



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

**Järjestölähtöisen auttamistyön kehittäminen:
Tunnevaaka-opas äitiyden tunteiden
tunnistamiseen ja kohtaamiseen**

Hanna Kommeri

Yhteisöpedagogi ylempi AMK (90 op)

Arvioitavaksi jättämisaika 04 / 2019

www.humak.fi

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Yhteisöpedagogi Yamk

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Hanna Kommeri	Sivumäärä 83 ja 27 liitesivua
Työn nimi Järjestölähtöisen auttamistyön kehittäminen: Tunnevaaka-opas äitiyden tunteiden tunnistamiseen ja kohtaamiseen	
Ohjaava(t) opettaja(t) Hanna Laitinen	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Maria Akatemia ry, Emma Laine	
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyössä kehitetään järjestölähtöistä auttamistyötä tuottamalla Tunnevaaka-opas äitiyden monenlaisten tunteiden puheeksi ottamiseen ja vaikutetaan tällä tavalla naisen väkivallan ilmiön tunnistamiseen ja väkivallan ennaltaehkäisyyn. Oppaan tarkoituksena on madaltaa kynnystä vaikeidenkin aiheiden puheeksi ottamisessa esimerkiksi neuvolassa sekä auttaa naisia tiedostamaan omia tunteitaan ja niiden vaikutusta lapsiin ja lähipiiriin. Kyseessä on tutkimuksellinen kehittämistyö, jossa yhdistyy moniammatillinen yhteistyö sekä Tunnevaaka-oppaan kehittämisprosessi. Se sijoittuu laajemmalla näkökulmaltaan tarkastelemaan järjestöjen roolia auttamistyössä sekä pohtimaan järjestöjen vaikuttamismahdollisuuksia yhteiskunnassa.</p> <p>Työn tarve on noussut tilaajatahon, Maria Akatemia ry:n havainnosta, että naisen vihan ja väkivallan ilmiöt liian usein ohitetaan suomalaisessa palvelujärjestelmässä ja useat apua tarvitsevat äidit jäävät ongelmiansa kanssa yksin. Tästä aiheutuu korkeampi riski toimia väkivaltaisesti lähisuhteissa ja etenkin lapsia kohtaan. Tunnevaaka-opas pohjautuu Maria Akatemian ehkäisevään väkivaltatyöhön, joka tarjoaa apua naisille, jotka käyttävät tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa. Järjestössä on tehty vahvaa tabunrikkomistyötä naisen väkivallan ehkäisytyössä jo vuodesta 2003 lähtien.</p> <p>Opinnäytetyössä sovelletaan toimintatutkimuksen menetelmiä. Päämääränä ei ole ollut vain tutkiminen, vaan toimintatutkimuksen ajatuksen mukaan tarkoitus on ollut kehittää toimintaa jatkuvasti tutkimuksen edetessä. Menetelminä ovat: ryhmähaastattelut yhteistyöneuvoloiden työntekijöille, oppaan pilotointi ja kysely äideille. Työssä on käytetty sekä laadullisen, että määrällisen tutkimuksen menetelmiä.</p> <p>Opasta on kehitetty yhteistyössä yksityisen neuvolatoimijan kanssa. Tutkimushaastatteluiden avulla on selvitetty, miksi neuvolatyöntekijöiden mielestä äitien vihan ja hallitsemattoman aggression tunteet tulevat ohitetuksi usein palvelujärjestelmässä ja miten oppaan avulla voitaisiin paremmin tunnistaa ilmiötä ja saada myös äitejä tietoisemmiksi monista äitiyteen liittyvistä tunteista, jotka eivät aina ole vain onnen tunteita.</p> <p>Järjestön ja yksityisen toimijan yhteistyön tuloksena on syntynyt Tunnevaaka-opas, jota on mahdollista hyödyntää myös julkisen terveydenhuollon palveluissa. Tämän kaltainen yhteistyö on myös vahvaa vaikuttamistoimintaa, jolla voidaan vaikuttaa yhteiskunnan ongelmakohtiin, tuoda niitä näkyviksi ja kehittää niihin parannuksia. Oppaan kautta järjestö on osaltaan vaikuttamassa suomalaisten asenteisiin puhuttaessa ihmisten kohtaamisesta, väkivallan ehkäisystä sekä tunteiden tiedostamisen merkityksellisyydestä.</p> <p>Tehtyjen haastatteluiden ja kyselyn pohjalta voi johtopäätöksensä todeta, että naisen vihan ja hallitsemattoman aggression tunteiden puheeksi ottaminen koetaan haastavaksi ja tarvetta tämän kaltaiselle oppaalle on, jotta aiheesta puhumisen kynnystä voitaisiin madaltaa. Opinnäytetyöllä on suora kytkös käytäntöön tilaajaorganisaation, eli Maria Akatemia ry:n toiminnan kehittämiseen Tunnevaaka-oppaan tuottamisen kautta. Tavoitteena on levittää opasta valtakunnallisesti neuvolatyön kentälle ja siten vaikuttaa myös yhteiskunnallisella tasolla. Lisäksi tuloksia voidaan hyödyntää vaikuttamistyössä, jossa tabuluonteista naisen väkivallan ilmiötä pyritään tekemään näkyväksi, jotta sitä osattaisiin tunnistaa paremmin ja varhaisemmin esimerkiksi neuvolatyössä.</p>	
Asiasanat järjestötyö, väkivaltatyö, äitiys, ennaltaehkäisevä sosiaalityö, tunteet, oppaat.	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Name of the Degree Programme

ABSTRACT

Author Hanna Kommeri	Number of Pages 83 + 27
Title Developing organizational-oriented help work: Tunnevaaka guide to identify and meet emotions of maternity	
Supervisor(s) Hanna Laitinen	
Subscriber and/or Mentor Maria Akatemia Association, Emma Laine	
Abstract <p>The thesis develops organizational-oriented help work by producing the Tunnevaaka guide. The purpose of the guide is to address a wide range of emotions in maternity and thus influence the identification of the phenomenon of female violence and the prevention of violence. The purpose of the guide is to lower the threshold for speaking even the most difficult topics and to help women become aware of their own feelings and their impact on children and related parties. It is a research development work that combines multiprofessional cooperation and the development process of the Tunnevaaka guide. From a broader perspective, it looks at the role of organizations in helping people, and to consider how organizations can influence society.</p> <p>The need for this work has risen from the perception of the subscriber's party Maria Akatemia Association that the phenomena of female violence and violence are too often ignored in Finnish service system, and many mothers who need help are left alone with their problems. This poses a higher risk of violent action in close relationships and especially for children. The Tunnevaaka guide is based on Maria Academy's preventive work on violence, which provides assistance to women who use or are afraid of using violence. The organization has been working hard on taboo violent work since 2003 to prevent female violence.</p> <p>The thesis applies the methods of action research. The idea of action research was to develop the activity continuously as the research progressed. Methods include: group interviews with collaborative council workers, piloting the Tunnevaaka guide, and a survey for mothers. Both qualitative and quantitative research methods have been used.</p> <p>The guide has been developed in collaboration with a private counselor. Research interviews have explored why counselors feel that the feelings of mothers' anger and uncontrolled aggression are often overtaken by the Finnish service system, and how the guide could better recognize the phenomenon and also make mothers more aware of many maternal feelings that are not always happy.</p> <p>The result of the collaboration between the organization and the private operator has been to create the Tunnevaaka guide, which can also be used in public health services. This kind of co-operation is also a strong leverage that can influence, raise the visibility of and develop improvements in society. Through this guide, the organization is contributing to the attitudes of Finns in dealing with people's encounter, preventing violence, and the importance of awareness of emotions.</p> <p>On the basis of the interviews and the survey, it can be concluded that the feeling of woman's anger and uncontrolled aggression is perceived as challenging and the need for such a guide is to lower the threshold to talk about it. The thesis has a direct connection to the practice by developing the activities of the subscriber organization, Maria Akatemia Association, through the production of the Tunnevaaka guide. The goal is the guide will have a wider social impact and it will be disseminated nationwide, including the field of advocacy work and thus also influence the social level. In addition, the results can be utilized in the advocacy work to make the tabular phenomenon of female violence visible, so that it can be identified better and earlier, for example, in counseling.</p>	
Keywords organisational work, violence prevention work, preventing social work, maternity, emotions, guides	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 KÄSITTEET JA TIETOPERUSTA	9
2.1 Järjestölähtöinen auttamistyö ja järjestöt vaikuttajina	9
2.1.1 Järjestöjen ja yritysten yhteistyö ja sen merkityksellisyys	12
2.1.2 Järjestöjen rooli ja ajassa pysyminen	13
2.2 Väkivaltatyö Suomessa	14
2.2.1 Väkivallasta tilastojen valossa	19
2.3 Naisen väkivalta – ilmiön tunnistaminen ja tunnustaminen	21
2.4 Ehkäisevä väkivaltatyö naisille, jotka käyttävät tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa	26
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET SEKÄ TUTKIMUKSELLISEN KEHITTÄMISTEHTÄVÄN RAJAUS	30
4 TYÖN MENETELMÄT JA TOTEUTUS	31
4.1 Toimintatutkimuksesta	33
4.2 Toimintatutkimuksen soveltaminen omassa opinnäytetyössä	35
4.3 Tutkimushaastattelut neuvolatyöntekijöille	40
4.4 Kysely	44
4.5 Tutkimuseettiset näkökulmat	45
5 ANALYYSI TUTKIMUSAIINEISTOSTA JA TUNNEVAAKA-OPPAAN PILOTOINNISTA	49
5.1 Tutkimushaastatteluihin osallistuneet neuvolat	49
5.2 Haastatteluaineiston analyysi, osa 1	50
5.2.1 Väkivalta-termin käyttö äitiyteen liitettynä	50
5.2.2 Tiedon lisäämisen merkitys	51
5.2.3 Mikä estää naisen väkivallasta puhumista?	53
5.2.4 Mikä edistää naisen väkivallasta puhumista?	55
5.2.5 Kehittämisaajatukset oppaaseen?	57
5.3 Haastatteluaineiston analyysi, osa 2	59
5.3.1 Kokemukset oppaan jakamisesta äideille	60
5.3.2 Oppaan hyödyt?	61
5.3.3 Yhteistyö järjestön kanssa?	62
5.3.4 Sisällölliset kehittämissajatukset	63
5.4 Analyysi Tunnevaaka-oppaaseen liittyvästä kyselystä	64
5.4.1 Kysymykset Likertin asteikolla	64
5.4.2 Mitä hyvää Tunnevaaka-oppaassa oli?	65
5.4.3 Mitä kehitettävää oppaassa on?	67
5.4.4 Äitiyteen liittyvien vihan ja aggression tunteiden kohtaaminen yhteiskunnassa?	68
5.4.5 Äitiyden tunteiden kohtaaminen neuvolassa	71
6 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET	72
LÄHTEET	80
LIITTEET	84

1 JOHDANTO

Järjestöt toimivat monipuolisesti auttamistyössä ja tarjoavat julkisen sektorin tueksi monia täydentäviä palveluita, joita ilman useat yksilöt ja perheet voisivat jäädä yksin selviytymään haastavissa elämäntilanteissa. Kolmannen sektorin taipuisa ja innovatiivinen toimintatapa mahdollistaa erilaisten palveluiden tuottamista ja yleishyödyllisellä toiminnalla onkin suuri rooli uusien toimintatapojen kehittämisessä.

Opinnäytetyöni on järjestötyön kehittämiseen ja asiantuntijuuden vahvistamiseen liittyvä tutkimuksellinen kehittämistyö. Yhteisöpedagogi Yamk -opinnäytetyöprosessissa uuden tiedon tuottaminen ja asiantuntijuuden kehittäminen kulkevat käsi kädessä. Aiheittani valitessa päätökseen vaikuttivat omien intressieni lisäksi tilaajayhteisön Maria Akatemia ry:n ja Humanistisen ammattikorkeakoulun edustajien näkökulmat. Yhteisöpedagogien ylemmässä tutkinnossa yhteisöllinen tiedon tuottaminen on keskeistä ja on näkynyt myös omassa opinnäytetyössäni vahvasti. (Salmi 2015, 12-13.) Koen, että tätä opinnäytetyötä tehdessäni olen ollut keskellä suurempaa yhteiskunnallista kysymystä, johon olen halunnut löytää vastauksia, mutta joiden löytäminen ei olisi yksin ollut mahdollista. Työn tekemiseen on tarvittu moniäänisyyttä sekä asiantuntija-että asiakastasoilta. Yhteistyö ja yhteisöllinen tiedon tuottaminen on ollut keskeisessä roolissa tätä työtä tehdessä. Yhteistyö on muodostunut Maria Akatemian ehkäisevän väkivaltatyön tiimin ja yksityisen neuvolan työntekijöistä sekä äideistä, jotka ovat lukeeet ja testanneet opinnäytetyössä kehitettyä Tunnevaaka-opasta.

Kuvaan tässä opinnäytetyössäni järjestöjen roolia auttamistyössä ja vaikuttajina sekä toteutan kehittämistyönäni Tunnevaaka-oppaan neuvolatyön kentälle. Opinnäytetyöni tilaaja on yleishyödyllinen asiantuntija- ja kansalaisjärjestö, Maria Akatemia ry. Järjestö on tehnyt RAY/STEA -rahoitteisesti ehkäisevää väkivaltatyötä vuodesta 2003 lähtien. Toiminnan kohderyhmänä ovat naiset, jotka käyttävät tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa. Avun piiriin ohjautuneista naisista vuosittain yli 70 prosenttia on alle kouluikäisten lasten äitejä. Itse toimin Maria Akatemiassa ehkäisevän väkivaltatyön työmuodossa vastaavana ja työstä minulla on yli seitsemän vuoden kokemus. Työsämme olemme huomanneet ja saaneet palautetta asiakkailta, kuinka vaikeaa äitien on puhua neuvolassa omista vihan ja aggression tunteistaan. Naisen väkivalta aiheena ylipäätään on tabuluonteinen (Lattu 2016, 55) ja äitien väkivallasta

puhuttaessa ongelma usein sivuutetaan perustelemalla äidin raivokohtauksia esimerkiksi väsymyksellä. Useat Maria Akatemiaan yhteyttä ottavat äidit kokevat, että heidän huoltaan ei ole kuultu, eikä heitä ole osattu ohjata jatkotuen piiriin, vaan he ovat itse löytäneet tiedon Maria Akatemian palvelusta netistä. Tähän olisi tärkeää saada muutos. Tarvitaan lisää tietoa, työkaluja ja resursseja, jotta asiaan voitaisiin vaikuttaa paremmin.

Sovellan opinnäytetyössäni toimintatutkimuksen menetelmiä. Toimintatutkimuksessa tarkoituksena on tuottaa tietoa käytännön kehittämiseksi sekä tutkia ihmisten toimintaa (Heikkinen 2007, 16). Tutkimukseni nivoutuu käytännön tiedon tuottamiseen Tunnevaaka-oppaaseen liittyen.

Samalla, kun tein havaintoja aiheeseen liittyvistä ilmiöistä ja asenteista, kehitin opasta palvelemaan kohderyhmää mahdollisimman hyvin. Selvitin opinnäytetyössäni neuvolatyöntekijöille suunnattujen tutkimushaastattelujen avulla, mitkä syyt aiheuttavat asiakaskohtaamistilanteissa hallitsemattoman vihan ja raivon tunteiden ohittamista. Miksi naiset kokevat tulevansa ohitetuiksi näiden tunteiden kanssa – mikä on työntekijöiden ymmärrys tästä? Mitä tälle asialle voisi ja pitäisi tehdä?

Haastatteluiden tavoitteena oli myös saada asiakastyötä tekeville ammattilaisilta ajatuksia oppaan sisältöihin. Opasta on pilotoitu kahdessa eri neuvolatoimipisteessä ja kehitetty tarvelähtöisesti ammattilaisilta sekä myös opasta lukeneilta äideiltä tulleen palautteen pohjalta. Tärkeänä tiedonlähteenä opinnäytetyössäni olivatkin yhteistyöneuvoloiden työntekijöiden sekä Tunnevaakaa testanneiden naisten omat kokemukset ja ajatukset. Opinnäytetyössäni yhdistyvät sekä laadullisen, että määrällisen tutkimuksen menetelmät. Käytin kahta eri aineistonkeruumenetelmää: ryhmähaastatteluita ja oppaan pilotointiin liittyvää palautekyselyä. Aineiston analysointi oli monivaiheista ja hyödynsin aineistosta nousevaa tietoa Tunnevaaka-oppaan sisältöjen kehittämiseen.

Suomen neuvolajärjestelmän läpi kulkee lähes 100 prosenttia suomalaisista perheistä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2019). Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) luomassa lomakkeessa, jonka kaikki äidit täyttävät neuvolassa, kysytään

väkivallasta vain niin päin, onko äiti itse kokenut väkivaltaa. Äidin omasta väkivallaisuudesta tai siitä, onko tämä huolissaan omista tunteistaan lasta kohtaan, ei lomakkeessa kysytä.

Olisi erittäin tärkeää, että neuvolassa olisi nykyistä enemmän valmiuksia tunnistaa ja tunnustaa äidin hallitsemattoman vihan ja väkivallan tunnusmerkkejä. Tähän tarpeeseen Tunnevaaka-oppaan on tarkoitus vastata, jotta myös äidin vihan ja raivon tunteita voisi käsitellä helpommin.

Neuvoloissa punnitaan ensin yhdeksän kuukautta äitiä ja sen jälkeen keskitytään seuraavat kuusi vuotta lapsen puntarilukemiin ja muuhun mittaamiseen. Fyysisiä mitoja punnitessa unohtuu usein psyykinen puoli tai sen käsitteleminen ei tapahdu ol- lenkaan samassa suhteessa kuin fyysisen. Tähän kohtaan tarvittaisiin työkalua ja työtettä, joka voisi ilmentää paljon enemmän perheen kokonaistilanteesta kuin kilot ja sentit. Miten paljon äidin mieli painaa? Mitä se heijastelee koko perheen arkeen? Miten painolastia voisi keventää? Miten jakaa painoa useammalle aikuiselle kannettavaksi?

Tavoitteena on ollut luoda opas, jota on jaossa neuvoloissa, varhaisessa tuessa sekä muissa toimintaympäristöissä, joissa kohdataan pienten lasten äitejä. Opas käsittelee äitiyteen liittyviä vaikeita tunteita, joita kenelle tahansa voi herätä uudessa elämäntilanteessa. Se antaa ymmärrystä erilaisten tunteiden tunnistamiseen ja tietoa siitä, että myös tummanpuhuvat vihan ja raivon tunteet kuuluvat äitiyteen. Opas ohjaa apua tarvitsevia ottamaan yhteyttä auttaviin tahoihin ja kannustaa olemaan rohkea kaikenlaisten tunteiden puheeksi ottamisessa. Oppaan tärkeä tehtävä on herättää lukija itse ymmärtämään paremmin omia tunteitaan ja reaktioitaan, joita vanhemmuuteen liittyy. Tietoisuuden lisääminen antaa ymmärrystä omalle tunnemaailmalle sekä sille, millainen vastuu jokaisella on omista tunteistaan ja teoistaan. Se avaa tietoisuutta sukupolviketjuissa kulkevalle perinnölle ja toivottavasti herättää halun pohtia sitä, minkä itse haluaa lapsilleen perinnöksi jättää puhuttaessa lapsuuden kasvuilma- piiristä.

Keskeisimpänä tuloksena opinnäytetyössäni on valmiiksi tuotettu Tunnevaaka-opas, jota tilaajaorganisaatio pääsee heti hyödyntämään työssään ja jota on mahdollista levittää neuvolatyön kentälle. Kehittämisprosessin aikana nousseet havainnot toivat vahvistusta aiemmalle tiedolle siitä, että naisen hallitsemattoman vihan ja aggression tunteet usein ohitetaan esimerkiksi neuvolassa. Haastatteluista ja kyselyistä tekemiäni havaintojen perusteella siihen vaikuttavat tunteet, asenteet, tieto ja tietoisuus. Ne näkyvät samankaltaisina sekä asiakas- että työntekijätasolla.

Naisen väkivallan ilmiön tunnistamiseen tarvitaan rohkeutta, luottamusta ja tietoa sekä halua kohdata aidosti. Vaikuttamistyön ja kouluttamisen avulla voidaan lisätä ymmärrystä sekä kykyä tunnistaa ja tunnustaa väkivaltaa.

