryhmästä hyviä vinkkejä arkeen sekä apua tarvittaessa. Yksi äideistä oli esimerkiksi ryhmässä käyneen vierailijan perusteella kiinnostunut unikoulusta ja hyödyntänyt tätä palvelua myöhemmin. Ohjaajat olivat myös huomioineet ja auttaneet äitejä hoitamalla vauvoja sen aikaa, että äidit saivat syödä rauhassa.

Heikoimman arvosanan sai väittämä ”Saan itse apua silloin, kun sitä todella tarvitsen”. Väittämää oli avattu seuraavalla tavalla: *Pystyin kertomaan murheistani muille ryhmäläisille ja ohjaajille. Tunsin kuuluvani ryhmään. Uskon saavani apua ryhmältä ja ohjaajilta, kun sitä tarvitsen.* Osaltaan kyseisen väittämän vastauksiin on voinut vaikuttaa se, että uudessa elämäntilanteessa pienen vauvan kanssa apua saattaa tarvita enemmän ja myös tukiverkoston tarve kasvaa. Teemahaastatteluissa osa äideistä kertoi kaivanneensa enemmän syvällisiä keskusteluita äitien välille. Haastateltavat mainitsivat keskusteluiden olleen joskus pintapuolisia, mikä saattoi vaikeuttaa omista murheista kertomista. Haastatteluissa kaikki äidit mainitsivat ryhmässä olleen kuitenkin hyvä ja positiivinen ilmapiiri.

Osallisuusindikaattorin vastausten keskiarvot olivat korkeita, ja niiden avulla saimmekin suuntaa antavia tuloksia siitä, että tutkimukseemme osallistuneet Ensari-ryhmään osallistuneet äidit ovat kokeneet vahvaa osallisuutta. Osallisuusindikaattorikyselyhaastattelun tulokset tukivat osaltaan myös teemahaastattelusta saatuja tutkimustuloksia.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten ryhmässä käyminen on edistänyt äitien osallisuutta, miten äidit ovat hyötäneet ryhmätoiminnasta, miten äidit ovat kokeneet ryhmän ohjauksen ja toiminnan sekä miten ryhmätoimintaa tulisi kehittää äitien mielestä.

Johtopäätöksissä peilaamme tutkimustuloksia ja niistä tehtyjä johtopäätöksiä opinnäytetyön teoriaosuuteen. Esittelemme keskeisimmät tutkimustulokset kootusti luvun alussa kuvion avulla (ks. kuvio 3).



Kuvio 3. Haastatteluiden tulokset pääteemoittain.

7.1 Ryhmän sisältö ja toiminta

Hyvin toimivassa ryhmässä keskitytään asioihin, jotka ovat tärkeitä ryhmälle ja sen jäsenille. Suorituskeskeinen toiminta ja ryhmän tai sen jäsenten arviointi jätetään sivuun, jolloin voidaan keskittyä ryhmää yhdistäviin tekijöihin. Ryhmän toimivuuden kannalta tärkeänä voidaan pitää toistuvia ryhmätapaamisia, joissa vahvistetaan ryhmän tapaa toimia yhdessä. (Selin ym. 2015, 12.)

Haastateltavat kertoivat ryhmän tapaamisten olleen säännöllisiä. Äidit kertoivat haastatteluissa kokeneensa ryhmän ilmapiirin hyväksi ja turvalliseksi. Äidit kertoivatkin pystyneensä luottamaan muihin äiteihin sekä ohjaajiin ja pystyivät jakamaan asioita omasta arjestaan. Ensari-ryhmässä keskityttiin pääasiassa ryhmäläisiä yhdistäviin tekijöihin, kuten äitiyteen, vauvoihin ja vauva-arkeen. Äidit kertoivat ryhmänohjaajien joskus auttaneen vauvan hoidossa niin, että äidit saivat ruokailla ja keskustella rauhassa muiden äitien kanssa. Nämä rauhalliset hetket ovat osaltaan edistäneet äitien ryhmäytymistä. Haastatteluissa keskusteltiin myös ryhmän koosta, johon haastateltavat olivat tyytyväisiä. Äitien mukaan ryhmässä oli juuri sopiva määrä osallistujia. Ryhmän pieni koko auttoi äitejä tutustumisessa ja ryhmäytymisessä. Ryhmän koko vaikutti myös siihen, että ryhmässä oli aikaa sopivasti käydä kaikkien kuulumiset läpi ja kaikki saivat myös äänensä kuuluville.

Ryhmän muodostaa erilaiset ihmiset, joiden motivaatio ja toimintatavat saattavat olla keskenään erilaisia. Toimintaa ja sen ohjaamista on tärkeää pohtia etenkin turvallisuuden tunteen syntymisen kannalta silloin, kun pyritään positiivista ilmapiiriä luovaan ja hyvää yhteishenkeä lisäävään toimintaan. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, [Viitattu 14.11.2021].) Tutkimustuloksissa nousikin esiin myös ryhmän ohjauksen ja ryhmänohjaajien merkitys ryhmälle. Ryhmään osallistuneet äidit kokivat ryhmänohjaajien olleen asiantuntevia ja helposti lähestyttäviä. Haastateltavat kokivat ohjaajien kohdelleen jokaista ryhmäläistä tasapuolisesti, joka on mahdollisesti osaltaan lisännyt turvallisuudentunnetta ryhmässä.

Äidit olivat suurimmaksi osaksi tyytyväisiä ryhmän toimintaan, joka oli äitien mukaan monipuolista ja sopivan vaihtelevaa. Ryhmän tapaamiset olivat odotettuja ja äidit olivat motivoituneita osallistumaan ryhmään ja sen toimintaan. Haastatteluissa muutama äiti mainitsi kehitysehdotuksena, että vauva-arkeen liittyviä tärkeitä aiheita ja teemoja voitaisiin käsitellä kokoontumiskerroilla vieläkin enemmän.

7.2 Vertaistukea muilta äideiltä

Ensari-ryhmässä vertaistuki koettiin tärkeänä ja merkityksellisenä osana ryhmän toimintaa. Vertaistuen merkitys korostuikin useassa vastauksessa haastattelun yhteydessä. Äidit saivat ryhmässä ymmärrystä ja tukea muilta äideiltä sekä ryhmän ohjaajilta.

Ensari-ryhmä mahdollisti äideille kokemusten jakamisen muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien äitien kanssa. Ryhmässä käytyjen keskusteluiden ja kokemusten jakamisen myötä ryhmään kuuluvat äidit saattoivat huomata, etteivät he ole ajatustensa kanssa yksin ja että muillakin äideillä on samankaltaisia tunteita, kokemuksia tai haasteita uudessa elämänvaiheessa. Osa äideistä kertoi saaneensa ryhmän kautta hyviä vinkkejä vauva-arkeen. Äidit kokivat ryhmän vertaistuellisena ryhmänä, ja vertaistuen merkitys nousi haastatteluissa esille usein. Vertaistuki luo syvää ymmärrystä tulehmissen tunnetta, sillä se mahdollistaa yhteisen kokemuksen jakamisen. Kun kuulijan ja kertojan kokemukset ovat samankaltaisia, mahdollistaa se ymmärryksen toista kohtaan. (Terveyskylä 2020.) Jokaisella ihmisellä on myös psyykinen perustarve tulla ymmärretyksi omasta näkökulmastaan (Huttunen 2015). Erilaiset ryhmät ovat myös ennaltaehkäisevän työn näkökulmasta tehokas työmuoto (Järvinen ym. 2012, 213).

Ryhmässä äidit uskalsivat kertoa ajatuksiaan ja jakaa kokemuksiaan. Pajusen (2012,14) mukaan erityisesti äidit kaipaavatkin tukea tunteiden ja kokemusten ilmaisemiseen. Äideillä saattaa olla myös suuri tarve keskustella raskauden ja synnytyksen aikaisista kokemuksistaan. Haastatteluiden perusteella äidit uskalsivat kertoa ryhmässä ajatuksiaan ja jakaa kokemuksiaan muiden äitien ja ohjaajien kesken. Äitien mukaan oli helpottavaa huomata muillakin äideillä olevan samankaltaisia kokemuksia. Muiden kokemuksista kuuleminen helpotti myös omista kokemuksista puhumista. Osa äideistä olisi toivonut ryhmässä käytävän enemmänkin syvällisiä keskusteluja äitien kesken.

Ryhmään osallistuneet äidit kokivat ryhmän olevan turvallinen paikka, jossa sai ja pystyi olemaan oma itsensä. Turvallisuuden tunne ryhmässä tulee siitä, että kokee tulevansa nähdyksi ja kuulluksi ryhmässä. Turvallista ilmapiiriä ryhmässä voi myös lisätä se, että kaikki tietävät, mitä ollaan yhdessä tekemässä, ja kenen kanssa. Ryhmän aikataulusta ja ohjelmasta on myös hyvä kertoa, sillä selkeys rauhoittaa ja luo paremman mahdollisuuden keskittyä ryhmän sisältöön ja keskusteluihin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2020.) Äidit

kertoivatkin, että ryhmässä kerrottiin hyvin etukäteen, jos ohjelmassa oli jotain poikkeavaa. Ryhmäkertojen suunnittelussa otettiin hyvin huomioon äitien toiveet ryhmän toimintaan liittyen. Ryhmä kokoontui yleensä Seinäjoella Toimintojentalolla, joka tuli äideille tutuksi paikaksi.

7.3 Ryhmätoiminnan vaikutus äitien elämään ja osallisuuteen

Vauva-aikana vanhemmat kaipaavat toisten aikuisten seuraa ja tukea, äidit erityisesti toisten äitien seuraa. Onkin tärkeää, että vanhemmalla on paikka, missä keskustella turvallisesti tarpeistaan ja peloistaan. Vanhemmille on tärkeää saada vauvan hoitoon apua, aikaa omille tarpeilleen sekä tarvittavia tietoja ja voimavaroja uuteen elämänvaiheeseen sopeutumiseen. (Traumaterapiakeskus ry [viitattu 4.9.2021].) Tutkimuksen tuloksissa kävi ilmi ryhmän mahdollistaneen haastateltaville vertaistuen ja kohtaamiset muiden äitien ja vauvojen kanssa. Äidit kokivat tärkeäksi sen, että ryhmässä oli samassa elämäntilanteessa olevia äitejä, joilla oli lähes saman ikäisiä vauvoja. Kun vauvat olivat lähes saman ikäisiä, mahdollisti se äitien jakamat vinkit ja vertaistuen liittyen esimerkiksi vauvojen eri kehitysvaiheisiin.

Äidin vertaistuen tarpeen syy saattaa olla sosiaaliset ongelmat. Äidiltä voi esimerkiksi puuttua tukiverkosto tai hänellä saattaa olla tarve saada arkeen vaihtelua. Usein äidit kaipaavat tukiverkosta, jossa on mahdollista keskustella ja kysyä lapsen kasvatuksesta, kehityksestä tai hoidosta. (Pajunen 2012, 36.) Tutkimuksessa selvisi ryhmän vaikuttaneen toimintansa aikana merkittävästi ryhmään osallistuneiden äitien arkeen. Ensari-ryhmä toi kaivattua vaihtelua ja sisältöä arkeen. Haastatteluun vastanneet äidit kertoivat saaneensa vinkkejä ja tukea lapsen kasvatukseen, kehitykseen ja hoitoon niin muilta ryhmäläisiltä kuin ohjaajiltakin.

Kerppolan (2021) väitöstutkimus osoittaa lasten ja perheiden palveluissa toimivien työntekijöiden olevan merkittävässä roolissa vanhempien osallisuuden sekä perheiden hyvinvoinnin vahvistamisessa ja tukemisessa. Tutkimuksessa kävi ilmi, että ohjaajat ovat olleet Ensari-ryhmän toimivuuden kannalta tärkeässä osassa. Äidit kertoivat ohjaajien hoitaneen joskus vauvoja sen aikaa, että äidit saivat rauhassa keskustella, ruokailla tai juoda kahvia. Tämä on osaltaan mahdollistanut äitien tutustumisen toisiin ryhmäläisiin sekä

mahdollisesti lisännyt yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmäläisten välillä. Ryhmänohjaajat työskentelevät perhetyön parissa, heillä on siis ammattitaitoa, jonka avulla he pystyvät tukemaan ja vahvistamaan perheiden hyvinvointia sekä tarvittaessa ohjaamaan muiden palveluiden piiriin.