2 KÄSITTEET JA TIETOPERUSTA

Opinnäytetyöni tematiikka nivoo yhteen järjestö- ja väkivaltatyötä. Väkivaltatyössä näkökulmana on yleisesti väkivalta yhteiskunnallisena ilmiönä ja tarkemmin nainen väkivallan tekijänä sekä naisille suunnatun ehkäisevän väkivaltatyön merkitys. Yhteisöpedagogin osaamisalaan opinnäytetyö liittyy vankasti, vaikka väkivallan ehkäisytyö lokeroituukin luontevasti sosiaali- ja terveysalaan. Yhteisöpedagogina näen tärkeänä havainnoida yhteisöjen ja yhteiskunnan ilmiöitä ja tarttua epäkohtiin, joita nousee esiin. Väkivallan voidaan jo sinänsä sanoa olevan aikamoinen epäkohta ja ilmiötä on tärkeää tarkastella usealta näkökulmalta ja pyrkiä siten löytämään ratkaisuja sen ehkäisemiseksi. Yhteisöpedagogina haluan nähdä mahdollisuuksia muutokseen sekä mahdollisuuksia kehittää toimintaa, joka helpottaa epäkohtiin puuttumista. Järjestöjen rooli ja mahdollisuudet auttamistyössä sekä vaikuttajina, ovat tietopohjani keskiössä.

Opinnäytetyöni käsitteet ja tietoperusta pohjaavat järjestölähtöiseen auttamistyöhön, ehkäisevään väkivaltatyöhön sekä yleisesti väkivaltaa ja naisen väkivallan ilmiötä koskevaan tietoon ja tutkimukseen. Tarkastelen järjestöjen roolia auttamistyössä myös lähihistorian valossa.

2.1 Järjestölähtöinen auttamistyö ja järjestöt vaikuttajina

Järjestö- ja kansalaistoiminta on kannatellut monenlaisissa tehtävissä suomalaisia ja myös perinteinen suomalainen talkoohenki on kuulunut osaltaan olennaisesti järjestötoimintaan. Järjestöjen rooli auttamistyössä on myös aina ollut erittäin vahva. Viime vuosina yhä enemmän järjestöjen tuottama toiminta on asetettu voittoon tähtäävien yritysten kanssa samaan asemaan ja järjestöt ovatkin vaarassa joutua markkinoiden puristukseen (Särkelä 2016, 7). Vuosien varrella sosiaali- ja terveysjärjestöjen tehtävät ja rooli suomalaisessa yhteiskunnassa ovat muuttuneet ja suurimmat muutokset ovat liittyneet yhteiskunnallisiin muutoksiin. Järjestöjen tehtäviä on ryhmitelty näin: mahdollisuuksien tarjoaminen osallistumiselle ja vapaaehtoistoiminnalle, ihmisten keskinäisen avun ja tuen tarjoaminen, palvelutoiminta sekä vaikuttaminen ja edunvalvonta. (Emt. 2016, 23.) Myös yhteiskunnallisen vastuun kantaminen nähdään osana kansalaisjärjestöjen toimintaa. Voiton tuottamisen sijaan järjestöjen tavoitteena on

yhteisen hyvän tuottaminen. Yhteiskuntavastuu, jota järjestö kantaa, on myös yhteisövastuuta. Se voidaan jakaa kahteen osaan:

1. Järjestön tuoma paikallinen lisäarvo. Tehtävänä ylläpitää ja edistää jäsenten ja muiden paikallisten ihmisten hyvinvointia, luoda verkostoja sekä kasvattaa sosiaalista pääomaa.
2. Järjestön toteuttama yhteiskunnallinen palvelutehtävä. (Kuvaja 2011, 21.)

Palveluiden kehittäminen ja muotoilu asiakaskunnan tarpeisiin on tänä päivänä järjestöjen elinehto ja siinä järjestöt voivatkin halutessaan olla ketterydessään taitavia. Myös rahoittajat vaativat järjestöiltä jatkuvaa kehittämistyötä ja kehittymistä sekä toiminnan vaikuttavuuden mittaamista. Tämä vaatii järjestöjen työntekijöiltä myös uudenlaista osaamista.

Jotta järjestö voi pysyä elossa ja vaikuttaa, sen täytyy pystyä mittaamaan ja osoittamaan vaikuttavuutensa. Sen täytyy pystyä joltain osin asettumaan yritysmaailman lainalaisuuksiin, jotta se pystyy seisomaan rinta rinnan muiden palveluntarjoajien kanssa. Uudenlaisten palveluiden tuottaminen sekä asiantuntijuuden valjastaminen konkretiaksi ja asiakaspinnan hyödyksi ovat tärkeitä elementtejä tämän päivän järjestötyössä. Siksi myös omassa kehittämistehtävässäni näin tärkeänä, että pystyttiin luomaan jotain konkreettista tuottamalla Tunnevaaka-opas.

Riitta Särkelä (2016, 34) on tutkinut sosiaali- ja terveysjärjestöjen muutosta sosiaalipalveluiden tuottajana vuosina 1990-2010. Hän kuvaa, miten kolmas sektori oli 1990-luvulla paljon käytetty käsite ja sillä haluttiin korostaa järjestöjen roolin erilaisuutta suhteessa julkiseen- ja markkinasektoriin. Suhtautuminen järjestöihin kuitenkin muuttui Suomessa talouskriisin myötä ja kolmas sektori nousi näkymättömämmästä roolista näkyväksi sosiaalipoliittiseksi toimijaksi. Ilmiössä on Särkelän mukaan kyse laajemmasta siirtymisestä hyvinvointivaltiollisesta projektista kansalaisyhteiskuntaprojektiin. Nyt järjestöiltä ja kirkolta alettiin odottaa suurempaa sosiaalipoliittista tehtävää, vastuuta palveluiden tuottamisesta, työllistamisestä sekä syrjäytyneiden osallistamisesta ja sosiaalisesta tuesta. (Emt. 2016,34) Sosiaalipoliittinen rooli järjestöillä on Julkusen (2006, 120) mukaan monitahoinen: niiden erityinen merkitys painottuu huono-osaisiin, mutta toisaalta ehkäisevään ja kuntouttavaan toimintaan. Kunnat

ovatkin siirtäneet muun muassa huono-osaisten ryhmien erityispalveluita enenevässä määrin järjestöjen ja kirkon diakoniatyön vastuulle. (Emt. 2006, 120.)

Kauppinen ja Niskanen (2005, 39) toteavat, että järjestöjen toiminnalla on arvioitu olevan lisäarvoa erityisesti silloin, kun on kyse mutkikkaista palvelukokonaisuuksista ja monimutkaisista ongelmista, joita on tärkeää lähestyä useamman toimijan erilaisista näkökulmista. Tällöin on hyötyä järjestöjen joustavammista rakenteista, jotka eivät ole sidottuja tiukkoihin suunnittelujärjestelmiin ja sektoreihin. Myös se, että järjestöt ovat yleishyödyllisiä luo edellytykset sille, että mahdollinen ylijäämä käytetään jäsenten ja asiakkaiden elämänolojen parantamiseen tai toiminnan kehittämiseen järjestön toimintalogiikan mukaisesti. (Emt. 2005, 39.)

Järjestöjen rooli auttamistyössä tulisi nähdä yhteiskunnassamme yhä merkittävämpänä ja sille tulisi antaa entistä enemmän toimintamahdollisuuksia. Voittoa tavoittelematon toiminta turvaa sitä, että ihmisten kohtaamisen merkityksellisyys ja eettisyys ohjaavat työtä järjestökentässä. Kumppaneina eri toimijoiden kanssa järjestöt voivat olla mukana luomassa uutta oman erityisasiantuntijuutensa kautta.

Särkelä (2016, 342) toteaaakin, että järjestöt ovat palveluiden tuottajina parhaimmillaan aktiivisia, kehityksen suuntaan vaikuttavia toimijoita ja järjestöjen vaikuttajan rooli onkin noussut aikaisempaa vahvemmaksi. Sosiaali- ja terveysterveystoimintatavat erilaisia tavoitteita ajavan monimuotoisen ja -arvoisen toimijakentän. Tästä syystä järjestöjen välillä voi olla myös erilaisia näkemyksiä tulevaisuuden kehityssuunnasta. Toiset kannattavat järjestöjen palvelutoimintaa elinkeinotoimintana ja näkevät palvelutoiminnan rakentamisen tärkeänä. Samoilla alueilla toimivista järjestöistä on kilpailuttamisen myötä tullut kuitenkin osittain myös kilpailijoita keskenään. (Emt. 2016, 342.)

Järjestöjä on hyvin monen kokoisia. Myös pienemmillä järjestöillä on suurta vaikuttamisviestiä, joka olisi tärkeää tulla kuulluksi ja josta olisi hyötyä yhteiskunnallisella tasolla. Miksi sitten yhteistyön tekemisessä voi olla vaikeuksia? Voiko järjestön oma tulokulma ja toiminta-ajatus muodostaa niin ahtaan käytävän, että siinä ei olekaan mahdollista kulkea useamman toimijan kanssa vierekkäin? Koen itse järjestökentän

työntekijänä, että tahtotilaa yhteistyöhön on. Toimijat ymmärtävät, että yhteistyötä tekemällä ja yhteistä viestiä tuottamalla voimme tulla vahvemmin näkyviksi ja myös tukea toinen toistemme toimintaa. Joskus vain sen yhteisen sävelen löytäminen ei ole niin helppoa. Siihen auttaa vain yhteistyön hiominen säännöllisellä yhteistoiminnalla. Sellaista tehdäänkin paljon muun muassa yhteisiä hankkeita kehittämällä sekä toimimalla yhteistyössä erilaisissa asiantuntijaryhmissä.

2.1.1 Järjestöjen ja yritysten yhteistyö ja sen merkityksellisyys

Kumppanuudet yritysten kanssa voisivat tuoda uudenlaista toiminnan tapaa ja mahdollisuuksia järjestön kasvuun ja kehittämiseen. Omassa opinnäytetyössäni sain kokea, miten helppoa yhteistyön tekeminen oli pienen yritystoimijan ja järjestön kesken. Tärkeänä tässä yhteistyössä vielä korostui, että yrityksellä oli tahto tehdä hyvää ja kehittää toimintaa myös julkisen sosiaali- ja terveydenhuollon toimialalle. Jos tämän kaltaista hyvää tahtoa ja yhteistyökykyä löytyy yrityksiltä, se voi luoda mahdollisuudet nopeaan ja ketterään toiminnan kehittämiseen sekä myös uusien palveluiden luomiseen kohderyhmän tarpeet huomioon ottaen. Omassa opinnäytetyössäni pääsin tekemään yrityksen kanssa yhteistyötä, jossa molempien tahojen asiantuntijuutta hyödynnettiin Tunnevaaka-oppaaseen liittyvässä yhteistoiminnassa, jossa tutkimushaastattelut toimivat ikään kuin tuotekehittelynä oppaan sisältöjen muokkaamisessa.

Raha-automaattiyhdistyksen 2011 teettämän selvityksen mukaan järjestöyhteistyön oli havaittu lisäävän yritysten työntekijöiden työmotivaatiota ja tuonut merkityksellisyyden tunnetta sekä arvostusta työnantajaa kohtaan. Ihmiset haluavat tehdä hyvää ja he haluavat löytää kanavia hyvän tekemiselle. Kansalaisjärjestöjen ja yritysten välinen yhteistyö ja vuorovaikutus voi olla monenlaista: tiedonvaihtoa ja konsultointia tai strategista kumppanuutta ja taloudellista tukea. Yritysten yhteiskuntavastuuta koskeva keskustelu on lisännyt kansalaisjärjestöjen merkittävyyttä osana sidosryhmätöimintää. (Kuvaja 2011, 53, 55.)

Merkityksellisyyden tunne on erittäin olennainen asia ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Voi pohtia, miten loppukäyttäjälle heijastuu se, onko palvelun tuottaja tekemänsä työn takana ja kokee merkityksellisyyttä vai kokeeko merkityksettömyyttä?

Merkityksellisuuden tunne valuu parhaassa tapauksessa asiakastasolle samantyyppiseksi tunteeksi ja silloin työssä on onnistuttu tekemään jotain tärkeää.

2.1.2 Järjestöjen rooli ja ajassa pysyminen

Särkelä (2016, 346-347) toteaa tutkimuksessaan, että järjestöjen aseman muutoksen merkitys on ollut suuri suomalaisen yhteiskunnan hyvinvoinnin perusrakenteiden kannalta. Sosiaali- ja terveysjärjestöillä on ollut merkittävä rooli koko hyvinvointijärjestelmämme kehittäjänä, uudistajana ja sosiaalipalveluiden tuottajana. Järjestökentällä pienten askelten kautta tapahtunut muutos 1990-luvulta tähän päivään on vaurioittanut ja murttanut tuota yhtä osaa suomalaisen hyvinvoinnin perusrakenteesta. Kun ajatellaan tulevaisuutta, järjestöjen näkökulmasta olennaista on se, onko olemassa poliittista tahtoa nostaa järjestöjen toiminta jälleen arvokkaaksi osaksi hyvinvoinnin kokonaisuutta sekä koko Suomen tulevaisuuden rakentamista. (Emt. 2016, 346-347.) Virtanen (2011, 21) toteaa, että vaikka kolmannen sektorin aseman on koettu olevan uhattuna yhteiskunnan toimintamallien ja rakenteiden uudistuessa, voidaan muutos nähdä myös mahdollisuutena kolmannelle sektorille ja kilpailupolitiikan näkökulmasta kolmas sektori onkin nouseva tuotantosektori (emt. 2011, 21).

Ajassa pysyminen ja jatkuva toiminnan kehittäminen on Harjun (2012, 77-78) mukaan järjestöille elinehto. Järjestöissä ihmiset voivat oppia monipuolisesti erilaisia asioita. Itsestä lähtevä oppiminen turvaa parhaan oppimisen ja se nivoutuu järjestöissä vahvasti käytännön kokemiseen ja tekemiseen. Tällä tavoin tieto ei jää irralliseksi, vaan oppija pystyy nivomaan oppimansa kaikilla organisaatiotasoilla osaksi isompaa kokonaisuutta. Yhteisen oppimisen mahdollisuuksia on järjestöissä paljon ja oppiminen nivoutuu yhteen käytännön tekemisen kautta. Yleensä toiminta on ihmisten välistä, usean ihmisen aikaansaamaa, sosiaalista toimintaa. Järjestöissä voi koko ajan oppia uutta kouluttautumisen, dialogin, vuorovaikutuksen, tekemisen ja kokemisen kautta. Tällaista ajatusta kannattaa järjestöissä vahvistaa, sillä se lisää toimijoiden motivaatiota sekä mahdollistaa järjestön kehittämisen ja kehittymisen. (Emt. 2012, 77-78.)

Harju (2012, 135-137) korostaa, että kansalaisjärjestöt ovat kokonaisuuksia ja vaativat kehittämistä monesta eri näkökulmasta. Kehittämistyötä ei tule tehdä kunnallis-hallinnon tai liike-elämän antamalla mallilla, vaan järjestöjen omasta viitekehystä, toiminnallisista tarpeista ja arvopohjasta käsin. On tärkeää, että kehittäminen on osa normaalia työn tekemistä, eikä mikään erillinen projekti. Yhteistyö on järjestöjen suuri voimavara ja järjestöt voivatkin tehdä paljon yhdessä koko kansalaistoimintasektorin menestymiseksi, jos vain yhdistävät voimansa. Verkostoituminen voi olla organisaatioiden menestystekijä ja asenne toisiaan hyödyttävästä ja tukevasta vuorovaikutuksesta järjestöjen välillä onkin yhteinen, suuri voimavara. Pääosa suomalaisesta kansalaistoiminnasta tehdään järjestöjen kautta. Ihmisen paras on kansalaistoiminnan päämäärä. Kansalaistoiminnan ytimessä on aina ihminen, katsottiin asiaa mistä kulumasta tahansa ja juuri siksi ihmisten asialla oleva järjestöllinen kansalaistoiminta on kunnan arvoista työtä yhteiskunnassamme. (Emt. 2012, 135-137.)

Miten nähdä tulevaisuudessa järjestöjen, julkisen sektorin ja yritysmaailman yhteiskulkua paremmin yhteiskuntaa palvelevana? Miten nähdä ihminen ja ihmisille tuotettava palvelu tai toiminta sellaisena arvona, jota ei voi tuottaa täysin liike-elämän pelisäännöillä? Yhteistyön rakentaminen yhä vahvemmin eri toimijoiden kesken ilman puristavaa kilpailua on kaikkien etu.

2.2 Väkivaltatyö Suomessa

Opinnäytetyöni liittyy väkivaltatyön kenttään ja väkivallan ennaltaehkäisyyn. Kohde-ryhmänä Tunnevaaka-oppaalla ovat etenkin pienten lasten äidit, jotka Maria Akatemiassa tehdyn ehkäisevän väkivaltatyön kokemuksen perusteella liian usein kokevat tulevansa ohitetuksi esimerkiksi neuvolassa, kun koittavat tuoda esiin huolta omista vihan ja hallitsemattoman aggression tunteistaan.

Väkivalta on monimuotoinen ilmiö, eikä sen määrittely ole aivan mutkatonta. Alla (kuva 1.) on tiivistetysti kuvattu väkivallan määritelmää tässä opinnäytetyössä käytettyjen termien kautta. Nämä määritelmät ovat Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen luomia.

Väkivalta: teko, joka aiheuttaa tai voi aiheuttaa teon kohteelle ruumiillista, henkistä, seksuaalista tai taloudellista haittaa tai kärsimystä. Väkivaltaa on myös tällaisilla teoilla uhkaaminen, pakottaminen tai mielivaltainen vapaudenriisto.

Altistunut väkivallalle: väkivallan näkemistä tai kuulemistä, väkivallan seurauksille altistumista tai pelossa elämistä.

Fyysinen väkivalta: muun muassa lyöminen, potkiminen, töniminen, tukistaminen, pään hakkaaminen, repiminen, ravistelu, raapiminen, tai ampumatai teräaseen käyttö.

Henkinen väkivalta: muun muassa nimittely, alistaminen, arvostelu, halveksunta, kontrollointi, sosiaalisen kanssakäymisen rajoittaminen, eristäminen, voimakas mustasukkaisuus, tavaroiden hajottaminen, itsemurhalla uhkaaminen tai kotieläinten vahingoittaminen.

Kaltoinkohtelu tai laiminlyönti: lapsen, vanhuksen, vammaisen tai muun hoivaa tarvitsevan jättäminen vaille hoitoa tai huolenpitoa tilanteissa, joissa kohde on ollut niistä riippuvainen.

Seksuaaliväkivalta: raiskaus, raiskauksen yritys tai seksuaalisen kanssakäymisen eri muotoihin painostaminen tai seksiin pakottaminen, seksuaalisen itsemääräämisoikeuden rajoittaminen, seksuaalinen halventaminen, ehkäisyn käytön kieltäminen, pornografiaan pakottaminen, aborttiin pakottaminen.

Lähisuhdeväkivalta: henkilö kohdistaa väkivaltaa nykyistä tai entistä kumppaniaan, lastaan tai puolisonsa lasta, vanhempansa, muuta lähisukulaistaan tai muuta läheistään kohtaan.

Lähde: THL, Tilastoraportti 40/2018, Lähisuhdeväkivalta 2017

Kuva 1. Väkivallan määrittelyä (THL 2017).

Äideille suunnatun tutkimuksen (Ellonen, Pösö & Peltonen 2015, 75-78) mukaan äitien väkivallan käyttöä ennustavat äitien omat kokemukset väkivallasta lapsuudessa, stressi ja epätyytyttävät palvelukokemukset. Naisilla, jotka eivät ongelmistaan huolimatta hakeneet apua, sekä naisilla, jotka kokivat saamansa avun riittämättömäksi, on tutkimuksen mukaan 2,6 kertainen riski käyttää vakavaa väkivaltaa lapsiinsa verrattuna niihin naisiin, jotka eivät kokeneet tarvitsevansa apua. Naisilla, jotka olivat käyttäneet lievää väkivaltaa, oli 11 kertaa todennäköisempää käyttää vakavaa väkivaltaa. Tämänkaltaiset tulokset asettavat haasteita palvelujärjestelmällemme. Äitiyteen liittyvien ristiriitaisten tunteiden ja lasten oikeuksien välisen jännitteen tunnistaminen edellyttää palveluita, jotka tarjoavat aiempaa enemmän kanavia äideille käsitellä omia lapsuuden väkivaltakokemuksia ja siten vahvistavat väkivallatonta kasvatusta.

(Emt. 2015, 75-78.) On tärkeää, että tarjolla on palveluita sekä väkivallan tekijöille, että uhreille, sukupuolesta riippumatta. Yleisesti väkivalta värittää kulttuuriamme turhankin vahvasti.

Väkivallan ilmiö sinänsä on globaali ja monimuotoinen sekä eri kulttuurien ja uskontojen värittämä. Kansainväliset sopimukset luovat yhteistä, suurta linjaa toimille, joita väkivallan ehkäisemiseksi tulee tehdä. Väkivaltaa ei voi ulkoistaa, vaan se jollain tapaa koskettaa jokaista meistä. Jos väkivallan ilmiötä yrittää pohtia seuraavien kysymysten kautta, niihin voi vastata kuka vain universaalisti: millaisin katsein sinua katsottiin, kun olit lapsi? Miten sinä katsot lastasi? Entä miten katsot itseäsi? Miten katsot toista? Näiden kysymysten kautta Maria Akatemian ehkäisevässä väkivaltatyössä pyritään herättämään ymmärrystä siitä, että kukaan ei voi sanoa, ettei asia mitenkään liittyisi myös itseen. Katse läpäisee kaiken. Katseeseen liittyy vahvasti myös väkivallan mahdolliset juuret. Näkymättömyyden kokemus tai halveksituksi tulemisen kokemus voi olla historiassa särö, joka ihmisen elämässä myöhemmin aktivoikin omaa väkivaltaista käyttäytymistä, joka voi olla myös itseen kohdistuvaa vihaa ja oireilla esimerkiksi masennuksena.

Suvi Ronkainen (2008, 390-391) pohtii artikkelissaan sitä, että väkivallan kokemukset ovat yllättävän arkipäiväisiä Suomessa, mutta miten suomalainen hyvinvointivaltio on kiinnittänyt huomiota väkivaltaan sosiaalisena ongelmana? Ketkä ovat väkivaltatyön toimijoita? Väkivalta ja fyysinen koskemattomuus tunnistettiin Suomessa kohtalaisen myöhään sosiaalisena ongelmana ja ihmisoikeusongelmana, vaikka kulttuurisesti ne ovatkin olleet tiedettyjä. Väkivalta-teema saatiin vasta vuonna 1997 ensimmäistä kertaa liitettyä sosiaali- ja terveyshuollon valtakunnalliseen suunnitelmaan. Tällöin kuntien velvollisuudeksi asetettiin naisiin ja lapsiin kohdistuva väkivallan ehkäisytyö. Ensimmäinen laaja valtakunnallinen sosiaalityön projekti, jonka tavoitteena oli naisiin kohdistuvan väkivallan ehkäisy, käynnistyi 1999. Ensimmäinen kansallinen väkivallan vähentämisen ohjelma valmistui 2005. Käytännössä siis vasta 1990-luvulla tuli Suomeen kansallisen tason toiminta väkivallan vähentämiseksi siten, että se oli myös osa hallitusohjelmaa ja edellytti myös poliittista sitoutumista. Myöhäinen herännäisyys siitäkin huolimatta, että perheväkivalta ongelmana ja henkikirikosten suuri määrä Suomessa olivat tulleet tietoisuuteen jo huomattavasti aiemmin. Jo 1970-luvulla

Naisasialiike julkaisi kirjan Väkipalvasta avioliitossa ja samana vuonna perustettiin myös turvakoteja ja järjestettiin suuri perheväkivaltaseminaari. Kansainvälisen poliittisen kentän sopimukset ja toimenpideohjelmat, joista tärkeimpinä YK:n Kaikkinaisen naisten syrjinnän poistamista koskevan sopimuksen ratifiointi 1986 (The Convention on the Elimination of all Forms of Discrimination against Women, CEDAW) ja naisten oikeuksia edistävä Pekingin julistus 1995, vastuuttivat hyvinvointivaltion poliittisia toimijoita. Siitä huolimatta, että useat järjestöt ja aktivistit olivat toimineet aktiivisesti, ei poliittinen tiedostaminen väkipalvastaongelmaan liittyen noussut ensisijaisesti suomalaisesta viranomaisaktiivisuudesta. (Emt. 2008, 390-391.) Vuonna 2015 Suomessa ratifioitu niin kutsuttu Istanbulin sopimus, eli Euroopan neuvoston yleissopimus naisiin kohdistuvan väkivallan ja perheväkivallan torjumisesta vastuuttaa Suomea vahvoihin toimiin väkivallan ehkäisemiseksi. Osapuolia kannustetaan soveltamaan sopimusta kaikkiin perheväkivallan uhreihin, mutta erityistä huomiota siinä kiinnitetään tyttöihin ja naisiin sukupuoleen perustuvan väkivallan uhreina. Suomessa myös perheväkivaltaa kohdanneisiin poikiin ja miehiin sovelletaan sopimusta. (Sosiaali- ja terveysministeriö, Julkaisuja 2017:16, 5.)

Väkipalvatyö on suurelta osin ulkoistettu ja keskeiset toimijat ovat Ensi- ja turvakotien liitto sekä erilaiset kansalaisjärjestöt, joiden rahoitukset perustuvat erilaisiin projektirahoituksiin tai Veikkaus-varoihin (Ronkainen 2008, 391). Turvakotien rahoitus perustui vuoden 2014 loppuun asti kuntien kanssa tehtäviin ostopalvelusopimuksiin, mutta vuoden 2015 alusta lähtien turvakotipalvelut ovat olleet valtionrahoitteisia (Turvakotilaki 1354/2014 10 §). Ronkainen (2008, 391-392) toteaa, että muutoin väkipalvatyö on sijoittunut vahvasti julkisen sektorin palveluiden ulkopuolelle. Järjestöillä on historiallisestikin vahva rooli sosiaalipalveluiden tuottajina. Myöskään uhrien ja tekijöiden hoidolle ei ole valtakunnallisesti rakennettuja toimintamalleja samaan tapaan kuin esimerkiksi on hoitoonohjausjärjestelmä alkoholiongelmallisille. Sama tilanne näkyy myös koulutuksessa. Väkipalvatyön koulutuksesta suurin osa on ammatillista täydennyskoulutusta tai järjestöjen tarjoamaa ja yliopistollisella tasolla tarjonta on niukkaa. Ronkainen toteaa, että suomalaista hyvinvointivaltiota leimaa yllättävä toleranssi pitkään tiedossa ollutta sosiaalista ongelmaa, väkipalvasta kohtaan. (Emt. 2008, 391-392.)

Keskustelua väkivallasta dominoi henkirikosten tutkimuksen kautta syntynyt käsitys suomalaisesta väkivallasta, Ronkainen (2008, 396-397) kritisoi. Tämä johtuu Ronkaisen (2008) mukaan siitä, että henkirikokset ovat vakiintunutta kriminologista tutkimuskenttää, vaikka muodostavatkin kaikesta poliisin tietoon tulleesta väkivallasta alle prosentin (0,3 %). Suomalaiseen tutkimukseen on asettunut vasta 2000-luvun alussa muunlaisen väkivallan tutkimus, kuten väkivallan ilmeneminen intiimissä suhteissa ja perheessä sekä seksuaalinen väkivalta. Ongelmallista henkirikosten tilastollisessa tutkimisessa on se, että sen taustamuuttujat ovat yksinkertaisia. Tavallisesti käytettyjä taustamuuttujia ovat ikä, alkoholinkäyttö, työvoimaan kuuluminen, sukupuoli, rikoshistoria ja väkivaltatilanne. Toistetun tutkimustuloksen mukaan tyypillinen henkirikos on tappo, joka tapahtuu syrjäytyneiden, raskaasti humalassa olevien keski-ikäisten miesten välillä. Tällainen kuva, joka rakentuu henkirikosten kautta, kertoo väkivallasta ikään kuin kohtalonomaisuutena syrjäytyä, toisaalta alkoholin tuottamana sattumanvaraisuutena, jolle ei kerta kaikkiaan oikeastaan voi mitään. Tällainen kuva luo turvallisuutta: väkivalta on kaukana ja tapahtuu toisille. Kuvaus ei kata sellaista arkipäiväistä väkivaltaa, joka huonontaa elämänlaatua, haavoittaa ja jopa aiheuttaa syrjäytymistä. (Emt. 2008, 396-397.)

Kun asetumme tällaisen turvallisuuden verhon taa, pistämme päämme pensaaseen ja kuvittelemme olevamme piilossa. Väkivallan ulkoistaminen voi tuoda yksilölle helpon tunteen, koska asia ei olekaan ongelma itselle. Maria Akatemian ehkäisevässä väkivaltatyössä halutaan kuitenkin herättää ajatusta siitä, että kukaan ei ole väkivallasta täysin vapaa, kun katsomme asiaa laajalla spektrillä. Ihminen on potentiaalinen väkivallan tekijä, riippuen monista asioista, muun muassa aika suuresti siitä, onko häneen itseensä kohdistunut väkivaltaa. Väkivalta ei ole vain lyömistä, vaan myös paljon kaikkea muuta. Väkivaltailmiön laajuuden ymmärtäessään voi saada kiinni myös omien tekojen merkityksestä sekä omasta vastuusta suhteessa omiin tunteisiin ja tekoihin.

Väkivallan tekijöitä ja kokijoita ovat sekä miehet, että naiset. Valitettavan usein väkivallan kohteena ovat myös lapset, jotka joutuvat myös välillisen väkivallan kohteiksi tilanteissa, joissa vanhempien välillä on väkivaltaa. Tärkeintä olisi, että ongelmat tunnistettaisiin ja että niistä uskallettaisiin puhua niiden oikeilla nimillä, ja että perheen

asiat eivät olisi vain perheen asioita, jos kyse on väkivallasta. Väkivaltaa ei saada loppumaan, jos sekä väkivaltaa kokeneet, että väkivaltaa tehneet eivät saa apua.

2.2.1 Väkivallasta tilastojen valossa

Jos asiaa katsotaan kansainvälisten tilastojen kautta, Suomi on peräti maailman turvallisin maa. Näissä kansainvälisissä vertailuissa, joissa pärjäämme hyvin, mitataan onnettomuuksia, häiriöitä, rikollisuutta sekä luottamusta oikeusjärjestelmään ja viranomaisiin. Keskeisimmissä tutkimuksissa Suomi on viiden parhaan joukossa ja Pohjoismaista parhaiten sijoittunut. (Sisäministeriö 2018, Sisäisen turvallisuuden tila -raportti.) Samaan aikaan raportoidaan, että Suomen tilastot näyttävät synkiltä naisiin kohdistuvan väkivallan osalta: EU:ssa tehdyn laajan tutkimuksen (FRA 2014) mukaan joka kolmas on kohdannut parisuhdeväkivaltaa ja tekijänä on ollut joko nykyinen tai entinen kumppani. Samainen tutkimus toteaa, että Euroopan toiseksi turvattomin maa naisille on Suomi. Tutkimuksen mukaan 47 prosenttia suomalaisista naisista kertoi, että on kokenut fyysistä väkivaltaa täytettyään 15 vuotta. (FRA 2014, 20.) Väkivalta ei kuitenkaan tule aina tietoon ja valitettavasti piiloon jää myös paljon miehiä, jotka eivät häpeän tai pelon vuoksi uskalla kertoa väkivallasta, joka on ollut naisten heihin kohdistamaa. Suomalaisiin miehiin kohdistuvasta väkivallasta tehdyn tutkimuksen mukaan miehistä 47 prosenttia oli kokenut fyysistä väkivaltaa 15 vuotta täytettyään (Heiskanen & Ruuskanen 2010, 5). Näiden edellä mainittujen lukujen valossa näyttää siis siltä, että sekä miehiin, että naisiin on kohdistunut yhtä paljon väkivaltaa puhuttaessa väkivallasta yleisesti. Heiskanen ja Ruuskanen (2010, 6) tutkimuksessa 16 prosenttia parisuhteessa olevista miehistä oli joutunut joskus kumppaninsa tekemän väkivallan tai uhkailun kohteeksi. Tyypillisimmin naisiin kohdistuva väkivalta tapahtuu kotona, kun taas miesten kohtaama väkivalta tapahtuu selvästi naisia useammin julkisilla paikoilla (Rikoksentsorjuntaneuvosto 2019).

Vuoden 2017 kouluterveyskyselyssä (Halme, Hedman, Ikonen & Rajala 2018, 33)

kuvataan lapsiin ja nuoriin kohdistuvan väkivallan vaikutuksia seuraavasti:

Aikuinen, joka kohdistaa lapseen tai nuoreen väkivaltaa ei tarjoa turvallista, kannustavaa ja välittävää kasvuympäristöä, joka on heidän kehitykselleen välttämätöntä.

Niin henkinen kuin fyysinenkin väkivalta on riski lapsen hyvinvoinnille ja kehitykselle.

Lapsi tai nuori voi kärsiä väkivallan seurauksena mielenterveyden ongelmista kuten ahdistuneisuudesta, masennuksesta, posttraumaattisesta stressireaktiosta, masennuksesta sekä hyökkäävästä käytöksestä. Jos lapset ovat kokeneet fyysistä väkivaltaa, heillä voi olla vaikeitakin fyysisiä vammoja. On tärkeää ymmärtää, että lapsiin ja nuoriin kohdistuvan väkivallan kokemukset ovat yhteydessä myös haitalliseen käytökseen, kuten vähäiseen fyysiseen aktiivisuuteen, päihteidenkäyttöön, suojaamattoman seksin harrastamiseen sekä useisiin seksikumppaneihin. Vahingoittavasta käytöksestä ja elämäntavoista johtuviin, epäsuoriin seurauksiin kuuluvat sydän- ja verisuonitaudit, hengityselimistön sairaudet, seksitaudit, syöpäsairaudet sekä diabetes. (Emt. 2018, 33.)

Kouluterveyskyselyn (Halme ym. 2018, 34-35) tulosten mukaan perusopetuksen 8. ja 9.-luokkalaisista nuorista ja lukiolaisista joka neljäs kertoi kokeneensa kuluneen vuoden aikana henkistä väkivaltaa vanhempiensa taholta. Henkisellä väkivallalla on tarkoitettu muun muassa haukkumista, puhumattomuutta, esineiden heittämistä tai piiskaamisella tai lyömisellä uhkaamista. Perusopetuksen 4. ja 5.-luokkalaisista lapsista vanhempien henkistä väkivaltaa oli kokenut vuoden aikana useampi kuin joka kymmenes lapsi. Lukiolaiset kokivat yleisemmin vanhempien taholta tapahtuvaa henkistä väkivaltaa kuin ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat. Vanhempien lapseen kohdistamaa fyysistä väkivaltaa tapahtuu vähemmän kuin henkistä väkivaltaa, mutta tavatonta se ei ole. Viisi prosenttia perusopetuksen 4. ja 5.-luokkalaisista lapsista kokee vanhemman tönimistä, ravistelua, tukistamista, lyömistä tai potkimista. Siirryttäessä perusopetuksen yläluokille ja lukioon sekä ammatillisiin oppilaitoksiin, fyysisen väkivallan yleisyys on neljästä (lukio ja ammattioppilaitos) kuuteen (8. ja 9. luokka) prosenttia. (Emt. 2018, 34-35.)

Seksuaalisesti häiritsevää viestittelyä tai häiritsevää kehon kommentointia oli vuoden 2017 kouluterveyskyselyn (Halme ym. 2018, 35) mukaan vuoden aikana kokenut 4. ja 5.-luokkalaisista seitsemän prosenttia. Siirryttäessä perusopetuksen yläluokille, lisääntyivät seksuaalisen häirinnän kokemukset huomattavasti ja 8. ja 9.-luokkalaisista 21 prosenttia kertoi kokeneensa seksuaalista häirintää. Kouluterveyskyselyn 2017 perusteella näkyi myös ilmiön sukupuolittuminen yläluokille siirryttäessä ja tyttöjen kokemukset seksuaalisesta häirinnästä olivat huomattavasti yleisempiä kuin poikien.

Perusopetuksen 8. ja 9.-luokkalaisista tytöistä 30 prosenttia ja pojista 12 prosenttia oli viimeisen vuoden aikana kokenut seksuaalista häirintää eli kehoa tai seksuaalisuutta loukkaavaa kiusaamista, arvostelua, nimittelyä tai seksuaalista ahdistelua tai ehdottelua. Seksuaalista häirintää oli lukioden opiskelijoista kokenut 21 prosenttia ja ammatillisten oppilaitosten opiskelijoista 18 prosenttia. Myös toisen asteen opiskelijoista tytöt kokivat huomattavasti poikia yleisemmin seksuaalista häirintää. (Emt. 2018, 35.)

Sisäisen turvallisuuden tila -raportin (Sisäministeriö 2018) julkistamisen yhteydessä tammikuussa 2019 sisäministeri Kai Mykkänen totesi, että monet seksuaali- ja lähisuhdeväkivaltarikokset jäävät edelleen piiloon ja niihin pitäisi kyetä puuttumaan nykyistä tehokkaammin (Helsingin Sanomat 24.1.2019). Samaisessa raportissa (Sisäministeriö 2018) todetaan, että erittäin iso osa henkirikoksista on alkoholisoituneiden ja syrjäytyneiden miesten keskinäiseen väkivaltaan liittyviä. Tämä tulos vahvistaa Ronkaisen (2008) jo yli kymmenen vuotta sitten kirjoittamaa pohdintaa siitä, että mikäli väkivaltatilastoja katsotaan tällaisesta tutkimusnäkökulmasta, jää elämänlaatua huonontava, arkipäivän väkivalta katveeseen ja siihen puuttumisen keinot vähäisiksi. Tärkeää on, että päätöksentekotasolla piiloon jäävä väkivalta on otettu myös puheeksi. Siihen puuttumiseksi tarvitaan järeitä keinoja.

2.3 Naisen väkivalta – ilmiön tunnistaminen ja tunnustaminen

Naisen väkivalta herättää monenlaisia tunteita ja se on yhä aiheena tabu. Yhteiskunnallisessa keskustelussa on aiemmin totuttu näkemään mies väkivallan tekijänä ja nojataan tilastollisiin näkemyksiin, joiden mukaan mies on väkivaltaisempi. Miehen väkivaltainen käyttäytyminen on ollut pääasiallinen malli väkivallan kuvauksissa ja väkivaltaan liittyvät teoriat on rakennettu miehen aggression näkökulmasta. (Perheentupa & Karhunen 2010, 35.) Aiheen tabuluonteisuudesta huolimatta naisten perheväkivaltakäyttäytymisestä on Pia Keiskin (2018, 19) tekemän väitöskirjan mukaan yli 30 vuoden ajalta tutkimusnäyttöä.

Lattu (2016, 15) pohtii väitöskirjassaan, kuinka lehtikirjoitteluissa ja internetin keskustelupalstoilla on esitetty kysymyksiä siitä, miksi naisten väkivallasta ei puhuta tai

kummat ovat väkivaltaisempia, miehet vai naiset. Laajempaan kysymyksenä hänen mukaansa on näyttäytynyt naisten väkivallan määrän kasvu ja mikä siihen on johtanut. Väkivaltakeskustelu on välillä kulminoitunut kahden vastakkaisen leirin kamppailuksi, joissa naistutkijat ja feministisesti orientoituneet aktivistit ja toisaalta miesliikkeen kannattajat ovat osapuolina. Naistutkijoiden ja sukupuolen tutkijoiden näkemys on, että miesten naisiin kohdistama väkivalta on määrällisesti vakavampi ongelma kuin naisten tekemä väkivalta. Miesliikkeen kriittisimmät puheenvuorot puolestaan nostavat esiin sitä, että naisten väkivaltaa vähätellään ja piilotetaan ja sitä on todellisuudessa huomattavasti enemmän. (Emt. 2016, 15.)

Naisen perheväkivaltakäyttäytymisestä ei puhuta riittävästi ja perheväkivalta on näennäisesti häivytetty sukupuolineutraaliksi käsitteeksi, mutta tausta-ajatuksena on, että tekijänä on mies (Keiski, Helminen, Lindroos, Kommeri & Paavilainen 2018, 143-144). Tästä aiheutuu suuri ristiriita naisille, jotka käyttäytyvät väkivaltaisesti perheissä. Jotta he voivat saada apua tilanteeseensa, heidän pitää sivuuttaa sukupuolineutraali käsitteistö. Sekä naiset että miehet käyttävät perheissä väkivaltaa puolisoa tai lapsia kohtaan. Jos tarkastellaan rikostilastoja, naiset loukkaantuvat useammin lievän parisuhdeväkivallan vuoksi kuin miehet. Uhratilastoissa taas naisten ja miesten kokema väkivalta jakautuu tasaisemmin. Miesten kokeman parisuhdeväkivallan ongelmana on, että miehet eivät halua kertoa tulleen kohdelluksi väkivaltaisesti naisen toimesta. Perheväkivallan osalliseksi voivat joutua myös lapset. Yleisin perheväkivallan muoto on äidin tai isän lapsiin kohdistama kaltoinkohtelu, joka voi olla emotionaalista, fyysistä tai seksuaalista väkivaltaa, väkivallan näkemistä tai laiminlyöntiä, eli sitä, että lapsen tarpeisiin ei vastata. Emotionaalisen väkivallan vakavuuden huomio on perheväkivaltakeskustelussa ja auttamistyössä edelleen vähäistä, vaikka tiedetään, että se aiheuttaa vähintään yhtä kauaskantoisia seurauksia kuin fyysinen väkivalta. (Emt. 2018, 143-144.) Emotionaalisella väkivallalla tarkoitetaan muun muassa toisen häpäisemistä, väkivallalla uhkailua, halveksumista tai vanhempien välisen väkivallan näkemistä. Emotionaalisella laiminlyönnillä tarkoitetaan muun muassa toisen eristämistä, torjumista ja poissaolevuutta. (Keiski 2018, 23.)