Sosiaalinen tuki on ihmisten välistä vuorovaikutusta, jossa annetaan ja saadaan henkistä, emotionaalista sekä tiedollista tukea. Sosiaalisella tuella on myös keskeinen vaikutus elämän muutosvaiheissa. Sosiaalisen tuen antajat voivat auttaa yksilöä käyttämään omia henkisiä voimavarojaan tehokkaasti. (Tarkka 1996, 12–14.) Tutkimustuloksissa nousi esiin äitien saaneen ryhmän kautta uusia tietoja ja taitoja äitiyteen ja vauva-arkeen liittyen niin ohjaajilta kuin muilta ryhmäläisiltäkin. Äidit olivat uskaltaneet näyttää ja sanoittaa ryhmässä sellaisia tunteita, joita eivät välttämättä muualla uskaltaneet kertoa tai näyttää. Ryhmästä saatu tuki oli myös lisännyt äitien itsevarmuutta vanhempana. Haastateltavat kokivat tulleen ryhmässä hyväksytyksi juuri sellaisenaan kuin ovat.

Vuorenmaan (2016) mukaan osallisuuteen heikentävästi vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi hankaluudet saada lähipiiriltä apua, arkielämän stressi sekä vanhemmuuteen liittyvät huolet. Osallisuusindikaattorikyselyssämme heikoin tulos liittyikin avun saamiseen, jota avasimme kyselyssä kysymällä, kokiko äiti uskaltavansa kertoa murheistaan muille ryhmäläisille tai ohjaajille, tunsiko hän kuuluvansa ryhmään ja uskoiko äiti saavansa ryhmän kautta apua sitä tarvitessaan. Yleisesti ottaen osallisuusindikaattorin keskiarvot olivat kuitenkin korkeita ja tutkimustuloksissa ilmeni erilaisia seikkoja, miten Ensari-ryhmä on lisännyt äitien osallisuutta eri osa-alueilla. Ryhmä oli antanut äideille esimerkiksi syyn lähteä kodin ulkopuolelle. Ryhmä on vaikuttanut positiivisesti äitien aktiivisuuteen myös ryhmän ulkopuolella. Tutkimustuloksissa nousi esiin ryhmän vaikuttaneen osittain myös äitien eri palveluihin hakeutumiseen. Osa äideistä oli saanut ryhmän kautta uutta tietoa siitä, minkälaisia palveluita vauvaperheille on tarjolla. Äidit olivat osanneet siis ryhmästä saatujen vinkkien avulla hakeutua palveluihin, joihin eivät muuten olisi osanneet tai tienneet hakeutua.

Äidit saivat Ensari-ryhmän kautta kokemuksia, jotka vaikuttivat äitien motivaatioon, vahvistivat heidän hyvinvointiaan koskevia valintoja sekä innostivat heitä muihin asioihin myös ryhmän ulkopuolella. Haastateltavat kokivat tulleen arvostetuksi äitinä ja pystyivät myös osoittamaan omaa kyvykkyyttään ryhmässä. Äidit pystyivät jakamaan onnistumisen

kokemuksiaan ja vinkkejään ja kokivat itsensä tärkeiksi auttaessaan ja tukiessaan muita ryhmäläisiä. Ryhmään osallistuminen vahvisti äitiyden kokemuksia. Äidit kokivat voivansa vaikuttaa omaan äitiyteensä. Äidit saivat ryhmän kautta tietoa ja rohkeutta toimia äitinä. Äidit uskoivat itseensä ja omiin mahdollisuuksiinsa sekä kokivat osaavansa hakea tai hankkia palveluita ja tarvittaessa pyytää apua niiden hankkimiseen. Äidit luottivat muihin ryhmäläisiin ryhmän aikana ja uskoivat muiden ryhmäläisten ja ohjaajien luottaneen myös heihin. Ryhmässä äidit uskalsivat tuoda esiin omia mielipiteitään, vaikka se olisikin poikennut muiden ryhmäläisten ajatuksista, ryhmässä siis pystyi olla oma itsensä. Äidit kokivat pystyneensä vaikuttamaan ryhmän sisältöön ja kokivat, että heillä on mahdollisuuksia vaikuttaa myös muihin elinympäristönsä asioihin. Nämä edellä mainitut tulokset ovat suoraan yhteydessä äitien osallisuuden kokemuksiin.

Terveysten ja hyvinvoinninlaitoksen kehittämää osallisuusindikaattoria hyödyntämällä saimmekin hyviä suuntaa antavia tuloksia äitien kokemasta osallisuudesta Ensari-ryhmässä. Osallisuusindikaattorin avulla saamamme tulokset osoittivat Ensari-ryhmään osallistumisen olleen äideille merkityksellistä ja mielekästä.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön prosessi oli kaiken kaikkiaan pitkä ja opettavainen. Tutkimuksen tekeminen oli ammatillisesta näkökulmasta kasvattava ja vahvistava kokemus. Myös sosionomin (AMK) kompetenssit ovat opinnäytetyön teon myötä vahvistuneet ja selkeytyneet meille opinnäytetyöntekijöinä. Sosionomin (AMK) kompetensseihin kuuluvat esimerkiksi sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen sekä tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen (Arene 2017, 10). Erityisesti nämä edellä mainitut kompetenssit ovat kehittyneet ja näkyneet matkan varrella. Olemme opinnäytetyön prosessin aikana oppineet hankkimaan, arvioimaan ja tuottamaan tutkittua tietoa. Haastattelutilanteissa olemme hyödyntäneet ja kehittäneet asiakastyön osaamistamme. Valmistelimme haastattelutilanteet tarkasti ja valitsimme tilanteeseen sekä kohderyhmälle sopivat työskentelymenetelmät. Yritimme luoda myös äideille mukavan tilanteen ja helpottaa haastatteluun osallistumista eri tavoin. Eettisyyden ja sen mukaan toimimisen olemme ottaneet huomioon työskentelyn jokaisessa vaiheessa. Työssämme olemme perehtyneet myös osallisuuden käsitteeseen äitiyden näkökulmasta. Opinnäytetyötä tehdessämme ymmärsimme paremmin, miten pienilläkin toimilla voidaan edistää osallisuutta ja hyvinvointia yhteiskunnassa.