Viime vuosina yhteiskunnallinen keskustelu naisen väkivallasta on tullut yleisemmäksi ja kiinnostus tutkia naisen väkivallan ilmiötä on kasvanut. Onko naisten

väkivaltaisuus sitten lisääntynyt vai onko ilmiön tiedostaminen lisääntynyt? Yhtä kaikki, tiedostamis- ja vaikuttamistyötä tarvitaan, oli väkivaltaisesti käyttäytyvä henkilö sitten mies tai nainen.

Perheentupa & Karhunen (2010, 35-37) toteavat, että sukupuoliroolien heikentyminen ja mallioppiminen nähdään yhtenä näkökulmana naisten väkivaltaisuudessa. Lisäksi päihteiden käytöllä perustellaan väkivaltaisuutta. Maria Akatemian ehkäisevästä väkivaltatyöstä saadun kokemuksen mukaan naisen väkivaltaisuutta ei kuitenkaan voi yksinkertaistamalla selittää roolien purkautumisella, mallioppimisella tai lisääntyneellä päihteidenkäytöllä. (Emt. 2010, 35-37.)

Ylisukupolvisuus näkyy vahvasti Maria Akatemian asiakkaiden tarinoissa. Näissä kaikilla väkivaltaisesti oirehtivilla naisilla on omassa taustassaan jonkinlaista väkivaltaa, kaltoinkohtelua ja laiminlyöntiä, eikä oma väkivaltainen oireilu ole syntynyt tyhjästä. Väkivalta aiheuttaa väkivaltaa. Työn yhteydessä käytetäänkin usein ajatusta ”väkivaltaisesti käyttäytyvässä naisessa asuu haavoitettu pikkutyttö”. Tällä halutaan tuoda ymmärrystä siihen, miten lapsena koettu väkivalta voi näyttäytyä oireiluna vuosikymmeniä myöhemmin, esimerkiksi liittyen vanhemmaksi tulemiseen. Alla olevassa kuvassa 2 on koottu ilmaisuja siitä, millaista väkivaltaa Maria Akatemiasta omaan väkivaltaisuuteensa apua hakeneet naiset ovat itse kuvanneet tehneensä. (Maria Akatemia ry 2018a.)



Kuva 2. Maria Akatemian ehkäisevän väkivaltatyön asiakkaiden kuvauksia omasta väkivallastaan. (Maria Akatemia ry 2018a.)



Kuva 3. Ylisukupolvisuus. Maria Akatemian ehkäisevän väkivaltatyön asiakkaiden kuvauksia väkivalta, jota heitä kohtaan on tehty. (Maria Akatemia ry 201a.)

Pia Keiskin (2018) Maria Akatemian asiakkaista tekemän tutkimuksen tuloksena todetaan, että vapaaehtoisesti omaan perheväkivaltakäyttämiseen apua hakenut nainen on kokenut usein väkivaltaa sekä lapsuudessa, että aikuisuudessa. Väkivalta, jota on koettu aikuisuudessa, on yhteydessä perheväkivaltakäyttämiseen kumppania ja itseä kohtaan. (Keiski, Helminen, Lindroos, Kommeri, Paavilainen 2018, 152.) Kuvassa 3 on kuvattu väkivaltaa, jota Maria Akatemiasta apua hakeneet naiset ovat itse kertoneet kohdanneensa.

Maria Akatemian ehkäisevän väkivaltatyön avun piiriin hakeutuneet naiset kuvaavat usein tulleen ohitetuiksi yrittäessään ottaa omaa väkivaltaisuuttaan puheeksi esimerkiksi neuvolassa. Toisaalta pelko puhua koko asiasta on usein niin suuri, että hyvin monet päättävät olla kertomatta asiasta seuraamuksien pelossa. Lastensuojelu on yhä Suomessa aikamoinen peikko ja monella naisella ensimmäinen huoli on pelko lasten menettämisestä, vaikka huostaanotto onkin vasta ihan viimeinen vaihtoehto perheen tilannetta kartoitettaessa.

Maria Akatemian ehkäisevän väkivaltatyön asiakkaista suurin osa on alle kouluikäisten lasten äitejä, jolloin neuvola olisi luontainen paikka puhua myös silloin, jos on huolissaan omasta vihasta ja väkivallasta. Jos näissä avaintilanteissa asiakkaan huoli ohitetaan esimerkiksi selittämällä äidin hallitsemattomia aggressiivisuuden tunteita väsymyksellä, on mahdollista, että äiti ei enää koskaan tule puhuneeksi tästä tabuluonteisesta ja vaietusta ongelmasta. Tällöin on suurempi riski toimia väkivaltaisesti myös jatkossa. On korkea kynnyks puuttua naisen väkivaltaan, koska naisen ei ajatella olevan väkivallan tekijä. Naisen väkivaltaisuus ei sovi perinteiseen kuvaan naisesta ja sen lisäksi naisen käyttämää väkivaltaa usein vähätellään (Keiski & Flinck & Kaunonen & Paavilainen 2017, 251).

Maria Akatemiassa vuonna 2017 tehdyn Karvon ja Kotikummun (2017, 36-37) opinnäytetyön mukaan pelko leimautumisesta esti vaikean asian puheeksi ottamista. Puhumisen ja avun hakemisen koettiin olevan nöyryyttävää, hävettävää ja syyllisyyttä lisäävää. Tutkimuksessa mukana olleilla naisilla oli kuulluksi tulemattomuuden kokemusta, johon kytkeytyi myös luovuttamisen ajatus apua hakiessa, torjutuksi tulemisen pelko ja olettamus äidin kyvystä pärjätä. (Emt. 2017, 36-37.) Lattu (2016, 8) korostaa, että oman väkivaltaisen käyttäytymisen lopettamisen ensimmäinen askel on myöntää se ja antaa sille nimi: väkivalta. Tällöin voi ottaa vastuun siitä, mitä on tehnyt. (Emt. 2016, 8).

Jotta nämä rohkeat naiset, jotka uskaltavat nimetä ongelmansa väkivallaksi, tulisivat autetuiksi, tietoa ja tiedostamista tarvitaan lisää. Monet Maria Akatemian asiakkaista ovat viestineet, että erityisesti neuvolatyöhön tarvittaisiin lisää tietoa ja työkaluja naisen väkivallan ilmiön tunnistamiseen ja siihen puuttumiseen. Tähän tarpeeseen olen yhdessä Maria Akatemian ehkäisevän väkivaltatyön tiimin asiantuntemuksen, neuvolatyöntekijöille tehtyjen haastatteluiden sekä oppaaseen liittyvän kyselyn avulla kehittänyt tässä opinnäytetyöprosessissa Tunnevaaka-opasta, joka toivottavasti tulee vastaamaan tähän ongelmaan.

Maria Akatemiassa on tehty aiemmin useita opinnäytetöitä naisen väkivallan ilmiöstä. Tuorein tutkimus on kesäkuussa 2018 hyväksytty Pia Keiskin (2018) artikkeliväitöskirja, *Perheväkivaltaa käyttäneen naisen minuus. Realistinen synteesi*

perheväkivaltakäyttäytymisen vähenemiseen tähtäävän intervention vaikutuksista, jossa aineistona on ollut Maria Akatemian ehkäisevässä väkivaltatyössä olleiden asiakkaiden itsearviointilomakkeet sekä asiakkaiden tutkimushaastattelut.

Kaikki Maria Akatemian työstä tehdyt aiemmat opinnäytetyöt Keiskin tutkimuksen lisäksi nostavat esiin havaintoa naisen väkivallan tabuluonteisuudesta, äitiyden haastavien tunteiden puheeksiottamisen vaikeudesta, avun saamisen merkityksellisyydestä ja siitä, että väkivaltaiseen käytökseen voidaan vaikuttaa itsetuntemusta lisäämällä Maria Akatemiassa toteutettavan ryhmäintervention avulla.

2.4 Ehkäisevä väkivaltatyö naisille, jotka käyttävät tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa

Ehkäisevän väkivaltatyön kentässä painottuu yhä miestekijä-naisuhri -näkökulma, vaikka asia onkin muuttunut hyvin paljon aiemmasta. Ehkäisevän väkivaltatyön ammattilaisten keskuudessa on realistinen näkemys siitä, että sukupuolella ei tässä asiassa ole ohjaavaa merkitystä. Sekä naiset, että miehet voivat olla sekä väkivallan tekijöitä, että kokijoita. Tiedon ja asiantuntemuksen levittäminen on edelleen Maria Akatemian tärkeä tehtävä ja uusien toimintamallien juurruttaminen ammattilaisten avuksi seuraavien vuosien painopiste.

Opinnäytetyöni tilaajaorganisaatio, Maria Akatemia ry on vuonna 2006 perustettu valtakunnallinen ihmisten ja yhteisöjen kestävää hyvinvointia ja sisäistä kasvua edistävä asiantuntija- ja kansalaisjärjestö. Järjestössä toimivat vapaaehtoiset, luottamustehtävissä toimijat, jäsenet, kouluttajat ja työntekijät yhteisen päämäärän ja yhteisöllisen tehtävän eteen. Työssä on psykodynaaminen ja sukupuolierityinen viitekehys. Perustehtävänä on lisätä henkistä hyvinvointia ja toimia sen edistämiseksi yhteiskunnassa. Maria Akatemia toteuttaa hyvinvointiosaamista yksilö-, ryhmä- ja yhteisö- sekä kouluttamis- ja vaikuttamistyössä sekä levittää valtakunnallisesti tuotettua tietoa. Ydinosaamisalueita ovat ehkäisevä väkivaltatyö, yhteisöosaaminen ja sukupuoli- ja sukupolvitietoisuus. (Maria Akatemia ry 2017a, 3.)

Maria Akatemian kaikessa toiminnassa näkyy psykodynaaminen viitekehys. Vaikka järjestön toteuttama yksilö- ja vertaisryhmätoiminta ei ole terapiaa, se on kuitenkin terapeutista, syvää työskentelyä mielen kanssa.

Perheentuvan & Karhusen (2010, 20) kirjassa kuvataan, miten psykodynaamisen työskentelytavan avulla ihminen haastetaan pohtimaan, kuka on ihmisenä, mikä on kunkin tehtävä ja vastuu osana sukupolviketjua. Tässä tiedostamistyössä olennaista hänen mukaansa on oman varhaisessa kiintymyssuhteessa syntyneen sisäisen käsi-kirjoituksen tiedostaminen. Millaiset ovat nämä juuret, joissa on syntynyt ihmisen kyky liittyä ja sitoutua sekä miten nämä asiat vaikuttavat vuorovaikutussuhteissa? Näiden kysymysten pohtiminen ja tiedostaminen vahvistaa yksilön itsetuntemusta ja sitä kautta mahdollistaa eri tavalla vastuun kantamista omista tunteistaan ja teoistaan. Kun yksilö vahvistuu, sen myötä vahvistuvat myös perheet, yhteisöt ja yhteiskunta. (Emt. 2010, 20.)

Itsetuntemustyöskentely ja oman elämäntarinan tutkiminen nähdään Maria Akatemian ehkäisevässä väkivaltatyössä keskeisenä tekijänä naisen toipumisprosessia. Verrattain lyhyessä ajassa on mahdollista tehdä syväskellus omaan historiaansa ja saada ymmärrystä siihen, mistä oma väkivaltaisuus kumpuaa. Työskentelystä tukea saaneet naiset nostavatkin tärkeäksi kohdaksi sen, kun on ymmärtänyt, mistä oma väkivaltaisuus johtuu. On huojentavaa, että sille onkin selkeä syy ja että asialle voi tehdä jotain, eikä tarvitse jäädä oman uhritarinansa vangiksi.

Maria Akatemiassa tehdään ennaltaehkäisevää perhe- ja lähisuhdeväkivaltatyötä. Siinä on erikoistuttu naisen väkivallan dynamiikkaan ja ehkäisyyn ja se sisältää laajan ymmärryksen väkivallan ilmiöstä, ihmisen hyvästä ja pahasta, väkivallan juurista sekä siitä, miksi ihminen käyttää väkivaltaa. (Maria Akatemia ry 2017a, 4.) Tällä hetkellä Maria Akatemiassa on ehkäisevän väkivaltatyön kokonaisuudessa kolme työmuotoa, jotka tarjoavat apua naisen väkivallan kysymyksiin: Demeter-toiminta (STEA 2003-), Naisenväkivalta.fi-verkkohanke (STEA 2017-2019) ja Keijun varjo -toiminta 15-28-vuotiaille tytöille ja nuorille naisille (STEA 2019-). (Maria Akatemia ry 2019a.)

Maria Akatemian ehkäisevä väkivaltatyö on alkanut Demeter-työmuodosta vuonna 2003 psykoterapeutti Britt-Marie Perheentuvan johdolla. Naisille suunnatussa ehkäisevässä väkivaltatyössä halutaan tuoda esiin naisen piilotettu aggressiivinen puoli sekä vastata naisten avuntarpeeseen väkivallan tunnistamisessa ja kohtaamisessa. Työskentelyn tavoitteena on katkaista väkivallan kierrettä ja auttaa naisia, jotka

käyttävät tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa. Tärkeänä tehtävänä on myös juurruttaa työssä saatua asiantuntemusta ja kokemusta osaksi yhteiskunnan rakenteita tarjoamalla palveluita ammattilaisille, jotka kohtaavat väkivallan kysymyksiä. Tavoitteena on tiedon ja tietoisuuden lisääminen, jotta naiset pystyvät paremmin kantamaan vastuuta omista tunteistaan ja teoistaan ja jotta ammattilaisten uskallus puuttua väkivaltailmiöön vahvistuu. Kun väkivalta pystytään tunnistamaan ilmiönä, se vähentää myös aiheeseen liittyvää häpeää ja kieltämistä, jolloin kynnys hakea apua madaltuu. (Maria Akatemia ry 2019b.)

Työn vaikuttavuudesta kerätään kaikissa työmuodoissa itsearviointia ja sen perusteella voidaan nähdä, että työskentelyllä on myönteinen vaikutus väkivaltaisen käyttäytymisen katkaisemiseen. Pia Keiskin (2018, 55) tutkimustulokset osoittavat, että Maria Akatemian intervention vaikutuksesta fyysinen ja emotionaalinen perheväkivaltakäyttäytyminen sekä itsetuhoinen käyttäytyminen on vähentynyt. Naiset ovat kokeneet, että heidän itsehillintänsä on lisääntynyt ja äitiyden kokemus on kohentunut. Tutkimus nostaa esiin myös naisten kokemusta siitä, että intervention avulla myös ymmärrys lapsia kohtaan on lisääntynyt ja parisuhteen laatu on kohentunut. (Emt. 2018, 55.)

Ehkäisevän väkivaltatyön asiakastyö koostuu kaikissa kolmessa työmuodossa (Demeter, Naisenväkivalta.fi ja Keijun varjo) kolmivaiheisesta mallista:

- Avoin linja -puhelinpäivystys (Demeter) / naisenvakivalta.fi-chat / Keijun varjo -chat,
- Kartoittavat yksilökeskustelut
- Ammatillisesti ohjattu vertaisryhmä.

Naiset ohjautuvat palveluun vapaaehtoisesti puhelin- tai chat -päivystyksen kautta ja pääsevät maksuttomaan työskentelyyn kartoittavissa yksilökeskusteluissa ja vertaisryhmässä. Kuvassa 4 on tiivistetty kuvaus toimintamallista sekä työskentelyn tavoitteet. (Maria Akatemia ry 2019a.)



Kuva 4. Maria Akatemian asiakastyön toiminnan malli ehkäisevässä väkivaltatyössä (Maria Akademia ry 2019a).

Maria Akademia toimii auttamistyötä tekevänä järjestönä useiden muiden järjestöjen rinnalla. Kuten Riitta Särkelä (2016, 342), toteaa väitöskirjassaan: parhaimmillaan järjestöt ovat aktiivisia, kehityksen suuntaan vaikuttavia toimijoita. Väkivaltatyötä tekevät järjestöt ovat juuri noissa tehtävissä avainasemissa. Uuden kehittäminen, aktiivinen toimijuus ja turvallisemman tulevaisuuden rakentaminen ovat auttamisjärjestöjen työsarkaa. Näihin haasteisiin pyritään vastaamaan koko ajan toimintaa kehittämällä sekä pysymällä aktiivisena yhteiskunnallisessa keskustelussa.

Maria Akatemian kasvusuhdanne on ollut vahva, kun uusia ehkäisevän väkivaltatyön hankkeita on kehitetty ja saatu myös pysyväksi toiminnaksi Veikkausvaroin. Tämä luo uskoa siihen, että naisen väkivallan ehkäisytyö nähdään olennaisena osana yhteiskuntamme palvelujärjestelmässä.

4 TYÖN MENETELMÄT JA TOTEUTUS

Menetelminä tässä opinnäytetyössä käytän toimintatutkimuksen menetelmiä ja tutkimuksellinen kehittämistyö tapahtuu vaiheittain työskentelyssä, jossa hyödynnän haastatteluaineistoja sekä kyselyä Tunnevaaka-oppaan kehittämisessä. Aineistonkeruussa käytin pääasiassa laadullista tutkimusta, mutta kyselystä muodostui myös pienenkö otos määrällistä aineistoa. Neuvolatyöntekijöille tekemäni tutkimushaastattelut edustavat laadullista tutkimusta ja opasta testanneille äideille suunnatussa kyselyssä kerään sekä laadullista, että määrällistä tietoa kyselyn muodostuessa avoimista kysymyksistä ja Likertin asteikolla tehdyistä numeraaleista kysymyksistä.

Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Ylänne & Paavilainen (2011, 81-82) kuvaavat, että laadullisessa, eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa lähtökohtana on ajatus merkitysten keskeisyydestä ja joskus tutkimuksen kohteena ovatkin nimenomaan merkitykset. Ihmisten toiminta on näissä suuntauksissa merkitysvälitteistä sekä sosiaalisesti ja kulttuurisesti mielekästä. Merkitysvälitteisyydellä tarkoitetaan sitä, että todellisuutta kohdataan erilaisten merkityksellistävien käytäntöjen osana, eikä paljaana todellisuutena. Toinen yleinen piirre laadulliselle tutkimukselle on kokemuksen huomioiminen ja subjektiivisuus. Tällöin ihminen elämismaailman kokijana, toimijana ja havainnoijana korostuu laadullisessa tutkimuksessa. Korostainen tutkijakeskeisyys on kolmas tärkeä piirre. Tutkija katsotaan useissa laadullisen tutkimuksen työtavoissa keskeiseksi tutkimuksen toimijaksi ja valintojen tekijäksi. Tutkija voikin joskus olla tutkimukselle keskeinen työkalu ja joka tapauksessa hän on vaikuttamassa tietoon, jota tuottaa. (Emt. 2011, 81-82.) Työkaluna toimiminen kuvaakin omaa rooliani hyvin tämän tutkimuksen tekijänä. Olen toiminut kanavana ihmisten ajatuksille ja kokemuksille ja hyödyntänyt omaa osaamistani alalta kehittämisprosessissa. Vastuu oppaan kokonaisuudesta on ollut minulla ja se on sisältänyt vastuun myös siitä, että monitoimijaisen joukon ääni on tullut siinä kuulluksi.