Opinnäytetyön prosessimme alkoi jo syksyllä 2020. Olimme yhteydessä eri työelämän toimijoihin ja Seinäjoen kaupungin Tupasvillasta ehdotettiin kannaltamme mielenkiintoisinta aihetta, tutkia ensisynnyttäjien kokemuksia Ensari-ryhmästä. Järjestimme Teams-palaverin ryhmän ohjaajien kanssa. Ryhmän ohjaajat kertoivat tarkemmin ryhmästä, sen toiminnasta ja muista yksityiskohdista. Käydyn palaverin jälkeen mielenkiintomme aihetta kohtaan syveni ja aloimme ideoimaan tarkemmin opinnäytetyön toteutusta. Laadimme opinnäytetyön suunnitelman ja täydensimme sitä vielä hieman esittämisen jälkeen. Tutkimusluvan saimme joulukuussa 2020. Opinnäytetyön prosessi eteni hiljalleen. Muut opinnot, työharjoittelut ja omat työt pitivät kiireisenä, joka hieman hidasti opinnäytetyömme eri vaiheita. Aihetta ympäröivä teoria oli mielenkiintoista, ja sen tutkimiseen käytimme reilusti aikaa. Suunnittelimme opinnäytetyön toteutustapaa pitkään, ja suunnitelmat muuttuivatkin matkan varrella. Alun perin haastattelut ja aineistonkeruu oli tarkoitus järjestää verkon välityksellä. Päädyimme äitien toiveesta ja koronatilanteen salliessa toteuttamaan haastattelut kuitenkin yhtä haastattelua lukuun ottamatta kasvotusten. Haastattelutilanteet ja kohtaamiset äitien

kanssa olivat rentoja ja antoisia. Opinnäytetyön teoriaosuus on rakentunut ja täydentynyt työn eri vaiheissa, tähän osuuteen saimmekin kulumaan ehkä eniten aikaa.

Opinnäytetyömme prosessi on kokonaisuudessaan kestänyt noin vuoden verran. Prosessin varrelle on mahtunut taukoja opinnäytetyöstä mutta myös pitkiä viikkoja, jolloin olemme yhdessä ehtineet tarkemmin perehtyä opinnäytetyöhön. Alun perin työn oli tarkoitus valmistua joulukuussa 2021. Halusimme kuitenkin täydentää ja korjailla opinnäytetyötä rauhassa, joten päädyimme siirtämään työn palautusta tammikuulle 2022. Opinnäytetyön prosessissa suurena tukena on toiminut ohjaava opettajamme sekä opinnäytetyön seminaarit, joissa olemme saaneet tukea ja neuvoja myös muilta opiskelijoilta.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa olemme kirjottaneet, että roolimuuutos vanhemmaksi saattaa raskaudesta johtuen olla selkeämpää naiselle kuin miehelle. Äiti saattaa myös aloittaa vanhemmuuteen valmistautumisen isää aiemmin. Isät saattavatkin tarvita vanhemmuuden prosessin käynnistämiseen enemmän aikaa, ulkopuolista tukea ja kannustusta. (Ensi- ja turvakotien liitto, [viitattu 17.10.2021].) Jatkotutkimuksena olisikin mielenkiintoista selvittää ensikertaa isäksi tulevien ajatuksia ja tuentarpeita. Myös isien elämässä, identiteetissä ja parisuhteissa tapahtuu muutoksia, joiden käsittelyyn he saattaisivat tarvita tukea. Isien tarpeet saattavatkin herkemmin jäädä hieman taka-alalle, kun itse raskaus tapahtuu naisen kehossa. Uskomme, että myös isäksi tulleet voisivat hyötyä vertaistuesta ja erilaista ryhmistä.

Opinnäytetyön aihe oli mielenkiintoinen ja ajankohtainen erityisesti ennalta ehkäisevän työn näkökulmasta. Ensari-ryhmä on ollut äideille tärkeä osallisuuttakin tukeva voimavara arjessa. Toivomme, että tutkimuksen avulla on pystytty osoittamaan riittävästi ryhmän hyötyjä ja että tulevaisuudessa muillakin äideillä olisi mahdollisuus hyötyä Ensari-ryhmän kaltaisista ryhmistä uudessa ja muuttuneessa elämäntilanteessa. Uskallamme olettaa, että varmasti moni muukin tuore äiti kaipaa arkeensa tekemistä, muiden äitien seuraa, hyviä vinkkejä sekä vertaistukea sopivassa ryhmässä.

LÄHTEET

- Aaltola, J. & Valli, R. 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 2. korj. ja täyd. p. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Arene. 2017. Sosionomi tuottaa hyvinvointia läpi elämänkaaren: Ammattikorkeakoulutus sosiaalialan muutoksen edistäjänä. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 11.11.2021]. Saatavana: http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_sosionomiselvitys_pitka_raportti_fin.pdf
- Croom, A., Wiebe, D., Lindsay, R., Donaldson, D., Foster, C., Murray, M. & Swinyard, M. 2011. Adolescent and parent perceptions of patient-centered communication while managing type 1 diabetes. *Journal of Pediatric Psychology* 36 (2), 206–215.
- Denzin, N., & Lincoln, Y. (2000). *Handbook of qualitative research* (2. p.). Thousand Oaks.
- Dunst, C. & Trivette, C. 2009. Capacity-building family-systems intervention practices. *Journal of Family Social Work* 12 (2), 119–143.
- Ensi- ja turvakotien liitto. Ei päiväystä. Vanhemmuus. [Verkkosivu]. [Viitattu 17.10.2021]. Saatavana: <https://ensijaturvakotienliitto.fi/tukea-ammattilaiselle/vanhemmuus/#arki-vauvan-kanssa>
- Erityisvoimia. 22.9.2018. Vanhempien vertaistuki pelastaa. [Verkkosivu]. [Viitattu 19.10.2021]. Saatavana: <https://erityisvoimia.fi/vanhemmuus/kuuleeko-kukaan/>
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. [Verkkokirja]. Tampere: Vastapaino. [Viitattu 12.11.2021]. Saatavana Ellibs-e-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Florian, V. & Elad, D. 1998. The impact of mothers' sense of empowerment on the metabolic control of their children with juvenile diabetes. *Journal of Pediatric Psychology* 23 (4), 239–247.
- Gallant, M., Beaulieu, M., & Carnevale, F. 2002. Partnership: an analysis of the concept within the nurse-client relationship. *Journal of Advanced Nursing* 40 (2), 149–157.
- Hakala, J. 2018. Toimivan tutkimusmenetelmän löytäminen. Teoksessa: L. Valli & J. Aaltola (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-kustannus, 18–43.

- Hannukainen, S. 2018 Vertaistuen voima: vertaistukea antavat henkilöt ovat kultaakin kalliimpia. [Verkkolehtiartikkeli]. Potilaan lääkirilehti. [Viitattu 13.11.2021]. Saatavana: <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/laakaran-aani/vertaistuen-voima/>
- Harjulan Setlementti ry. Ei päiväystä. Vertaisuus. [Verkkosivu]. [Viitattu 19.9.2021]. Saatavana: <https://peda.net/harjulan/valopilkku/kkv/vertaisuus>
- Hastrup, A., Hietanen-Peltola, M., Jahnukainen, J. & Pelkonen, M. 2013. Lasten, nuorten ja lapsiperheiden palvelujen uudistaminen: Lasten Kaste-Kehittämistyöstä pysyväksi toiminnaksi. [Verkkajulkaisu]. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 11.11.2021]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104345/THL_RAP2013_003_verkko.pdf
- Heino, T. (2007). Keitä ovat uudet lastensuojelun asiakkaat: Tutkimus lapsista ja perheistä tilastolukujen takana [sähköinen tietoaaineisto]. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus (Stakes). Saatavana: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77977/T30-2007-VERKKO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Heinonen, H., Väisänen, A. & Hipp, T. 2012. Miten lastensuojelun kustannukset kertyvät? [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Lastensuojelun Keskusliitto. [Viitattu 15.9.2021]. Saatavana: https://www.lskl.fi/wp-content/uploads/Miten_lastensuojelun_kustannukset_kertyvat.pdf
- Hietapakka, R. & Rajala, E. 2021. Ensisynnyttäjä-äitien kokemuksia vertaistuesta ja sen yhteyksistä toimijuuteen: Tutkimus Seinäjoen kansalaisopiston ensisynnyttäjä äitien Ensari-voimavararyhmästä. [Verkkajulkaisu]. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Opinnäytetyö. [Viitattu 11.9.2021]. Saatavana: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/493256/Hietapakka_Emma_%20Rajala_Roosa.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Hirsijärvi, S. & Hurme, H. 2015. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. [Verkkokirja]. Helsinki: Gaudeamus. [Viitattu 10.10.2021]. Saatavana Ellibs-e-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Hoffman, P., Fruzzetti A. & Buteau, E. 2007. Understanding and engaging families: an education, skills and support program for relatives impacted by borderline personality disorder. *Journal of Mental Health* 16 (1), 69–82.
- Holmström, I. & Rönig, M. 2010. The relation between patient-centeredness and patient empowerment: a discussion on concepts. *Patient Education and Counselling* 79, 167–172
- House, R-S. & Kahn, R-L. 1985. Measures and concepts of social support. London: Academic Press.

- Huttunen, M. 2015. Psykiatrisen potilaan kohtaamisesta. [Verkkajulkaisu]. Aikakausikirja Duodecim. [Viitattu 1.11.2021]. Saatavana: <https://www.duodecimlehti.fi/duo12163>
- Jokinen, L. 2019. Vanhemmuuden varhainen tukeminen ja ohjautuminen tuen piiriin: Asiakasymmärrys kolmesta kunnasta Keski-Suomessa. [Verkkajulkaisu]. SOS-Lapsikylä. [Viitattu 17.9.2021]. Saatavana: https://www.sos-lapsikyla.fi/wp-content/uploads/2020/12/Vanhemmuuden_varhainen_tukeminen_ja_ohjautuminen_tuen_piiriin_Liisa_Jokinen.pdf
- Juvakka, T. & Kylmä, J. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M & Virolainen A. 2012. Perheen parhaaksi: Perhetyön arkea. 2. uud. painos. Porvoo: Bookwell Oy.
- Kataja, E-L. & Karlsson, H. Ei päiväystä. Vanhempien mielenterveyden hoitamiseen kannattaa investoida jo odotusaikana. [Verkkolehtiartikkeli]. [Viitattu 1.9.2021]. Saatavana: <https://www.ts.fi/puheenvuorot/5302145>
- Kerppola, J. 2021. Parental empowerment in child and family services. [Verkkajulkaisu]. Kuopio: University of Eastern Finland. Department of Nursing Science, Faculty of Health Sciences. Väitösk. [Viitattu 1.1.2022]. Saatavana: https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/25932/urn_isbn_978-952-61-3827-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kivinen, T., Vanjusov, H. & Vornanen, R. 2020. Uudistuva sosiaali- ja terveysala. [Verkkokirja]. Tampere: Tampere University Press. [Viitattu 16.10.2021]. Saatavana: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/123995/978-952-359-022-9.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Kiviniemi, K. 2018. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa: L. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 133–161.
- Koren, P., DeChillo, N. & Friesen, B. 1992. Measuring empowerment in families whose members have emotional disabilities: a brief questionnaire. Rehabilitation Psychology 37 (4), 305–321.
- Korento ry. Ei päiväystä. Vertaistukiryhmät. [Verkkosivu]. [Viitattu 13.10.2021]. Saatavana: <https://korento.fi/tukea/vertaistukiryhmat/>
- Kuosmanen, S. 2009. Vauvan ääntä etsimässä. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto.
- Kuula-Luumi, A. 15.3.2018. Turvaa tutkittavan anonymiteetti! [Verkkajulkaisu]. Vastuullinen tiede. [Viitattu 2.11.2021]. Saatavana: <https://vastuullinentiede.fi/fi/jatkokaytto/turvaa-tutkittavan-anonymiteetti>

L 13.4.2007/417. Lastensuojelulaki.

L 29.6.2021/612. Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä.

L 30.12.2014/1301. Sosiaalihuoltolaki.

Lastensuojelun arvot ja periaatteet. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). [Viitattu 15.11.2021]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/mita-on-lastensuojelu/lastensuojelun-arvot-ja-periaatteet>

Leemann, L., Kuusio, H. & Hämäläinen, R.-M. 26.6.2015. Sosiaalinen osallisuus. [Verkkojulkaisu]. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). [Viitattu 2.10.2021]. Saatavana: https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Sosiaalinen_Osallisuus.pdf/4bc56a65-8eb2-41c3-87b8-0cd963a2c600

Mannerheimin lastensuojeluliitto (MLL). 24.9.2020. Turvallisen ilmapiirin rakentaminen ryhmässä. [Verkkosivu]. [Viitattu 8.9.2021]. Saatavana: <https://www.mll.fi/kouluttajan-opas/turvallisen-ilmapiirin-rakentaminen-ryhmassa/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto (MLL). Ei päiväystä. Ryhmänohjaajan muistilista. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 14.11.2021]. Saatavana: <https://www.mll.fi/tehtavat/ryhman-ohjaajan-muistilista-ryhmaan-vaikuttaminen/>

Merton, R., Fiske, M. & Kendall, P. 1956. The focused interview: A manual of problems and procedures. New York: The Free Press.