Tutkimuskäytäntönä laadullinen tutkimus on Ronkaisen ja kumppaneiden (2011, 82-83) mukaan usein hyvin joustava ja tutkimusasetelmat voidaan asettaa väljästi, koska tutkimusongelmien ja tutkimuskysymysten vakiintuminen nähdään jo osana tuloksia. Laadullisuus korostaakin tutkimuksen prosessia. Aineiston ollessa lähes aina monitulkintaista tekstiksi purettua materiaalia, edellyttää analyysin eteneminen ja

päätely aina jonkinlaista tulkintaa, joiden varaan on mahdollista rakentaa seuraavia valintoja. Ihmisen kokonaisvaltaisuuden korostaminen näkyy laadullisen tutkimuksen tieteenfilosofisissa perusteluissa ja ihmistä katsotaan osana jotakin todellisuutta ja elämismaailmaa. Merkityksiä halutaan ymmärtää ja tutkia osana eri asiayhteyksiä. Laadullisen tutkimuksen aineistot ovat yleensä melko pieniä, eli tutkittavia on vähän. Tämä liittyy laadullisen tutkimuksen ajatukseen, jossa merkityksiä täytyy ymmärtää ja tulkita osana asiayhteyttä tai kokonaisuutta. Tutkimusaineistoa yritetään ymmärtää ja tulkita sekä viedä ilmiön ymmärrys käsitteellisemmälle tasolle kuin se alkuperäisesti oli. Merkitykset eivät tällöin ole yksilöllisiä, vaan monitulkinnallisia, yhteisöihin kiinnittyviä ja jaettuja merkityksiä. (Ronkainen ym. 2011, 82-83.) Omassa tutkimuksellisessa kehittämisprosessissa minulla on myös ollut kohtalaisen pieni joukko osallistujia, joiden kautta olen hahmottanut ilmiötä ja kehittänyt opasta. Tutkimushaastatteluihin osallistui 5 henkilöä ja kyselyyn vastasi 18 henkilöä. Aineistoa analysoidessani havaitsin vastauksissa paljon samankaltaisuutta keskenään, mutta myös suhteessa aiempiin tutkimuksiin sekä myös käytännön työstä nousseeseen tietoon.

Koska kehittämisprosessiini liittyvä tutkimusaineisto on melko suppea, en pyri tekemään laajempia yleistyksiä tästä tutkimusaineistosta. Verratessani tämän aineiston havaintoja aiempaan tutkimukseen ja Maria Akatemian asiakastyöstä nousevaan tietoon, pystyn kuitenkin löytämään yhtäläisyyksiä, joiden kautta havaintoja voi ymmärtää myös yleisemmällä tasolla. Tämä tuo luotettavuutta nyt kerättyyn aineistoon, jonka tavoitteena on ollut kehittää Tunnevaaka-työkalua, eikä tehdä syvää tutkimusta naisen väkivallan ilmiöstä. Omassa työssäni olen pyrkinyt tuomaan validiteettia siten, että olen tutkinut aihetta useammasta eri näkökulmasta ja kerännyt tietoa sekä haastatteluiden, että kyselyn avulla.

Tuomi & Sarajärvi (2018, 166-168) kuvaavat triangulaatiota yhtenä vaihtoehtona tutkimuksen validiteetin arvioimiseksi. Menetelmän periaatteena on yhdistellä eri metodeita tutkimuksessa ja lähestyä tutkittavaa ongelmaa mahdollisimman monesta näkökulmasta. Siten pystytään hankkimaan tutkimukseen syvyyttä ja leveyttä. Yleisimmin triangulaatiosta erotetaan neljä päätyyppiä, jotka ovat:

1. Tutkimusaineistoon liittyvä triangulaatio. Tässä tietoa kerätään usealta eri tiedonantajaryhmältä, esimerkiksi työntekijöiltä ja asiakkailta.

2. Tutkijaan liittyvä triangulaatio. Tällöin tutkijoina toimii useita eri henkilöitä.
3. Teoriaan liittyvä triangulaatio. Monia eri teoreettisia näkökulmia otetaan huomioon tutkimuksessa näkökulman laajentamiseksi.
4. Metodinen triangulaatio. Käytetään monia eri metodeita, jotka voivat olla kahden tasoisia: metodin sisäinen luokka ja metodien välinen alaluokka. Metodien sisäisellä tasolla voidaan toteuttaa esimerkiksi kysely, jossa samaa asiaa kysytään erityyppisin kysymyksin (esimerkiksi avoimin ja suljetuin kysymyksin). Metodien välisellä alaluokalla tarkoitetaan, että samasta ilmiöstä kerätään tietoa eri metodeilla tai tutkimusstrategioilla (kysely, haastattelu, tilanteiden nauhoittaminen tms.). (Emt. 2018, 166-168.)

Yhdistelen tässä opinnäytetyössäni eri menetelmiä ja olen kerännyt tutkimusaineistoa eri tiedonantajaryhmiltä: neuvolatyöntekijöiltä, sekä pienten lasten äideiltä. Menetelminä olen käyttänyt sekä haastatteluita, että kyselyä. Kyselyssä on sekä avoimia, että suljettuja kysymyksiä. Triangulaatio näkyy siis työssäni edellä mainituista neljästä tasosta kahdessa, eli tutkimusaineistoon liittyvässä ja metodisessa triangulaatiossa.

4.1 Toimintatutkimuksesta

Reflektiivinen ajattelu on Aaltolan ja Vallin (2001, 175) mukaan yksi toimintatutkimuksen keskeisistä piirteistä. Tämän avulla halutaan päästä uudenlaiseen toiminnan ymmärtämiseen ja sitä kautta kehittämään toimintaa. Lähtökysymyksenä voi esimerkiksi olla, mitä tarkoituksia toiminta kokonaisuudessaan palvelee ja tätä kautta pyritään löytämään reflektiivinen ajattelutapa, jossa tavanomaiset käytänteet voidaan nähdä uudessa valossa. (Emt. 2001, 175.) Kun ihminen reflektoi, hän tarkastelee omaa subjektiiviteettiaan, omia ajatustapojaan ja kokemuksiaan sekä itseään tajuavana ja kokevana olentona. Hän etäännyy itsestään ja pystyy siten näkemään omaa toimintaansa ja ajatteluaan uudesta näkökulmasta pyrkien ymmärtämään, miksi toimii ja ajattelee tietyllä tavalla. (Aaltola & Valli 2001, 176.)

Aaltola ja Valli (2001, 178) kuvaavat, että toimintatutkimuksella on luontainen taipumus nostaa esiin tutkimustehtäviä, joita projektin alussa ei ole hahmotettu. Tätä kutsutaan

projektiivisuudeksi. Toimintatutkimuksessa kehkeytyy uusia, ennakoimattomia ongelmia ja tutkimustehtäviä. (Emt. 2001, 178.) Tässä tutkimuksellisessa lähestymistavassa tutkija on mukana yhteisössä, jota hän tutkii. Hän myös itse tekee aloitteita ja vaikuttaa kohdeyleisöönsä. Tämä muutokseen tähtäävä väliintulo tutkimuksessa on muutosterventio. Koska toimintatutkija on toimiva subjekti, eikä puolueeton sivustatarkkailija, hänen saavuttamansa tieto ei ole objektiivista sanan varsinaisessa merkityksessä. Useissa yhteyksissä toimintatutkimus on määritelty arvosidonnaiseksi ja subjektiiviseksi lähestymistavaksi. (Aaltola & Valli 2001, 179.)

Heikkinen (2007, 36-37) toteaa, että toimintatutkimus on asenne tai lähestymistapa, jossa tutkimus kytketään toiminnan kehittämiseen. Toimintatutkimus luokitellaan usein laadulliseksi tutkimusmenetelmäksi, mutta sen puitteissa voidaan käyttää myös määrällisiä tiedonhankintamenetelmiä ja näitä molempia voidaan myös yhdistää. (Emt. 2007, 36-37.) Toimintatutkimus pyrkii valamaan uskoa ihmisten omiin kykyihin ja toimintamahdollisuuksiin, eli voimaannuttamaan tai valtauttamaan heitä. Tutkija on se, joka käynnistää muutoksen ja rohkaisee ihmisiä tarttumaan asioihin, jotta niihin voidaan saada kehitystä ja muutosta parempaan suuntaan. (Heikkinen 2007, 20.)

Omaan opinnäytetyöhöni edellä kuvatut ajatukset sopivat hyvin osuvasti. Omassa roolissani tämän kehittämisprosessin toteuttajana näen rohkaisijan tehtävää sekä mahdollistajaa, joka kehittää yhdessä muiden toimijoiden kanssa opasta, jolla voidaan saada muutosta parempaan suuntaan.

Toiminnan käsitteellä toimintatutkimuksessa tarkoitetaan Aaltolan ja Vallin (2001, 171-172) mukaan ennen kaikkea sosiaalista toimintaa ja sen ensisijaisena tarkoituksena on tutkia ja kehittää ihmisten yhteistoimintaa. Perusluonteeltaan toimintatutkimus on sosiaalinen prosessi, jossa teoria ja tutkimus nähdään saman asian eri puolina. Teoria on sisällä käytännöissä ja päinvastoin. Yksi tämän tutkimustavan tarkoituksista on nostaa hiljainen tieto tietoisien harkinnan tasolle. Olemukseltaan toimintatutkimus on oppimisen prosessi sen kaikilla alueilla sekä metodien käytön, että kohdealueensakin suhteen. (Emt. 2001, 171-172.)

Keskeinen sanapari, hiljainen tieto, kytkeytyy toimintatutkimukseen ja myös omaan opinnäytetyöhöni. Hakkarainen & Paavola (2008, 59) kuvaavat artikkelissaan hiljaista tietoa sellaiseksi, jota on vaikea kuvata kielellisesti, mutta joka on yksilön tai yhteisön toiminnassa merkityksellistä tietoa. Maria Akatemiassa on tehty jo 16 vuotta naisille suunnattua ehkäisevää väkivaltatyötä ja talon sisällä kannetaankin paljon myös hiljaista tietoa. Tämän kaltainen opas, jota Tunnevaaka nyt edustaa, on ollut sekä asiakkaiden, että ammattilaisten toive. Sen avulla muuttuu taas jotakin konkreettisemmaksi siitä hiljaisesta tiedosta, jota asiantuntijat omaavat.

Tällainen kehittämistoiminta on myös yleishyödyllistä rahoitusta saavan järjestön vastuuta: Veikkausvaroin toteutusta työstä tulee syntyä tulosta, joka hyödyttää mahdollisimman monia. Tunnevaaka-opas tulee toivottavasti olemaan omalta osaltaan väline hiljaisen tiedon näkyväksi tekemiseen.

4.2 Toimintatutkimuksen soveltaminen omassa opinnäytetyössä

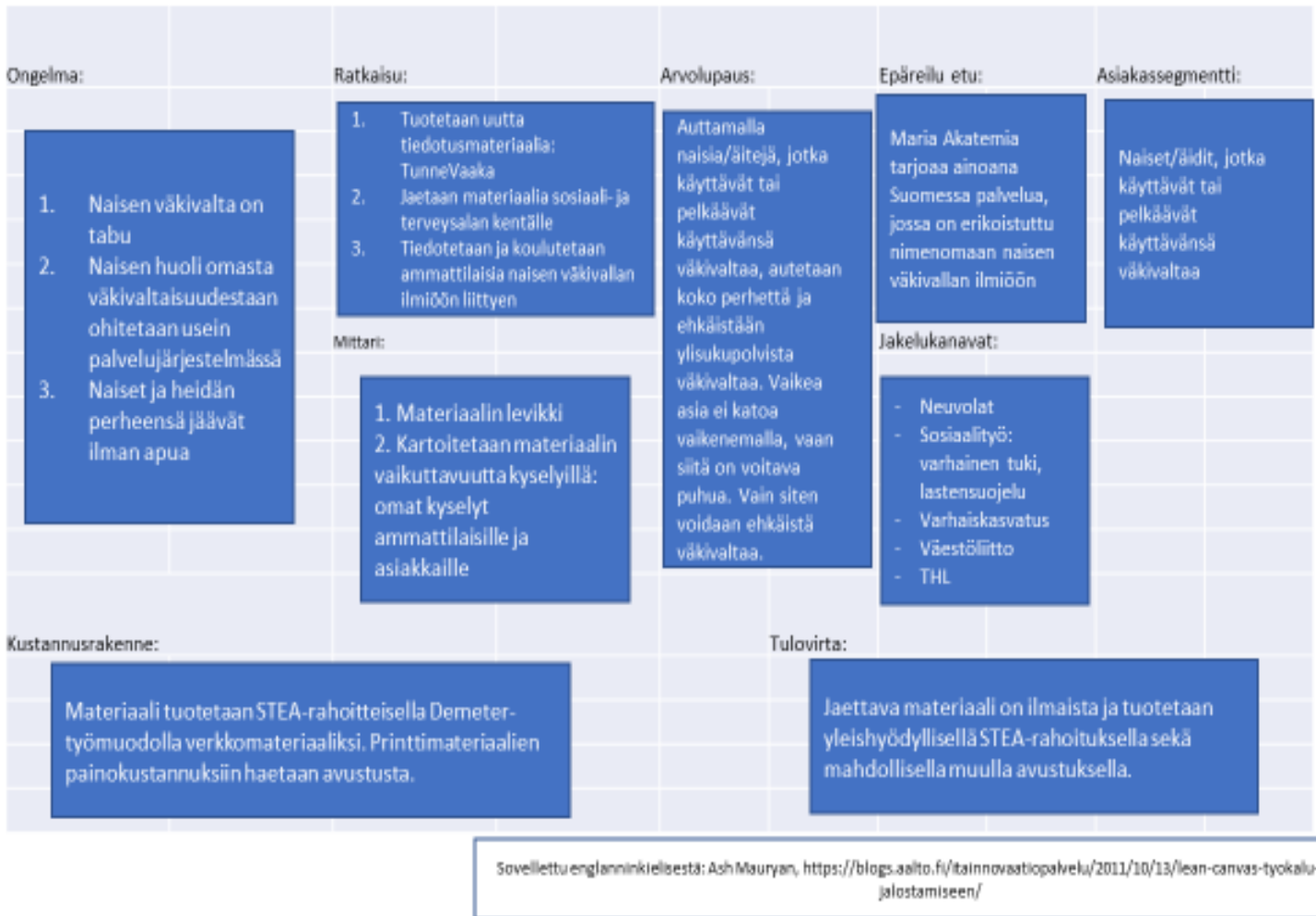
Oppaan kehittäminen on ollut jo pitkään suunnitelmissa Maria Akatemiassa ja vuoden 2018 alusta työskentely oppaan tuottamiseksi alkoi ensin yhdessä ehkäisevän väkivaltatyön tiimin kanssa. Vastasin kokonaisuudesta, eli oppaan suunnittelusta, taidosta ja toteutuksesta. Tärkeänä tehtävänä oppaan sisältöjen kehittämiseksi oli kerätä tietoa neuvolatyöntekijöiltä, jotka kohtaavat pienten lasten äitejä työssään. Oppaan sisällöt pohjautuvat Maria Akatemiassa 16 vuoden aikana tehtyyn ehkäisevään väkivaltatyöhön. Sisältöjen toimivuutta kohtaavassa asiakastyössä oli tärkeää testata ja siksi oppaan kehittämisprosessi nivoutui yhteistyöhön neuvolatoiminnan kanssa.

Työtapa on ollut vaiheittainen ja yhteisöllinen prosessi. Vuoden 2018 alkupuoliskolla tein hahmotelmaa visuaalisuudesta ja runkoa otsikoinnille sekä hahmotin kokonaisuutta Lean Canvas -menetelmän avulla. Menetelmä on Ash Mauryanin (2011) luoma viitekehys liiketoimintasuunnitelman tekemistä varten, mutta se soveltuu myös esimerkiksi tämän kaltaisen oppaan suunnitteluun työkaluksi. Ajatuksena on kuvata suunnitelma tiiviisti yhdellä sivulla muutamien pääotsikoiden avulla:

1. Ongelma (Problem): kolme tärkeintä ongelmaa, johon tuote tarjoaa ratkaisun
2. Ratkaisu (Solution): toimet ongelmien ratkaisemiseksi

3. Mittarit (Key Metrics): miten tuotteen vaikuttavuutta ja toimivuutta mitataan
4. Arvolupaus (Unique Value Proposition): mitä lisäarvoa tuote tuottaa ja miksi se on erilainen muihin olemassa oleviin tuotteisiin verrattuna
5. Epäreilu etu (Unfair Advantage): mikä on tuotteen kilpailuetu ja mikä tekee siitä erilaisen ja sellaisen, jota ei helposti voi kopioida
6. Jakelukanavat (Channels): miten tuotteen käyttäjät tavoitetaan
7. Asiakassegmentti (Customer Segments): kenelle tuote on tarkoitettu
8. Kustannusrakenne (Cost Structure): mistä tuotteen kustannukset muodostuvat
9. Tulovirta (Revenue Streams): mistä tulot muodostuvat

(Aalto University, 2011.)



Kuva 5. Lean canvas. Sovellettu Ash Mauryanin 2011 mallista.

Tätä hahmotusta Lean Canvasin avulla käsiteltiin yhteisessä työskentelyssä ehkäisevän väkivaltatyön tiimin kanssa ja keräsin kehittämisajatuksia ja työskentelin niiden pohjalta seuraavaan vaiheeseen. Toukokuussa käsitelimme tiimissä oppaan

seuraavaa työstöversiota ja kommenttien pohjalta tuotin oppaasta sellaisen version, että pystyin ottamaan mukaan mallin neuvolatyöntekijöiden haastatteluihin. Yhteistyöneuvolat olivat tästä lähtien mukana tuotekehittelyssä omilla kehittämisajatuksillaan sekä neuvolatyöstä ymmärrystä tuovilla näkemyksillään. Neuvoloiden ensimmäisen haastattelukierroksen jälkeen koostin pilottiversion oppaasta, jota työtiimi Maria Akatemiassa vielä luki ja kommentoi.

Marraskuun alussa pilotointi päästiin aloittamaan ja 100 kpl opasta jaettiin kahdessa yhteistyöneuvolassa. Neuvoloissa jaettujen oppaiden mukana oli informaatio siitä, että opas liittyy opinnäytetyöhöni. Tiedotteessa oli kerrottu opinnäytetyöstä ja Tunnevaaka-oppaan kehittämiseen liittyvistä lähtökohdista. Tiedotteen yhteydessä pyysin oppaan saaneita äitejä vastaamaan liitteenä olleen linkin kautta palautekyselyyn, josta minun oli tarkoitus koota tietoa käyttökokemuksesta. Valitettavasti kukaan neuvolasta oppaan saaneista ei vastannut kyselyyn tammikuun alkuun mennessä. Uskon, että kyselyyn vastaaminen olisi vaatinut itseltäni äitien vahvempaa tiedottamista meneillään olevasta pilotoinnista sekä sitouttamista vastaamaan kyselyyn. Jälkeenpäin ajateltuna olisi ollut hyvä koota asiakkaista pilottiryhmä, joka olisi perehtynyt aiheeseen hieman syvemmin. Nyt neuvolatyöntekijät jakoivat opasta ohjeeni mukaan matalalla kynnyksellä äideille, joista osa kävi tässä yksityisessä neuvolassa vain yhden kerran. On mahdollista, että useissa tapauksissa opas jäi kokonaan lukematta.

Halusin kuitenkin saada äitien äänen kuuluviin, joten tiedotin omalla facebook-seinälläni, että kaipaen äitejä lukemaan ja kommentoimaan opasta. Sain melkein 40 yhteydenottoa äideiltä, jotka halusivat antaa ajatuksensa oppaan kehittämiseksi. Lopulta 18 äitiä kävi vastaamassa sähköisen oppaan mukana lähettämäni linkin kautta kyselyyn. Sain todella arvokasta tietoa ylipäättään aihepiiriin liittyen sekä hyvin tarpeellisia kehittämisideoita oppaan loppuun saattamiseksi.

Tammikuun 2019 lopussa tehtyäni toisen haastattelukierroksen neuvolatyöntekijöille, kokosin vielä ajatukset käytännön pilotoinnin pohjalta. Nämä palautteet auttoivat oppaan viimeistelyssä.

Toimintatutkimuksen spiraali kuvaa parhaiten tapaani tehdä tätä työtä. Spiraalilla kuvataan Heikkisen, Rovion ja Kiilakosken (2007, 80) mukaan sitä, miten

kehittämishanke johtaa uuden kehittelyyn. Toimintatutkimuksen spiraali muodostuu useista peräkkäisistä sykleistä. Spiraalissa ajattelu ja toiminta liittyvät toisiinsa peräkkäisinä suunnittelun, toiminnan, reflektion, havainnoinnin sekä uudelleensuunnittelun kehinä. Toimintatutkimusta voisi kuvata pyörteeksi, joka johtaa aina uusiin kehittämideoihin. Tällaisessa työskentelytavassa tutkijalle avautuu tutkimuksen edetessä uusia ulottuvuuksia ja näköaloja. (Emt. 2007, 80.)

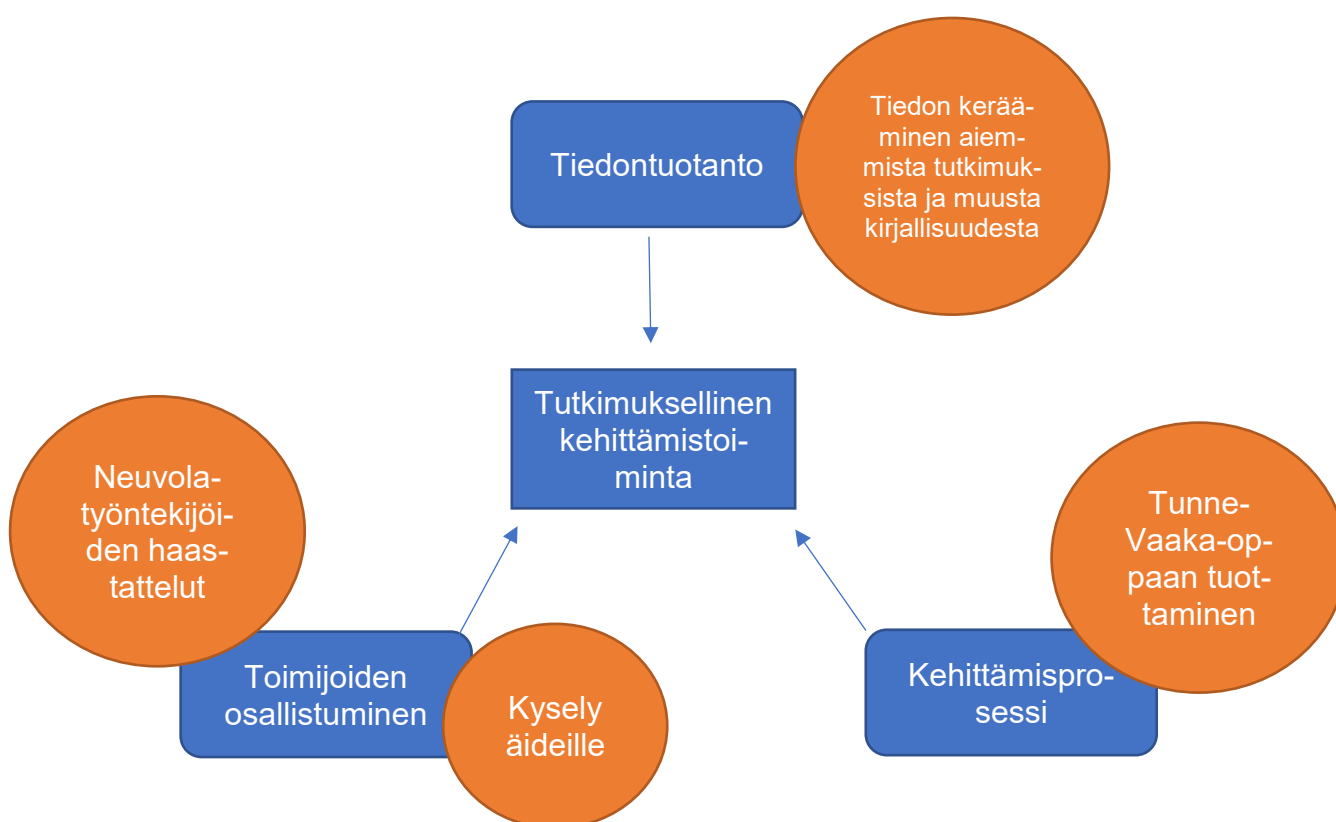
Alla oleva kuvio kuvaa oman työni spiraalia. Sitä, miten opasta on kehitetty ja siihen liittyviä tutkimuskysymyksiä pohdittu eri vaiheissa ja hyödynnetty tutkimuksesta nousevaa tietoa oppaan saattamisessa valmiiksi.



Kuva 6. Oman opinnäytetyöni eteneminen sovellettuna toimintatutkimuksen spiraaliin (Heikkinen, Rovio & Kiilakoski 2007, 81).

Toimintatutkimus on Heikkisen (2001, 170) mukaan tutkimusstrateginen lähestymistapa ja se voi käyttää välineenään erilaisia tutkimusmenetelmiä. Toiminnan ja tutkimuksen samanaikaisuus on sille tunnusomaista. Lisäksi pyrkimys saavuttaa välitöntä

ja käytännöllistä hyötyä tutkimuksesta on tämän lähestymistavan ominaispiirteitä. Samalla kun toimintaa tutkitaan, sitä myös kehitetään. (Emt. 2001, 170.) Huomasin jo heti ensimmäisen toteuttamani neuvolatyöntekijöiden haastattelun jälkeen, että nämä toimintatutkimuksen ominaispiirteet täsmäävät: toiminta ja tutkimus tosiaan tapahtuvat samanaikaisesti ja käytännön kehittämistä tapahtuu koko ajan. Tutkimushaastattelut, jotka toteutin neuvolatyöntekijöille pareittain, antoivat mahdollisuuden dialogiin, joka on yksi kehittämisen keskeisistä elementeistä. Kehittämistehtävänäni oli tuottaa Tunnevaaka-opas neuvoloihin ja oppaan kehittämisessä oli tärkeää kuulla asiakkaiden parissa työskenteleviä neuvolatyöntekijöitä. Käydyn dialogin pohjalta taas koostin havainnot tiedoksi, joita hyödynsin oppaan sisältöjä kehittäessäni.



Kuva 7. Tutkimuksellinen kehittäminen (Toikko & Rantanen 2009, 10).

Yllä olevassa kuviossa on kuvattu tutkimuksellisen kehittämistoiminnan perusajatusta ja sovellettu kaaviota omaan työskentelyyni. Toikko ja Rantanen (2009, 19) kuvaavat, että tutkimuksen ja kehittämistoiminnan suhdetta voidaan hahmottaa niin, että kehittämisessä sovelletaan tutkimuksen tietoa. Kun tutkimuksesta saadaan uutta tietoa, sitä voidaan soveltaa käytäntöön. Puhuttaessa tutkimuksellisesta

kehittämistoiminnasta, tarkoitetaan sitä, että silloin yhdistetään tutkimuksellinen lähestymistapa ja konkreettinen kehittämistoiminta. (Emt. 2009, 19.) Tutkimuksen kehitysvaikutusta on se, että neuvolatyöhön kehitettävää opasta varten saadaan tärkeää tietoa haastatteluista ja pilotoinneista ja sitä voidaan hyödyntää oppaan valmiiksi saattamisessa. Pitkän aikavälin kehitysvaikutusta on oppaan avulla tiedon levittäminen ja asennevaikuttaminen naisen väkivallan ehkäisytyön näkökulmasta sekä vaikean asian puheeksi ottamisen helpottaminen.

4.3 Tutkimushaastattelut neuvolatyöntekijöille

Valitsin menetelmäksi tutkimushaastattelut, koska halusin päästä dialogiin kohtaavaa asiakastyötä tekevien ammattilaisten kanssa ja saamaan heiltä paitsi kehittämisajatuksia Tunnevaaka-oppaan sisältöihin, myös näkökulmia siihen, miten naisen väkivallan ilmiötä voitaisiin paremmin kohdata neuvolatyössä.

Haastattelu antoi vuoropuhelun mahdollisuuden ja loi laajempaa yhteistä ymmärrystä verrattuna siihen, että olisin kerännyt heiltä kirjalliset kyselyt. Ensimmäiset tutkimushaastattelut toteutettiin touko- ja kesäkuussa 2018. Haastattelin kahdella eri paikkakunnalla yksityisen neuvolan työntekijöitä. Olin kevään 2018 aikana kehittänyt Tunnevaaka-opasta sellaiseen vaiheeseen, että minulla oli antaa ensimmäinen hahmotelma oppaasta neuvolahenkilökunnalle tutustuttavaksi ennen ensimmäistä haastattelua. Ensimmäisistä haastatteluista saamieni kehittämis ehdotusten pohjalta kehitin opasta eteenpäin niin, että sitä päästiin pilotoimaan marraskuussa 2018 näissä yhteistyöneuvoloissa. Tällöin oppaassa oli kokonaisuus koossa ja tärkeänä työkaluna Voima- ja Huolivaaka-testi testattavaksi. Tutkimuksessa syntyvää toimintaa tutkin tammikuussa 2019 toteutetulla toisella haastattelukierroksella, jossa keräsin tietoa siitä, mitä vaikutuksia pilotoinnilla ja ylipäätään aiheeseen liittyvän keskustelun aktiivoinnilla on ollut neuvolatyöntekijöiden näkökulmasta. Lisäksi tärkeää oli saada työntekijöiltä palautetta oppaan käytettävyydestä.

Metsämuuronen (2011, 117) kuvaa haastattelua tutkimuksen osana ennalta suunnitelluksi vuorovaikutustilanteeksi. Haastattelija on tutustunut tutkimuksen kohteeseen sekä käytännössä, että teoriassa ja haastattelu on haastattelijan ohjaama tilanne, jossa haastattelu tapahtuu motivoiden. Haastattelijan tulee olla selkeä roolissaan ja

vahvistaa luottamusta siihen, että annettuja tietoja käsitellään luottamuksellisesti. (Emt. 2011, 117.)

Tutkimushaastattelut neuvolatyöntekijöille toteutettiin luottamuksellisesti. On tärkeää ottaa huomioon vaitiolo- ja salassapitosäädökset haastatteluita tehtäessä. Sovin yksityisen neuvolan toimitusjohtajan kanssa hyvissä ajoin haastatteluiden toteuttamisesta. Erillistä tutkimuslupaa haastatteluiden tekemiseen ei heidän puolestaan vaadittu, koska haastattelun kohteena eivät olleet asiakkaat, vaan työntekijät.

Haastatteluaineistoihin ei yleensä tarvitse laatia allekirjoitettavaa tutkimussuostumusta silloin, jos haastatteluaineistoja ei yhdistellä esim. viranomaisilta saatuihin tutkittaviin liittyviin tietoihin (Metsämuuronen 2011, 117). Tutkittaville tulee antaa tietoa tutkimusaineiston käytöstä (Kuula 2011, 99). Silloin, kun aineisto kerätään suoraan tutkittavilta ja se tallennetaan sellaisenaan (esimerkiksi ryhmähaastattelu), tutkijan tarvitsee tehdä kirjallinen informointi aiheesta etukäteen ja hän tarvitsee tutkittavien vapaaehtoisen suostumuksen haastatteluihin (Kuula 2011, 117).

Lähetin haastatteluun osallistuville tiedotteen, josta ilmeni opinnäytetyöni kokonaisuus sekä taustaorganisaatio, mihin opinnäytetyö liittyy. Tämä sama tiedote oli myös tulostettuna haastateltaville ja pyysin kultakin paperiin allekirjoituksen. Ennen haastatteluita lähetin kaikille osallistujille lisäksi myös senhetkisen version Tunnevaaka-materiaalista, jotta aihepiiriin oli mahdollista tutustua etukäteen.

Haastatteluihin osallistuneet olivat siis saaneet tietoa etukäteen ja lisäksi taustoitin aiheita sekä ennen haastatteluita, että haastatteluiden aikana keskustelun lomassa. Äänitin haastattelut nauhurille ja litteroin ne myöhemmin kirjallista analysointia varten. Äänimateriaalin tuhoan myöhemmin, kun sitä ei enää tarvita.

Pietilä (2017, 115) toteaa, että ryhmähaastattelu on onnistunut, kun asioita tuodaan esiin eri näkökulmista. Koska kyseessä on usean eri osallistujan vuorovaikutustilanne, siinä voi ilmetä myös ennakoimattomia ja yllättäviäkin tapahtumia. Joskus jotkut ryhmän dynamiikkaan liittyvät tekijät voivat vaikuttaa aineiston monipuolisuutta heikentävästi. Esimerkiksi liian dominoivat tai vastaavasti kovin varovaiset

haastateltavat tai aihepiiristä harhautuva keskustelu voivat kapeuttaa näkökulmien kirjoja. (Emt. 2017, 115.)

Toteuttamissani haastatteluissa ryhmäkeskustelu oli tasapainossa ja keskustelu oli monipuolista ja vuorovaikutuksellista. Tähän vaikutti varmastikin se, että haastateltavat pystyivät saamaan aihepiiristä kiinni ja näkivät siihen liittyvän keskustelun myös omaa työtä kehittäväenä.

Aaltola ja Valli (2015, 186) korostavat, että haastatteluiden litterointi on suuri työ, johon tulee varata riittävästi aikaa. Yhden haastattelutunnin purkamiseen suositellaan varaan yksi kokonainen työpäivä ja työvaiheen työläydestä huolimatta aineistot on viisasta purkaa kokonaan, eikä luottaa siihen, että nauhoilta voi myöhemmin etsiä täydennystä. (Emt. 2015, 186.)

Haastatteluaineistoa ensimmäisen haastattelukierroksen jälkeen oli äänitallenteena noin 2,5 h. Haastatteluiden äänittämiseen olin käyttänyt matkapuhelinta ja sanelukonetta. Kokosin kesällä 2018 heti haastatteluiden jälkeen pääkohdat ja oppaan kehittämisajatukset yhteen, mutta varsinaisen litteroinnin toteutin vasta myöhemmin. Litteroitua tekstiä syntyi noin 15 sivua. En litteroinut esimerkiksi huokauksia tai äännähdyksiä, mutta muutoin kirjoitin auki sanatarkasti haastatteluaineiston haastateltavien vastauksien osalta. Kaikkia omia haastattelijan kommenttejani tai aiheen taustoitusta en litteroinut.

Toista haastattelukierrosta tehdessäni tammikuussa 2019 tallensin haastattelun nauhurille, mutta tein myös paljon muistiinpanoja haastattelun aikana. Tallennusta purkaessani en tehnyt sanatarkkaa litterointia, vaan kokosin haastattelusta eritoten pilotointiin liittyvät asiat tarkoiksi muistiinpanoiksi. Tämä siksi, että haastattelussa oli paljon samankaltaista keskustelua kuin aiemmin tekemissäni haastatteluissa ja sanatarkan litteroinnin tekeminen ei tuntunut työskentelytapana tarpeelliselta tulosten esittämisen kannalta.

Valittu analyysitapa ja tutkimuskysymys ohjaavat sitä, riittääkö aineiston litterointi soveltuvien osien vai litteroidaanko koko aineisto, todetaan Ruusuvuoren ja Nikanderin

teoksessa (2017, 433, 435). Puheen sisältöön keskittyvä litterointi, joka tehdään sisällönanalyysiä varten, on paljon nopeampi tapa verrattuna esimerkiksi keskusteluanalyttiseen litterointiin, jossa tutkimuskohteena on vuorovaikutusprosessi ja sen sujuminen (emt. 2017, 433, 435). Omassa työssäni keskeistä ei ollut ryhmädynamiikan tai ryhmän vuorovaikutuksen tutkiminen, joten puheen sisältöön keskittyvä litterointi tuntui palvelevan tässä tapauksessa parhaiten.

Hirsjärvi ja Hurme (2001, 185) korostavat, että haastatteluaineiston laatu vaikuttaa sen luotettavuuteen. Esimerkiksi jos tallenteen kuuluvuus on huonoa, tai vain osaa haastateltavista on haastateltu, tai luokittelu on sattumanvaraista, ei haastatteluaineistoa voi sanoa luotettavaksi. (Emt. 2001, 185.) Tallenteeni laatu oli hyvä ja haastatteluun osallistuivat aktiivisesti kaikki haastatteluihin etukäteen sovitut henkilöt. Luokittelun olen tehnyt asettamieni haastattelukysymysten pohjalta.

Olen koonnut tietoa analysoinnin yhteydessä sellaiseen muotoon, että kukaan ei ole tunnistettavissa. Toisaalta nyt kyseessä oleva haastatteluaineisto ei ole arkaluonteista, vaan keskittyy enemmänkin kehittävään ja ilmiötä arvioivaan tapaan. Nostan haastatteluista yleistyksiä ilmiötasolle kuvaamaan laajempaa kokonaisuutta: mitä voidaan esimerkiksi äitien väkivallan ilmiöstä todeta laajemmin, sen sijaan, että esiin nousee yksittäisiä asiakasesimerkkejä?

Anonymisoinnin tekniikoita, jotka soveltuvat hyvin haastatteluaineistoon, ovat Ranan ja Kuula-Luumin (2017, 419) mukaan muuttaminen, poistaminen ja kategorisointi. Muuttamisella tarkoitetaan sitä, että haastateltavan tai työpaikan nimeksi keksitään jokin kuvitteellinen nimi. Poistamista on tunnistetietojen hävittäminen tai esimerkiksi äänitallenteiden tuhoaminen. Kolmas keino anonymisointiin on tunnistetietojen kategorisointi. Siinä karkeistetaan yleisemmälle tasolle epäsuoria tunnistetietoja. Esimerkiksi haastatteluun osallistuneiden ammatit voidaan muuttaa ammattialaksi tai tarkan asuinpaikkakunnan sijaan voidaan puhua laajemmin, esimerkiksi maakuntatasolla. (Emt. 2017, 419.) Omassa aineistossani olen käyttänyt tunnistetietojen kategorisointia ja jättänyt mainitsematta neuvoloiden paikkakunnat sekä karkeistanut muutoinkin asioita yleisemmälle tasolle. Tunnistetietojen lopullinen poistaminen on ajan-kohtaista sitten, kun opinnäytetyö on täysin valmis ja silloin esimerkiksi poistan

äänitetyt haastattelut. Kyselyyn vastanneiden äitien vastauksia anonymisoin myös karkeistamalla, jotta ketään ei voi tunnistaa niistä.

4.4 Kysely

Tein Tunnevaaka-oppaan käytöstä kokemusta kerätäkseeni lyhyen kyselyn, johon vastasivat äidit, jotka olivat lukeneet ja testanneet opasta. Alkuperäisenä tarkoituksena oli, että tuota aineistoa kertyisi neuvoloiden pilotoinnin kautta, mutta neuvoloista oppaan saaneet äidit eivät vastanneet kyselyyn. Kyselyyn oli linkki opinnäytetyöni tiedotteessa, joka oli jaossa oppaiden välissä. Mahdollisesti tuo tiedote jäi lukematta tai kyselyyn vastaaminen tuntui liian työläältä. Mahdollista on myös, että koko opas jäi lukematta.

Koska äitien palautetta oli erityisen tärkeää saada, tiedotin omalla Facebook-seinälläni opinnäytetyöstäni ja oppaan testaamisesta ja sain sitä kautta 40 yhteydenottoa äideiltä, jotka olivat kiinnostuneita testaamaan opasta. Heistä 18 vastasi kyselyyn.

Vehkalahti (2008, 13) toteaa, että kyselytutkimus on yleensä enimmäkseen määrällistä tutkimusta ja tilastollisia menetelmiä sovelletaan siinä. Sanallisesti voidaan täydentää tietoja tai antaa vastauksia kysymyksiin, joiden esittäminen numeroina olisi hankalaa (emt. 2008, 13.) Olin laatinut kyselyn siten, että siitä syntyi sekä määrällistä, että laadullista aineistoa. Tuntui tärkeältä kerätä avoimilla kysymyksillä tietoa muun muassa siitä, miten äitien mielestä naisen hallitsemattoman vihan ja väkivallan kysymyksiä kohdataan yhteiskunnassamme. Numeraalista tietoa keräsin oppaan kokonaisuuteen liittyen.

Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Ylänne ja Paavilainen (2011, 83-84) kuvaavat, että määrällisessä, eli kvantitatiivisessa tutkimuksessa hyödynnetään määrien jakautumia, eroja ja muutoksia. Tutkittavaa ilmiötä kuvataan ja tulkitaan niiden avulla. Tutkittavasta ilmiöstä voidaan tehdä esimerkiksi kyselylomake, jolloin ilmiö on hajotettu tutkittaviksi osiksi. Kyselylomakkeen kysymykset ja saadut vastaukset muutetaan muutujiksi ja ne saavat tiettyjä arvoja. Vastaukset tallennetaan havaintomatriisiksi ennen aineiston analysoimista ja tällöin jokaisen vastaajan antamat vastaukset tulevat

omille riveilleen numeroiksi. Lomakkeen numerot ja niistä lasketut tunnusluvut eivät sinänsä kerro mitään, ennekuin ne on tulkittu. (Emt. 2011, 83-84.)