Mielenterveystalo. Ei päiväystä. Vertaistuki. [Verkkosivu]. [Viitattu 7.9.2021]. Saatavana: <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/vertaistuki.aspx>

Osallisuusindikaattori mittaa osallisuuden kokemusta. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). [Viitattu 9.9.2021]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/tutkimus/osallisuusindikaattori-mittaa-osallisuuden-kokemusta>

Pajunen, P. 2012. ”Meidän oma ainutlaatuinen ryhmämme”: Vertaistuki äiti-vauvaryhmässä. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Hoitotiede. Pro-gradu tutkielma. [Viitattu 7.10.2021]. Saatavana: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/83136/gradu05554.pdf?sequence=1>

Pelo, M. 2011. Hyvä äiti, huono äiti. [Verkkolehtiartikkeli]. Naisen elämää (4). [Viitattu 19.10.2021]. Saatavana: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2011/03/15/hyva-aiti-huono-aiti>

- Perälä, M-L., Salonen, A., Halme, N., & Nykänen, S. 2011. Miten lasten ja perheiden palvelut vastaavat tarpeita: Vanhempien näkökulma. [Verkkojulkaisu]. Terveyden- ja hyvinvoinninlaiton (THL). [Viitattu 10.11.2021]. Saatavana: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80090/27f8cfeb-8fa8-402a-b3a0-e26dd8a7ba6d.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Päihdelinkki.fi. 14.7.2021. Vertaistukiryhmät. [Verkkosivu]. [Viitattu 15.11.2021]. Saatavana: <https://paihdelinkki.fi/fi/mista-apua/vertaistukiryhmat>
- Riihimaa, N. 2020. Pikkulapsiperheessä parisuhde tarvitsee huomiota joka päivä. [Verkkolehtiartikkeli]. Lapsemme 3, 3–50. [Viitattu 2.11.2021]. Saatavana: https://cdn.mll.fi/prod/2020/09/16150617/lapsemme3_003-042_nettiin.pdf
- Rubin, R. 1984. Maternal identity and the maternal experience. New York: Springer
- Rönkkö, L. & Rytönen, T. 2010. Monisäikeinen perhetyö. WSOYpro Oy.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto: Strukturoitu ja puolistrukturoitu haastattelu. [Verkkosivu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [Viitattu 8.9.2021]. Saatavana: https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_3.html
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto: Analyysin äärellä. [Verkkosivu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [Viitattu 8.9.2021]. Saatavana: https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_1.html
- Seinäjoki. Ei päiväystä. Tupasvillan perhetyö. [Verkkosivu]. [Viitattu 10.8.2021]. Saatavana: <https://www.seinajoki.fi/sosiaali-ja-terveys/sosiaalipalvelut/lapsiperheiden-sosiaalipalvelut/tupasvillan-perhetyo/>
- Selin, A., Maunu, A., Kannusaari, K. & Heinonen, L. 2015. Ryhmäilmiö: Ryhmänohjaajan käsikirja. [Verkkojulkaisu]. 2.korj.p. Helsinki: Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. [Viitattu 15.11.2021]. Saatavana: https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2020/06/Ryhmailmio_opas_verkko.pdf
- Sevón, E. & Huttunen, J. 2002. Odottavan äidin vastuu. Teoksessa: U. Kinnunen & A. Rönkä (toim.) Perhe ja vanhemmuus: suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Jyväskylä: PS-kustannus, 72–98.
- Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena: Opas työntekijöille. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 2.11.2021]. Saatavana: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74223/Opp200414.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). Ei päiväystä. Lastensuojelu. [Verkkosivu]. [Viitattu 11.11.2021]. Saatavana: <https://stm.fi/lastensuojelu>

Sosiaalihuoltolain soveltamisopas. 2017 [Verkkójulkaisu]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö STM. [Viitattu 16.10.2021]. Saatavana: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80391/05_17_Sosiaalihuoltolain%20soveltamisopas.pdf

Sosped. Ei päiväystä. Vertaisuus ja vertaistuki Sospedin toiminnassa. [Verkkosivu]. [Viitattu 28.10.2021]. Saatavana: <https://sosped.fi/toiminta/vertaisuus/>

Soste. Ei päiväystä. Osallisuus on tunne siitä, että kuuluu johonkin. [Verkkosivu]. [Viitattu 29.10.2021]. Saatavana: <https://www.soste.fi/kansalaisyhteiskunta/osallisuus-on-tunne-siita-etta-kuuluu-johonkin/>

Synnytyksen jälkeinen masennus. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Äimä. [Viitattu 7.9.2021]. Saatavana: <https://aima.fi/synnytyksenjalkeinen-masennus/>

Tarkka, M-T. 1996. Äitiys ja sosiaalinen tuki: ensisynnyttäjän selviytyminen äitiyden varhaisvaiheessa. Tampere: Tampereen yliopisto. Väitösk.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 11.10.2021e. Synnytyksen jälkeinen masennus. [Verkkosivu]. [Viitattu 25.10.2021]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/neuvolatyon-sisallot-ja-menetelmat/synnytyksen-jalkeinen-masennus>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 14.4.2021a. Ehkäisevä lastensuojelu. [Verkkosivu]. [Viitattu 14.10.2021]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/ehkaiseva-lastensuojelu>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 29.10.2020. Osallisuuden edistäminen. [Verkkosivu]. [Viitattu 4.10.2021]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 29.6.2021d. Lastensuojelu. [Verkkosivu]. [Viitattu 12.10.2021]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/lastensuojelu>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 7.6.2021c. Lapset, nuoret ja perheet. [Verkkosivu]. [Viitattu 22.10.2021]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/sosiaalipalvelut/perhetyo>

- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL). 3.11.2021b. Köyhyyttä kokeneilla usein matala osallisuuden kokemus: THL:n osallisuusindikaattori auttaa vähentämään syrjäytymistä. [Verkkosivu]. [Viitattu 6.11.2021]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/-/koyhyttakokeneilla-usein-matala-osallisuuden-kokemus-thl-n-osallisuusindikaattori-auttaa-vahentamaansyrjaytymista>
- Terveyskylä. 27.4.2020. Mitä on vertaistuki. [Verkkosivu]. [Viitattu 22.10.2021]. Saatavana: <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/mit%C3%A4-on-vertaistuki>
- Tilastokeskus. Ei päiväystä. Äidit tilastoissa 2021. [Verkkosivu]. [Viitattu 4.10.2021]. Saatavana: <https://www.stat.fi/tup/tilastokirjasto/aidit-tilastoissa.html>
- Toivanen, R., Jouhki, T., Lipponen, A., Markkanen, R., Prusila, L. & Salo, S. 2014. Perhetyö vauvaperheessä. Teoksessa: Vilen, M., Seppänen, P., Tapio, N. & Toivanen, R (toim.) Kohtaamisia lapsiperheissä: menetelmiä perhetyöhön. Helsinki: Kirjapaja Oy, 170 & 199.
- Traumaterapiakeskus ry. Ei päiväystä. Apua vanhemmuuteen. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 4.9.2021]. Saatavana: <https://www.hel.fi/static/sote/perheentuki/pdf/APUA%20VANHEMMUUTEEN.pdf>
- Tukiliitto. Ei päiväystä. Näin käynnistät tukea tarvitsevien aikuisten osallisuutta tukevan ryhmätoiminnan. [Verkkosivu]. [Viitattu 19.10.2021]. Saatavana: <https://www.tukiliitto.fi/toiminta/aikuiset/aarne-ja-aune-hanke/osallistavan-ryhma-toiminnan-koulutus/nain-kaynnistat-tukea-tarvitsevien-aikuisten-osallisuutta-tukevan-ryhma-toiminnan/>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 7.5.2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 25.10.2021]. Saatavana: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/EETTISET%20PERIAATTEET_TENKIN%20HYV%C3%84KSYM%C3%84%20LUONNOS_7.5..pdf
- Vilen, M., Seppänen, P., Tapio, N., & Toivanen, R. (2014). Kohtaamisia lapsiperheissä: Menetelmiä perhetyöhön. 2.uud.p. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Viljamaa, M-L. 2003. Neuvola tänään ja huomenna: Vanhemmuuden tukeminen, perhekeskeisyys ja vertaistuki. [Verkkojulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. [Viitattu: 4.10.2021]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:951-39-1427-5>
- Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä [Verkkokirja]. Jyväskylä: PS-kustannus. [Viitattu 11.11.2021]. Saatavana Ellibs-e -kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Vilka, H. Ei päiväystä. Tutki ja mittaa: Määrällisen tutkimuksen perusteet. [Verkkokirja]. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. [Viitattu 3.9.2021]. Saatavana: <http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>

Vuorenmaa, M. 15.1.2016. Äitien ja isien osallisuus perheessä ja lasten palveluissa sekä osallisuuteen yhteydessä olevat tekijät. [Verkojulkaisu]. Tampere: Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Acta Universitatis Tamperensis 2134. Väitösk. [Viitattu 7.9.2021]. Saatavana: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131461/978-952-03-0019-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Yhdistys. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Äimä. [Viitattu 19.9.2021]. Saatavana: <https://aima.fi/toiminta/>

LIITTEET

Liite 1. Haastattelurunko

Liite 2. Osallisuusindikaattori-lomake

Liite 1. Haastattelurunko

HAASTATTELURUNKO

Tutkimuskysymykset:

1. Miten ensisynnyttäjien ryhmässä käyminen on edistänyt äitien osallisuutta?
2. Mitä hyötyä äidit ovat saaneet ensisynnyttäjien ryhmätoiminnasta? / Miten äidit ovat kokeneet ryhmätoiminnan (ryhmäkoherenssi)?
3. Miten ensisynnyttäjien ryhmätoimintaa tulisi kehittää äitien mielestä?

Teemat:

1. Vertaistukiryhmä – ryhmänohjaus, ryhmän sisältö ja toiminta, muut ryhmäläiset, vertaisuus
2. Äitien kokemukset osallisuudesta – ryhmän hyödyt arjessa, elämä ryhmän jälkeen
3. Varhainen tuki ja sen kehittäminen lapsiperheille

Taustakysymyksiä

- Miksi lähdit ryhmään mukaan?
- Mitä odotit ryhmältä?
- Miltä ryhmään tuleminen tuntui?
- Minkälaisia aiempia kokemuksia sinulla on ryhmätoiminnasta ja ryhmään kuulumisesta?

1 VERTAISTUKIRYHMÄ

Ryhmän ohjaus

- Miten olet kokenut ryhmän ohjauksen? (Mikä hyvää / mitä kehitettävää)
- Minkälaista tukea olet saanut ryhmän ohjaajilta?
- Minkälaista palautetta olet saanut ohjaajilta?

Ryhmän sisältö ja toiminta

- Mitä ajattelet ryhmän sisällöstä? (Apukysymys: Mitä asioita olisit toivonut ryhmän toimintaan ja sisältöön lisäksi. Mitä asioita muuttaisit tai jättäisit ryhmätoiminnasta pois)
- Miten osallistujien määrä on vaikuttanut ryhmään ja sen toimintaan?
- Miten olet voinut vaikuttaa ryhmän toimintaan ja kokoontumisiin?
- Mikä ryhmätoiminnassa on ollut parasta?

Vertaistukea muilta äideiltä

- Miten koet tulleesi ryhmässä nähdyksi ja kuulluksi?
- Oletko voinut olla ryhmässä oma itsesi? Miksi tai miksi et?
- Minkälaista apua olet saanut muilta ryhmäläisiltä?
- Oletko saanut ryhmästä kavereita/ystäviä?
- Miltä vaikeista asioista puhuminen on tuntunut?
- Minkälainen ryhmän ilmapiiri on ollut?
- Minkälaisia onnistumisen kokemuksia olet saanut ryhmän kautta?
- Onko sinulla ollut ryhmäkerroilla tunne, että kuulut ryhmään?
- Oletko koskaan kokenut olevasi ryhmässä ulkopuolinen? Miksi tai miksi et?

2 RYHMÄTOIMINNAN HYÖDYT

Ryhmätoiminnan vaikutus äitien elämään ja osallisuuteen

- Miten ryhmä on vaikuttanut arkeesi?
- Miten ryhmä on vaikuttanut tukiverkostoosi?
- Miten ryhmä on vaikuttanut omaan aktiivisuuteesi? (Esimerkiksi ihmisten tapaamiseen, jaksamiseen, arkielämän toimintoihin)
- Miten ryhmään osallistuminen on vaikuttanut mahdolliseen muuhun palvelutarpeeseen ja muihin palveluihin hakeutumiseen?
- Miten ryhmä on vaikuttanut äitiyteesi ja varmuuteesi vanhempana?