Tekemäni kysely oli erittäin yksinkertainen, eikä tuloksista muodostunut laajaa havaintomatriisia. Rakensin kyselylomakkeeseen erilaisia tapoja vastata ja se sisälsi sekä määrällistä, että laadullista aineistoa. Halusin saada myös avoimia vastauksia, koska niiden kautta naisen väkivallan ilmiöön liittyviin asenteisiin pystyin saamaan syvällistä ja aitoa äitien ääntä. Ajattelen, että juuri ne kertovat enemmän kuin numerot. Kyselytutkimuksella onkin Vehkalahti (2008, 11) mukaan hyvä kerätä tietoa erilaisista yhteiskunnallisista ilmiöistä, asenteista, arvoista, mielipiteistä ja ihmisten toiminnasta.

Vehkalahti (2008, 12) kuvaa, että puhuttaessa kyselytutkimuksen mittareista, tarkoitetaan kysymysten ja väitteiden kokoelmaa, joiden avulla pyritään mittaamaan monimuotoisia ilmiöitä, kuten arvoja tai asenteita. Kyselyssä voidaan soveltaa aiemmin käytettyjä, valmiita mittareita, mutta parhaimmillaan mittareiden laatiminen tapahtuu siten, että sisällön tunteva tutkija ja soveltava tilastotieteilijä tekevät yhteistyötä. (Emt. 2008, 12.) Oma kyselyni oli hyvin pienimuotoinen ja laadin sen itse siitä näkökulmasta, millaiset kysymykset palvelisivat parhaiten omaa kehittämistehtävääni.

4.5 Tutkimuseettiset näkökulmat

Kuulan (2011, 21) teoksessa eettistä ajattelua kuvataan kyvyksi pohtia sekä omien että yhteisön arvojen kautta sitä, mikä on oikein ja väärin. Etiikalla ja moraalilla kuvataan yleensä niitä tottumuksia, tapoja ja rajoituksia, jotka säätelevät ihmisten välistä elämää. Etiikka ja moraalit ovat konkreettisesti läsnä sellaisissa tilanteissa, joista selviytymiseen ei ole yhtä yksiselitteistä ratkaisua ja jolloin jokainen valinta sisältää eri näkökulmista katsottuna sekä myönteisiä, että kielteisiä piirteitä. Kun tuntee lakeja ja eettisiä normeja, se auttaa konkreettisten ratkaisujen tekemisessä, mutta tutkimustyössä tehtävistä valinnoista ja ratkaisuista jokainen kantaa itse vastuun. (Emt. 2011, 21.) Vastuun merkityksen ymmärtäminen on olennaista, kun ryhtyy tekemään tutkimustyötä. Haastavalta ehkä juuri tuntuukin nuo tilanteet, joissa yksi ratkaisu ei yksiselitteisesti ole oikea tai väärä. Silloin asian punnitseminen usealta eri kantilta ja mielellään jonkun kanssa reflektoiden on tärkeää.

Tutkimusetiikan käsite voidaan Kuulan (2011, 23) mukaan rajata koskemaan vain tieteen sisäisiä asioita, jolloin esimerkiksi tieteen ja yhteiskunnan väliset suhteet ja tutkittavien kohtelu määritetään tutkimusetiikan sijasta tieteen etiikkaan kuuluviksi. Tutkimusetiikka voidaan määritellä myös tutkijoiden ammattietiikaksi. Tähän kuuluvat eettiset periaatteet, normit, hyveet ja arvot, joita tutkijan tulisi noudattaa omaa ammattiaan harjoittaessaan. (Emt. 2011, 23.) Tutkimustyössä moraaliset kysymykset voivat olla myös yleisesti eettisiä, mutta olennaisesti ne koskevat sitä, mikä tutkijan ammatissa on eettisesti suositeltavaa ja hyväksyttävää. Tutkimusetiikka ohjaa tällöin tutkijoiden ammattikuntaa ja kertoo muille ihmisille, mihin velvoitteisiin ja arvoihin tutkijat ovat sitoutuneet. Ammattietiikan näkökulmasta tutkimusetiikan normit voidaan jakaa kolmeen pääryhmään, jotka ovat:

- Tiedon luotettavuutta ja totuuden etsimistä ilmentävät normit. Nämä ohjaavat tutkijoita noudattamaan tieteellisen tutkimuksen menetelmiä ja esittämään luotettavia tuloksia, joiden oikeellisuus on tiedeyhteisön tarkistettavissa. Tutkimusaineiston keruu, käsittely ja arkistointi liittyvät olennaisesti tiedon luotettavuuteen ja tarkistettavuuteen.
- Tutkittavien ihmisarvoa ilmentävät normit, jotka korostavat tutkittavien ja heidän yhteisöjensä itsemääräämisoikeuden kunnioittamista sekä tutkimuksesta aiheutuvan vahingon välttämistä. Aina, kun ihmisiltä tai ihmisistä kerätään tietoja tutkimustarkoituksiin, normit ovat hyvin tärkeitä.
- Tutkijoiden keskinäisiä suhteita ilmentävät normit, jotka vahvistavat tieteen yhteisöllisyyttä. Tässä olennaista on toisten tutkijoiden työn kunnioittaminen ja huomioiminen. (Kuula 2011, 23-24.)

Tutkimusetiikka on tärkeää tutkimukselle – se on kuin selkäranka tutkimuksenteolle. Tutkimustentekokenttä voisi olla melkoinen villi länsi, mikäli sitä ei olisi niin vahvasti normitettu kuin on. Eettiset säännöt sekä jokaisen tutkijan eettinen asenne on arvostusta muita kohtaan: sekä tutkijoita, että tutkittavia. Tutkimusetiikkaan perehtyminen antaa itselle tunteen siitä, miten tärkeää on suhtautua tarkasti ja vakavasti näihin kysymyksiin ja pohtia niitä monelta kannalta.

Tutkimuksen tekoon täytyy paneutua, siihen ei voi vain säännätä. Normisto auttaa myös tässä. On pysähdyttävä ja ymmärrettävä: mitä nämä kysymykset vaativat oman opinnäytetyöni kohdalla?

Yleisesti suhtautuminen eettisesti eri kysymyksiin on ihmissuhdealojen ammattilaisille taito, jota pääsee kehittämään ja jota täytyy kehittää. Eettinen herkkyys kuulla arkaluontoisia asioita välittyi ihmisten välillä. Eettinen asenne luo luottamusta ja kertoo siitä, että on ymmärrystä omasta vastuusta suhteessa etiikkaan.

Huomasin opinnäytetyötä tehdessäni, että minun oli oltava viisaasti hereillä monien eettisten kysymysten äärellä. Olen pyrkinyt mahdollisimman tarkkaan työhön käsitellessäni tutkimusaineistoa ja halunnut pitää huolta siitä, että luottamuksellisuus säilyy. Erityisen tärkeänä olen pitänyt sitä, ettei yksittäisiä ihmisiä ja heidän sanomisiaan voi tunnistaa tutkimuksesta.

Omassa opinnäytetyössäni haastattelin neuvolatyöntekijöitä, jotka antoivat ajatuksensa Tunnevaaka-oppaan sisällön kehittämisen tueksi. Lisäksi kartoitin ylipäättään sitä, miten väkivaltailmiötä käsitellään neuvolassa ja millaista tukea ja työkaluja neuvolatyöntekijät toivoisivat avuksi haastavien tunteiden puheeksi ottamiseen.

Haastatteluaineistoa purkaessani ja analysoidessani olin tarkkana, ettei tunnistettavia esimerkkejä joutunut osaksi tutkimusmateriaalia, vaan niiden kautta syntyi ymmärrystä materiaalin sisältöjen suuntaamiseen.

Tutkimushaastatteluja tehdessä minun oli myös havainnoitava omaa kommunikointia ja pyrittävä siihen, etten ohjailut haastateltavien vastauksia omilla ajatuksillani. Huomasin, että itselle läheisen aiheen kanssa tämän asian kanssa on oltava hyvin tietoinen. Etenkin hiljaisiin hetkiin tuli helposti tarve alkaa ohjata haastattelua vahvemmin ja silloin haastattelijana olisi antanut liiaksi oman mielipiteen ja ajatusten vaikuttaa haastateltavien vastauksiin.

Yleisesti eettiset periaatteet läpileikkaavat kokonaisuudessaan opinnäytetyötäni. Suunnittelen, toteutan ja raportoin työni yksityiskohtaisesti, käsittelen aineistoa

luottamuksellisesti. Olen avoin ja rehellinen tulosten kanssa, enkä pyrkinyt vaikuttamaan niiden muotoutumiseen omilla ajatuksillani esimerkiksi haastattelutilanteissa. Kunnioitan ja arvostan muita tutkimuksen tekijöitä ja olen tarkkana lähdeviittausten suhteen lainatessani muiden tekstiä.

Kuula (2011, 94) kuvaa, että kun tutkimus suuntautuu alun alkaen toiminnan kehittämiseen, on tutkimuksesta saatavia tietoja tarkoitus hyödyntää tutkittavana olevassa toiminnassa. Tällaisessa tutkimusasetelmassa, kuten toimintatutkimuksessa, on hyvä jo ennen tutkimuksen aloittamista sopia, millaista tietoa kerätään ja miten tietoja sovelletaan tutkimuksessa. Toimintatutkimuksen ollessa yhteistoiminnallista, osapuolet sopivat yleensä yhdessä tutkimuksen tavoitteista ja niiden saavuttamisen keinoista. (Emt. 2011, 94.) Osapuolet ovat olleet koko ajan tietoisia kyseessä olevan kehittämisprosessin tavoitteista sekä siitä, millaista tietoa haastatteluista ja kyselyistä kerätään ja hyödynnetään opinnäytetyössä.

5 ANALYYSI TUTKIMUSAINEISTOSTA JA TUNNEVAAKA-OPPAAN PILOTOIN-NISTA

Toteutin ensimmäiset tutkimushaastattelut yksityisissä neuvoloissa kahdella eri paikkakunnalla. Haastatteluihin osallistui yhteensä neljä työntekijää, jotka ovat koulutukseltaan kättilöitä. He ovat kohdanneet äitejä ja tulevia äitejä monenlaisissa tilanteissa ja toimintaympäristöissä myös tämän neuvolatyön lisäksi. Omia ajatuksiaan he peila-sivat haastattelussa monipuolisesti ja laajasti koko työelämäkokemuksellaan.

Ensimmäiset haastattelut tehtiin 2018 toukokuun lopussa ja kesäkuun alussa kahdessa eri paikkakunnalla sijaitsevassa toimipisteessä. Näissä haastatteluissa tavoitteenä oli saada ymmärrystä siihen, kokevatko työntekijät, että äitiyden vaikeita tunteita on vaikea kohdata ja ottaa puheeksi asiakkaiden kanssa ja mitä asialle tulisi tehdä. Toisena tavoitteena oli koota kehittämisajatuksia ja sisältötarpeita Tunnevaaka-oppaaseen ennen pilotoinnin aloittamista. Haastatteluiden pohjalta hioin oppaan valmiiksi ja kehitin siihen mielen painon mittarin, Huoli- ja Voimavaaka -testin.

Tein samojen työntekijöiden kanssa toisen haastattelukierroksen tammikuun 2019 lo-pussa. Siinä keräsin tietoa siitä, mitä kokemuksia ja ajatuksia Tunnevaaka-oppaan pi-lotointi oli toimipisteissä tuottanut ja mitä se oli herättänyt asiakkaissa.

5.1 Tutkimushaastatteluihin osallistuneet neuvolat

Vilka (2015, 135) korostaa, että kun haastateltavia valitaan, on tärkeää muistaa, mitä ollaan tutkimassa ja tutkimusongelmasta riippuen on hyvä valita asiantuntemuk-sensa tai kokemuksensa perusteella haastateltavat. Koska aiemmissa Maria Akate-miassa tehdyissä opinnäytetöissä sekä Pia Keiskin väitöskirjassa (2018) oli haasta-teltu äitejä ja tiedossa oli heidän viestinsä siitä, että naisen väkivallan ilmiö usein ohi-tetaan palvelujärjestelmässä, halusin haastatella neuvolatyöntekijöitä, jotka näitä äi-tejä kohtaavat. Keskeistä tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä oli Tunnevaaka-op-paan kehittäminen yhdessä neuvolatyöntekijöiden kanssa.

Valitsin yksityisen neuvolan opinnäytetyöni pilotointiin, koska kyseisen toimijan kanssa yhteistyön käynnistäminen oli nopeaa, eikä vaatinut samanlaista byrokratiaa,

kuin julkisen puolen neuvolatoiminnan kanssa olisi vaatinut. Ennen tämän toimijan valitsemista olin yhteydessä julkiseen neuvolatoimintaan. Minuun luvattiin olla takaisin yhteydessä, jos kiinnostusta yhteistyöhön löytyy, mutta en saanut yhteydenottoja.

Koska minulla oli Tunnevaaka-oppaan tuottamiseen liittyvä tiukka aikataulu ja opas piti saada pilotointiin syyskaudella 2018, en voinut jäädä odottamaan. Myös tutkimusluvan noin kolmen kuukauden käsittelyaikataulu kuntapuolella toi haasteen oppaan etenemisen suhteen. Tutkimushaastatteluilla halusin saada kehittämisajatuksia oppaaseen äitejä kohtaavilta työntekijöiltä ennen kuin opasta ryhdyttiin pilotoimaan. Yksityisen neuvolan ketteryys antoi mahdollisuuden edetä suunnitellun aikataulun mukaan ja päätin jättää julkisen puolen neuvolan tässä kohtaa pois toteutuksesta. Haastatteluissa mukana olleet kättilöt olivat kuitenkin kaikki toimineet jossain kohtaa myös julkisen terveydenhuollon puolella ja lisäksi he kaikki olivat myös äitejä, joten he pysyivät laajasti tuomaan näkemyksiä, jotka hyödyttivät oppaan kehittämistä.

5.2 Haastatteluaineiston analyysi, osa 1

Tässä haastatteluaineiston osassa 1 kokoaan havaintoja ja analyysiä haastatteluista, jotka toteutin touko-kesäkuussa 2018 kahdessa eri toimipisteessä. Kummassakin paikassa haastatteluun osallistui kaksi henkilöä, eli osallistujia oli yhteensä neljä.

Olen tehnyt luokittelun haastatteluissa nousseiden selkeiden teemojen pohjalta, jotka muotoutuivat haastattelukysymysten perusteella seuraaviksi:

- Väkivalta-termin käyttö äitiyteen liitettynä
- Tiedon lisäämisen merkitys
- Mikä estää naisen väkivallasta puhumista?
- Mikä edistää naisen väkivallasta puhumista?
- Oppaan sisällöt ja kehittämisajatuksukset

5.2.1 Väkivalta-termin käyttö äitiyteen liitettynä

Neuvolatyöntekijät pohtivat, että aiheen käsittelyssä olisi hyvä säilyttää taso, joka tavoittaisi mahdollisimman monen äidin. He kertoivat, että opasta lukiessa tuli sellainen

olo, että se on tarkoitettu informaatioksi kaikille äideille, ei vain heille, joilla jo on ongelmia. Tällaisessa esitystavassa, missä ei olla ongelmalähtöisiä, aiheen vastaanottaminen on myös helpompaa. Haastateltavat pohtivat, että sanana väkivalta aiheuttaa niin negatiivisia ja rankkoja mielikuvia, että vaikka joskus joku olisikin ajatellut sellaisia asioita, niin niistä ei helposti suoraan puhuta. Asiaa voidaan kyllä kuvailla muilla tavoin, mutta sanaa väkivalta vältetään, vaikka puhutaankin väkivallasta. Näissä tilanteissa työntekijöiden on hyvin tärkeää kuulla tarkasti asiakasta ja esittää tarkentavia kysymyksiä, mikäli asiakas koittaa varovasti rivien välissä kertoa huolestaan omaan aggressiiviseen käyttäytymiseen liittyen.

Työntekijät ajattelivat myös, että liian suoraan väkivallasta kysyminen voisi estää avun hakemista, koska koko termi äitiyteen liitettynä tuntui jotenkin väärältä sanalta ajatellen aiheen tabuisuutta.

Tämän tiedon pohjalta vahvistin oppaassa ajatusta siitä, että se pysyisi mahdollisimman helposti lähestyttävällä tasolla ja että väkivalta-termi sellaisenaan ei nousisi pääotsikoksi. Tunteita kuvaamalla pyrin lisäämään ymmärrystä väkivaltailmiön laajuudesta ja siitä, miten oma toiminta saattaakin olla satuttavaa, vaikka ei haluaisikaan toimia niin.

Opasta kootessani olen pohtinut, miten aiheen käsittely tapahtuisi sellaisella tasolla, että kuka tahansa voisi saada kiinni aihepiiristä ja ymmärtää sitä myös oman itsen ja oman tunnemaailman kautta. Vaikka kyse on ehkäisevästä väkivaltatyöstä, olen käyttänyt oppaassa varoen väkivalta-termiä. Väkivalta-sanana kautta mielikuvat ovat usein jo niin rankkoja, että koko asia helposti ulkoistetaan ja ajatellaan, ettei se liity omaan elämään. Tunteet kuitenkin koskevat kaikkia ja niiden hallintaan on hyvä jokaisen äidin saada tietoa ja tukea. Aiheen kieltäminen etäännyttää ja voi jättää apua tarvitsevan naisen kokonaan avun ulkopuolelle.

5.2.2 Tiedon lisäämisen merkitys

Tiedon lisääminen äitiyden monenlaisista tunteista nähtiin hyvin tärkeänä. Koettiin, että asian monipuolinen käsitteleminen ja kaikenlaisten tunteiden esiin tuominen olisi tarpeellista jo raskausaikana, etenkin raskauden loppuvaiheessa. Toisaalta

työntekijöitä pohditutti ensimmäistä lastaan odottavien valmius käsitellä tällaisia asioita. Työntekijät kokivat, että odottavien äitien ajatukset siitä, että omaa lastaan kohtaan voisi tuntea mitään muita kuin onnen tunteita, tuntui epätodennäköisiltä heidän kohdallaan, joilla ei vielä entuudestaan ollut lapsia.

Tunnevaaka-opas nähtiin joka tapauksessa hyvänä apuna tiedon lisäämisessä. Kaikki haastatteluissa mukana olleet työntekijät toivat esiin tarvetta käsitellä oppaassa tunteita monipuolisesti siten, että lukija saisi ymmärrystä, että on sallittua tuntea kaikenlaisia tunteita. Ettei tarvitsisi kuvitella, että kokee pelkästään onnen tunteita, vaan että äitiyteen kuuluvat myös muun muassa huoli, pelot, ahdistus ja viha.

Kuitenkin nähtiin tärkeänä, että opas ei olisi ongelmalähtöinen ja ettei se keskittyisi vain tummanpuhuviin tunteisiin, vaan että käsittelyssä olisi koko tunteiden kirjo. Tämä toisi ymmärrystä ja armollisuutta äitiyteen, johon usein liittyy myös voimakas suorittamisen ja onnistumisen pakko. Some-maailman vaikutus ja se, millaista informaatiota sitä kautta heijastuu perheiden arkeen, näkyi myös työntekijöiden puheenvuoroissa. Äitiyteen on joka tapauksessa ladattu paljon odotuksia, mutta netin kautta tulviva informaatio asettaa lisäpaineita.

Sosiaalisen median nähtiin nostavan esiin siloteltua kuvaa kiintymysvanhemmuudesta ja olevan kaukana siitä, mitä todellinen lapsiarki on. Myös keskustelupalstojen toisia arvosteleva ja hyökkäävä kulttuuri nousi haastattelussa esiin. Tähän liittyvässä keskustelussa terveydenhoitajien mukanaolo nähtiin merkityksellisenä: olisi tärkeää, että asiakastyössä ei maalattaisi pelkästään ruusuista kuvaa äitiydestä, vaan puhutaisiin avoimesti ja rehellisesti arjen tasolla kaikki tunteet huomioon ottaen.

Somen kautta tulvivat, usein epärealistisetkin kuvat luovat paineita ja voivat tuottaa jopa häpeän tunnetta, kun omaa elämäntilannetta verrataan toisen huikealta näyttävään elämään. Tärkeää on muistaa, että siloteltujen facebook- ja instagram-päivitysten takana on jokaisella myös se ihan tavallinen arki, jonka on pystynyt rajaamaan kuvasta pois.

Oppaaseen hyödynsin näitä ajatuksia siten, että sisällössä käsiteltiin sekä onnentunteita, että monenlaisia vihan, epäonnistumisen ja hallitsemattoman aggression tunteita. Paitsi, että tiedon lisääminen on tärkeää, on myös tärkeää, että tietoisuus omista tunteista ja teoista sekä omista vaikutusmahdollisuuksista hyvinvoinnin vahvistamiseksi lisääntyy.