Ryhmätoiminnan jälkeen

- Aiotko pitää / oletko pitänyt yhteyttä muihin äiteihin vielä ryhmän loppumisen jälkeen?
- Mitä tunteita ja ajatuksia sinussa herättää, kun ryhmä ei enää kokoonnu?
- Mitä haluaisit sanoa muille äideille ryhmän jälkeen, jotka miettivät vastaavaan ryhmätoimintaan osallistumista?

Liite 2. Osallisuusindikaattori-lomake

OSALLISUUSINDIKAATTORI

1. Tunnen, että päivittäiset tekemiseni ovat merkityksellisiä.

Ensari-ryhmässä käyminen on ollut minulle merkityksellistä ja mielekästä. Olen saanut ensari-ryhmästä sellaisia kokemuksia, jotka ovat vaikuttaneet motivaatiooni, innostaneet minua asioihin myös ryhmän ulkopuolella sekä vahvistaneet hyvinvointia koskevia valintojani.

1. Täysin eri mieltä
2. Jokseenkin eri mieltä
3. Ei samaa eikä eri mieltä
4. Jokseenkin samaa mieltä
5. Täysin samaa mieltä

2. Saan myönteistä palautetta tekemisistäni.

Olen saanut myönteistä palautetta muilta äideiltä ja ohjaajilta ryhmän aikana. Koen, että minua arvostetaan ryhmässä ja arvostetaan äitinä.

1. Täysin eri mieltä
2. Jokseenkin eri mieltä
3. Ei samaa eikä eri mieltä
4. Jokseenkin samaa mieltä
5. Täysin samaa mieltä

3. Kuulun itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön.

Ensari-ryhmässä tuli tunne, että pystyin osoittamaan omaa osaamistani ja kyvykkyyttäni äitinä. Ensari-ryhmä tuntui läheiseltä.

1. Täysin eri mieltä
2. Jokseenkin eri mieltä
3. Ei samaa eikä eri mieltä
4. Jokseenkin samaa mieltä
5. Täysin samaa mieltä

4. Olen tarpeellinen muille ihmisille.

Olen saanut jakaa omia onnistumisen kokemuksia ja vinkkejä muiden äitien kanssa. Olen voinut auttaa/tukea muita äitejä. Koen itseni tärkeäksi Ensari-ryhmässä. Osallistuminen vahvisti myös äitiyden kokemuksiani.

1. Täysin eri mieltä
2. Jokseenkin eri mieltä
3. Ei samaa eikä eri mieltä
4. Jokseenkin samaa mieltä
5. Täysin samaa mieltä

5. Pystyn vaikuttamaan oman elämäni kulkuun.

Voin vaikuttaa omaan äitiyteeni ja toimia sellaisena äitinä kuin itse koen parhaaksi. Äiti-identiteettini on vahvistunut ryhmään osallistumisen myötä. Ryhmä on antanut minulle tietoa, taitoa sekä rohkeutta toimia äitinä ja tiedän mitkä tavat/keinot sopivat perheelleni. Näen ja osaan arvioida perheeni ympärillä olevia mahdollisuuksia ja uskallan tarttua niihin tarpeen mukaan.

1. Täysin eri mieltä
2. Jokseenkin eri mieltä
3. Ei samaa eikä eri mieltä
4. Jokseenkin samaa mieltä
5. Täysin samaa mieltä

6. Tunnen, että elämälläni on tarkoitus.

Ryhmään osallistuminen vahvisti minun päämääriäni ja tavoitteitani. (Äitinä / ihmisenä), jotka vaikuttavan kokemukseeni elämän tarkoituksesta. Uskon itseeni äitinä ja olen motivoitunut. Suhtaudun myönteisesti tavoitteideni saavuttamiseen.

1. Täysin eri mieltä
2. Jokseenkin eri mieltä
3. Ei samaa eikä eri mieltä
4. Jokseenkin samaa mieltä
5. Täysin samaa mieltä

7. Pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita.

Minulla on mahdollisuudet tavoitella itselleni tärkeitä asioita (esim. talous, sosiaaliset suhteet, poliittinen vaikuttaminen, koulutus, palvelut jne.) Uskallan ja osaan hakea tai hankkia palveluita ja pyytää apua tarvittaessa niiden hankkimiseen.

1. Täysin eri mieltä
2. Jokseenkin eri mieltä
3. Ei samaa eikä eri mieltä
4. Jokseenkin samaa mieltä
5. Täysin samaa mieltä

8. Saan itse apua silloin, kun sitä todella tarvitsen.

Pystyn kertomaan murheistani muille ryhmäläisille ja ohjaajille. Tunnen kuuluvani ryhmään. Uskon saavani apua ryhmältä ja ohjaajilta, kun sitä tarvitsen.

1. Täysin eri mieltä
2. Jokseenkin eri mieltä
3. Ei samaa eikä eri mieltä
4. Jokseenkin samaa mieltä
5. Täysin samaa mieltä

9. Koen, että minuun luotetaan.

Luotin muihin ryhmäläisiin ryhmän aikana. Uskon, että muut ryhmäläiset ja ohjaajat luottivat myös minuun. Ryhmän aikana koin myös, että luottamus minuun äitinä vahvistui lähipiirin keskuudessa. Uskallan pyytää apua myös sellaisissa tilanteissa, joissa koen itseni epävarmaksi tai osaamattomaksi.

1. Täysin eri mieltä
2. Jokseenkin eri mieltä
3. Ei samaa eikä eri mieltä
4. Jokseenkin samaa mieltä
5. Täysin samaa mieltä

10. Pystyn vaikuttamaan joihinkin elinympäristöni asioihin.

Uskallan sanoa oman mielipiteeni, vaikka se poikkeaisikin muiden ryhmäläisten ajatuksista. Koen, että olen pystynyt vaikuttamaan ryhmän sisältöön. Koen myös, että minulla on mahdollisuuksia vaikuttaa muihin elinympäristöni asioihin.

1. Täysin eri mieltä
2. Jokseenkin eri mieltä
3. Ei samaa eikä eri mieltä
4. Jokseenkin samaa mieltä
5. Täysin samaa mieltä