5.2.3 Mikä estää naisen väkivallasta puhumista?

Kaikki haastateltavat nostivat esiin puhumista estävänä tekijänä pelon tunteen: pelko seurauksista estää vaikeiden tunteiden puheeksi ottamista. Myös nykyiset sähköiset järjestelmät ja niihin jäävät merkinnät voivat pohdituttaa äitejä ja he voivat pelätä, että OmaKannassa seuraa loppuelämän huoli lapseen kohdistuvasta väkivallasta.

Työntekijät pohtivat, että äidit voivat pelätä, että heidän pyytäessään apua, asia kääntyykin heitä vastaan. Monilla naisilla voi olla sellainen mielikuva, että lastensuojeluviranomaiset tulevat ja vievät lapset. Pelko huonon vanhemman leimasta voi olla vahva. Ei välttämättä osata nähdä, että apua pyytäessä voisi saada apua tilanteeseen, vaan lopputulos esimerkiksi lastensuojelun kanssa toimimisesta nähdään pelottavana. Kohtaavassa asiakastyössä olisi tärkeää normalisoida sitä, että äitiyteen kuuluvat monenlaiset tunteet, jotta niistä puhuminen olisi sallitumpaa ja helpompaa. Avun pyytäminen voidaan haastateltujen mukaan nähdä totaalisenä epäonnistumisena ja epävarmuus viranomaistoimista sulkee suut.

T1: ..[äidit voivat ajatella, että] mitä sitten tapahtuu kun mä sanon tän äänen? Onks sen jälkeen koko korttitalo romahtanut? Et onks siel suunnilleen poliisit ovella ja vie kaikki pois?

Pohdintaa herätti myös se, miten eri ihmiset ymmärtävät omaa käyttäytymistään ja miten kantavat siitä vastuuta ja se vaikuttaa asian puheeksi ottamiseen. Työntekijät miettivät, että toiset äidit voivat kokea syyllisyyttä teoistaan hyvinkin paljon, kun toiset taas hyväksyvät omaa väkivaltaistakin käyttäytymistä sillä verukkeella, että se on vain heidän tapansa toimia. Yleiskeskustelussa usein naureskellaankin naisen aggressiiviselle käyttäytymiselle. Justiina-tyyppiset hahmot luovat aggressiivisesta naisesta humoristista mielikuvaa. Tällöin naisen ei tarvitse kantaa vastuuta omista

tunteistaan ja omasta käyttäytymisestään, vaan väkivaltainen käytös on enemmänkin vitsi ja se voidaan ohittaa olankohautuksella.

T4: Niin ja sit miten kukakin kokee, et niinku et joku äitihän voi kokee hirveetä syyllisyyttä siitä, että se on vaikka niinku vahingossa niinku..on hermostunu ja on vahingossa kovakourasesti ottanu ja laittanu lapsen ja joku toinen äiti..se on hänen tyyliinsä se semmonen..olla ronski. Ja se ei koe sitä mitenkään niinku [väkivallaksi]...

Lisäksi aikapula nähtiin ongelmana ja esteenä lisäkysymyksien esittämiselle. Vaikeiden asioiden puheeksi ottaminen saattoi jäädä siksi, että jo ensimmäisen asiakkaan kanssa oltiin myöhässä vastaanottoaikataulusta.

Kuvassa 8 on koottuna asioita, joita haastattelussa nousi esiin estävinä tekijöinä naisen väkivallan puheeksi ottamisessa. Tunteina esiin nousivat suurimpina pelko ja häpeä. Nämä samat tunteet voivat ilmetä sekä vastaanotolle tulevilla äideillä, että heitä kohtaavilla työntekijöillä. Yhtä lailla kuin äiti pelkää kertoa vaikeasta aiheesta, voi työntekijä pelätä vaikean aiheen puheeksi ottamista. Äidin pelko paljastumisesta ja seuraamuksista sulkee usein suun ja jos asiaa ei edes työntekijän toimesta erikseen kysytä, on kynnys aiheen esiin ottamiseen kovin korkea.

Tiedostamattomuus on toinen estävä tekijä. Väkivalta-termi voi tuntua liian voimakkaalta ja ajatellaan, ettei aihe koske itseä, koska esimerkiksi ei ole tapahtunut vakavaa fyysistä väkivaltaa. Jos äiti ei tiedosta käyttävänsä väkivaltaa, eikä työntekijä ymmärrä äidin käyttäytyvän väkivaltaisesta, jää aiheen käsittely todennäköisesti siksi kokonaan.

Myös rakenteet voivat estää vaikeasta aiheesta puhumista esimerkiksi, jos asiakastyössä on jatkuva kiire, eikä aikaa keskustelulle ole. Naisen väkivaltaan ei ole myöskään olemassa suoria seulontakysymyksiä, vaan neuvolassa täytettävässä lähisuhteväkivallan seulontalomakkeessa kysytään väkivallasta niin päin, onko nainen itse joutunut kohtaamaan väkivaltaa.

Neljäntenä puhumista estävänä tekijänä kuvassa 8 ovat asenteet, jolla väkivalta-aiheeseen suhtaudutaan. Jos työntekijä suhtautuu vaikeiden tunteiden käsittelyyn siten, että niistä on vaikea kysyä, hän saattaa jättää ne kysymättä. Jos äidin

suhtautuminen omiin vaikeisiin tunteisiin on sellainen, että niistä on vaikea puhua, ne jäävät kertomatta.



Kuva 8. Mikä estää puhumista naisen väkivallasta?

5.2.4 Mikä edistää naisen väkivallasta puhumista?

Työntekijän omalla asenteella koettiin olevan iso merkitys vaikean asian puheeksi ottamisessa. Haastatellut neuvolatyöntekijät pohtivat, että jos työntekijä on oikeasti läsnä ja haluaa tunnustella äidin tunnelmia, täytyy työntekijän asennoitua kuulemaan häntä hyvin tarkasti ja olla tuntosarvet pystyssä.

Haastatellut työntekijät pitivät tärkeänä huomioida, että äiti saattaa tuoda tärkeitä viestejä usein rivien väleissä ja niihin olisi tärkeää tarttua. Pysähtymällä, puhumalla ja esimerkkejä käyttämällä voi saada asiakkaasta ulos sellaisia asioita, jotka olisivat helposti ohitettavissa, mutta jotka olisivat tärkeää tulla kuulluksi. Ohittamisen sijaan kysyisikin lisäkysymyksiä: miten käyttäydyt lapsia kohtaan, kun olet väsynyt? Jos hermostut lapselle, mitä sitten tapahtuu? Miten silloin käyttäydyt? Pyydätkö anteeksi, jos olet toiminut väärin lasta kohtaan? Mutta jos äiti ei anna mitään informaatiota, vaikka työntekijä näkisikin, että jotain on vialla, niin silloin ei ole edes mahdollisuutta auttaa.

Neuvolatyössä on käytössä hyödyllisiä välineitä, esimerkiksi Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen laatima voimavarakysely, jonka avulla äidin jaksamista ja hyvinvointia voi kartoittaa. Haastatellut neuvolatyöntekijät totesivat, että lomake sinänsä on vain paperi, joka täytetään. Jos sen läpikäymiseen ei ole aikaa, niin siitä ei ole hyötyä. Silloin työkalua käytetään väärin. Mikäli taas purkamiseen varataan oma aikansa ja aidoisti käydään kyselyn tulokset läpi, voidaan saada esiin tärkeää tietoa koko perheen tunneilmapiiristä ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Haastateltavat pohtivat myös, että mikäli voimavarakyselyn tekemiseen ja purkamiseen ei ole aikaa, olisi hyödyllisempää vain kysyä suorempaan muutamia selkeitä kysymyksiä, joilla myös äidin jaksamista ja tunteidenhallintaa sekä perheen tunneilmapiiriä voitaisiin kartoittaa.

Työntekijät näkivät hyviä mahdollisuuksia Tunnevaaka-oppaan käyttöönottamisessa puheeksi ottamisen helpottamiseksi. Arjen työhön olisi tervetullut tällainen tunteita mittaava työkalu muiden mittareiden ohelle.

Ensimmäistä haastattelukierrosta tehdessäni oppaan mittarityökalu, josta myöhemmin muodostui Voima- ja Huolivaaka, ei ollut vielä valmis, joten siitä käytiin vain ideatasoista keskustelua näissä haastatteluissa. Yleisajatuksena neuvolatyöntekijöillä oli, että kaikki konkretia helpottaa ja ajatus tunteiden punnitsemisesta koettiin auttavana ja puheeksi ottamista helpottavana tekijänä.

Kuviossa 9 on kuvattu asioita, jotka edistävät naisen väkivallasta puhumista. Aiheiden jaottelu on tehty samalla periaatteella kuin aiemmin kuvatussa kuviossa, jossa nostettiin esiin asioita, jotka estävät puhumista. Tässä kuviossa puhumista edistävinä

tunteina olivat syyllisyys omista teoista ja niiden vaikutuksista lapsiin, huoli omasta käyttäytymisestä sekä tunne, että ei pärjää yksin. Toisena tekijänä on tiedostaminen, eli nainen ymmärtää käyttävänsä väkivaltaa ja myös työntekijä tunnistaa naisen väkivaltaa. Rakenteet mahdollistavat sen, että keskustelulle on riittävästi aikaa, lähisuhdeväkivaltilannetta kartoitettaessa kysytään myös naisen mahdollisesta väkivallasta ja ammattilaisille on tarjolla koulutusta ja tietoa aiheesta. Neljäntenä tekijänä aiheesta puhumisen edistämiseksi asenteella on suuri merkitys. Jos työntekijällä on asenne, että hän haluaa ja osaa kohdata myös naisen väkivallan ilmiötä ja jos äiti haluaa ottaa apua vastaan ja päästä irti väkivaltaisesta käyttäytymisestä, voidaan aiheesta puhua suoraan ja rohkeasti sekä löytää apua tilanteeseen.



Kuva 9. Mikä edistää naisen väkivallasta puhumista?

5.2.5 Kehittämisajatukset oppaaseen?

Kysyessäni yleisesti ajatuksia oppaan kokonaisuudesta ja sisällöistä, nousi esiin, että olisi tärkeää, että näistä asioista puhuttaisiin myös isän kanssa ja vahvistettaisiin molempien vanhempien roolia lapsen elämässä ja nähtäisiin perhettä kokonaisuutena. Tämä olisi neuvolan työskentelytavan mukaista. Toisaalta nähtiin tärkeänä, että juuri naisille on tarjolla tietoa ilmiöstä, joka liian usein jää piiloon.

Alkuperäinen tarve tällaisen oppaan tekemiselle on ollut juuri se, että naisen väkivallasta ei ole helppo puhua ja usein koko asia jää käsittelemättä neuvolakäynneillä, ellei äiti itse uskalla hyvin suoraankin ottaa asiaa puheeksi. Hyvänä jatkokehityksen ideana on, että Tunnevaaka voisi olla esimerkiksi kääntökirja, missä olisi sekä isälle, että äidille omat osiot. Aivan hyvin toki jo tällaisenaankin opasta voi lukea miehetkin – samat perusajatukset pätevät monessa kohtaa kaikille ihmisille sukupuolesta riippumatta ja etenkin oppaan tunteita punnitseva testi sopii kummalle vain vanhemmalle sukupuolesta riippumatta.

Kehittämisajatuksena haastateltavilla oli näkemys siitä, että digitaalisten palveluiden kehittäminen myös oppaaseen liittyen olisi hyödyllistä. Mobiilisovellus voisi haastateltujen mielestä tukea naisia itse pohtimaan omia tunteitaan ja punnitsemaan niitä sovelluksen avulla. Siten voisi havainnoida helpommin omaa tilannetta: onko se sellainen, että tuen tarvetta olisi vai onko tunteiden hallinta ihan hyvällä tasolla. Tällaisen apuvälineen avulla voisi myös päästää irti turhasta asioiden yksin pyörittelmisestä ja huolehtimisesta. Myös ammattilaiselle sovelluksesta olisi hyötyä ja siihen kannattaisikin kehittää omat valikot ammattilaisille ja asiakkaille. Tunteiden puntaroinnin lisäksi olisi tärkeää, että sovellus ohjaisi myös helposti auttavien tahojen piiriin, mikäli huolenaiheet sitä vaatisivat.

Jatkokehittämisen ajatuksena Maria Akatemiassa tämän oppaan työstämisen pohjalta on kehittää digitaalista opasta ja itsearviointimenetelmää, jota kuka tahansa voisi hyödyntää omassa arjessaan tunteiden tunnistamiseksi ja omien voimavarojen arvioimiseksi.

Oppaan sisältöjä oli haastateltujen mielestä riittävästi ja he näkivät tärkeänä, ettei oppaaseen tulisi myöskään liikaa tietoa, jotta siihen tarttuminen vielä olisi helppoa. Lisäykseksi toivottiin ammattilaiselle kysymyslistaa, joka helpottaisi vaikeiden tunteiden puheeksi ottamista. Myös esimerkkitarina siitä, miten joku äiti on päässyt eroon omasta hallitsemattomasta aggressiostaan, toisi aihetta vielä enemmän lukijan tasolle.

Ammattilaisille on hyvä tehdä ainakin saate oppaan mukaan ja siinä yhteydessä tarjolla voisi olla orientoivia kysymyksiä, joiden kautta aihetta voisi käsitellä äitien kanssa vastaanotolla. Esimerkkitarina äidistä olisi erittäin hyvä olla mukana oppaassa, mutta oppaan lisääntyvän sivumäärän kannalta tarinan lisääminen tuo haasteen. Siinä vaiheessa, kun oppaan digitalisointi on ajankohtaista, on mahdollista tarinan lisääminen esimerkiksi äänitteenä hyvä vaihtoehto.

Opasta olisi haastatteluissa mukana olleiden mielestä hyvä olla laajalti jakelussa neuvoloiden lisäksi myös esimerkiksi synnytysairaaloiden lapsivuodeosastoilla ja tärkeää haastateltujen mielestä olisi saada tällainen opas äitiyspakkaukseen.

Ammattilaisten kouluttaminen ja tiedon lisääminen muutoinkin ammattilaiskentällä sekä ammattiin opiskelevien keskuudessa nähtiin hyvin tärkeänä. Luennot terveydenhoitaja- ja neuvolapäivillä, luento- ja vaikuttamistilaisuudet sekä luennot oppilaitoksissa edistäisivät aiheen ymmärryksen lisäämistä. Myös Maria Akatemia näkee koulutus-, tiedottamis- ja vaikuttamistyön erittäin tärkeänä osana oppaan levittämistyötä ja teemme niihin liittyen toimintasuunnitelman syksyille 2019, jolloin opasta ryhdytään jakamaan laajemmin.

5.3 Haastatteluaineiston analyysi, osa 2

Toinen haastattelukierros toteutettiin tammikuussa 2019. Tässä haastattelussa oli koolla yhdessä kahden neuvolan työntekijät, joita pääsi paikalle yhteensä kolme. Yksi kesäkuussa mukana olleista työntekijöistä ei päässyt mukaan tähän haastatteluun aikataulusyistä ja yksi työntekijä oli syksyn aikana vaihtunut. Uusi työntekijä oli saanut tietoa oppaan pilotointiin liittyen muilta työntekijöiltä sekä tutustunut opinnäytetyöstäni ja pilotoinnista tekemääni tiedotteeseen.

Toisen haastattelun tarkoituksena oli kerätä kokemuksia Tunnevaaka-oppaan pilotointijaksolta ja sulkea yhteistä prosessia muutoinkin pilotointiin liittyen. Haastattelu oli luonteeltaan kokoava ja siinä nousi aika paljon samoja teemoja esiin kuin aiemmin heille tekemissäni haastatteluissa. Aikaa oli käytössä tunti ja ehdimme hyvin siinä ajassa käsitellä keskeiset asiat.

Olen luokitellut haastattelua seuraavien teemojen alle, jotka pohjautuvat haastattelukysymyksiin:

- Kokemukset oppaan jakamisesta äideille
- Oppaan hyödyt?
- Yhteistyö järjestön kanssa
- Sisällölliset kehittämisajatukset

5.3.1 Kokemukset oppaan jakamisesta äideille

Työntekijät kertoivat, että opasta oli jaettu lähinnä uudelleensynnyttäjille, joskaan ei heillekään ihan jokaiselle. Periaatteessa ajateltiin, että tällainen tieto kyllä hyödyttäisi kaikkia, mutta jollain tapaa opasta jakaessa oli ollut tuntuma, että joillekin oppaan antaminen oli tuntunut tarpeellisemmalta. Tällaisina tilanteina mainittiin esimerkiksi raskaana olevat äidit, jotka olivat neuvolakäynnillä tahtoikäisen taaperon kanssa.

Jo ensimmäisissä haastatteluissa syntyi pohdintaa siitä, mikä on oikea aika tällaisen tiedon jakamiselle ja se herätti edelleen mietittävää. Neuvoloiden työssä näkyy ensisynnyttäjien orientaatio etenkin raskauden alkuvaiheessa sen kaltaisena, että lapsen kohdistuvat vihan ja aggression tunteet ovat hyvin kaukaisia. Toisaalta työntekijät ajattelivat, että esimerkiksi raskauden loppuvaiheessa tällainen tieto olisi tarpeellista, jotta lapsen synnyttyä olisi enemmän tietoinen monenlaisista tunteista, eikä tarvitsisi pelätä, vaikka omat tunteet lasta kohtaan eivät aina olisikaan pelkästään onnen tunteita.

Äidit olivat ottaneet suurimmaksi osaksi erittäin mielellään oppaan vastaan ja etenkin juuri uudelleensynnyttäjät saivat kiinni aihepiiristä ja totesivat aiheen olevan tärkeä.

Jotkut äideistä kieltäytyivät ottamasta opasta vedoten liialliseen väsymykseen tai siihen, että eivät halua liian syvällisesti sukeltaa tällaiseen aiheeseen. Oppaan tekijänä ajattelen, että juuri heitä olisi tärkeää myös tavoittaa. Opas on myös rakennettu sillä ajatuksella, että sitä olisi helppo lukea. Siksi se ei ole tietokirja, vaan kevyt tietopaketti. Äärimmäisessä väsymyksessäkin oppaan lukeminen voisi antaa ymmärrystä erilaisille tunteille. Ymmärrettävää on, että jos arki tuntuu vain selviytymiseltä sumuisen väsymyksen läpi, ei jaksakaan sukeltaa tunteiden syövereihin. Silloin akuutissa tilanteessa muunlainen konkreettinen apu olisi erittäin tarpeellista näille äideille, jotta esimerkiksi riittävä nukkuminen voisi olla mahdollista lastenhoitoavun turvin.

Joidenkin äitien kanssa, joilla asiakkuus oli muodostunut useammista käynneistä, oppaaseen voitiin palata seuraavilla käynneillä. Työntekijät ajattelevatkin, että oppaan aiheista keskusteleminen vaatii luottamuksen rakentamista. Kun luottamusta on ollut, aiheisiin on voitu palata. Äideiltä oli tullut neuvolan työntekijöille palautetta, että lukeminen oli helpottanut oloa. Helpottavaa oli lukea, että kaikenlaiset tunteet kuuluvat äitiyteen, eivätkä tunteet itsessään ole vaarallisia, vaan merkittävää on, mitä tekoja tunteet saavat aikaan.

Kyseessä olevissa neuvoloissa on paljon asiakkaita, jotka käyvät vain yhden kerran ultraäänessä ja tällöin asiakassuhdetta ei ole mahdollistakaan rakentaa pidemmälle ja käydä syvällisempiä keskusteluita tällaiseen aihepiiriin liittyen. Mikäli opasta on tulevaisuudessa käytössä myös julkisen terveydenhuollon piirissä, muodostuu neuvola-käynneistä pidempää asiakassuhdetta äidin ja neuvolan työntekijän välille. Tällöin myös luottamuksen rakentuminen on mahdollista ja oppaasta nouseviin aiheisiin voidaan myös halutessa palata eri käyntikerroilla. Sensitiivinen aihepiiri huomioon ottaen on luottamuksen rakentaminen ymmärrettävästi erittäin tärkeää.

5.3.2 Oppaan hyödyt?

Neurolatyöntekijät näkivät ennaltaehkäisevän työn tärkeänä ja oppaan avulla jaettavan tiedon juuri sellaiseksi. Siksi olisi tärkeää, että kaikilla äideillä olisi mahdollisuus saada tietoa. Jos opasta käytettäisiin julkisella sektorilla, olisi haastateltujen mielestä hyvä, jos sen käyttöön olisi työntekijöille koulutusta. Olisi tärkeää, että työntekijät olisi

koulutettu ottamaan tätä aihetta puheeksi, jotta aihepiiriä olisi helpompi käsitellä. Haastatellut ajattelivat, että mikäli oppaan käyttöön ei ole jonkinlaista perehdytystä, voi joillekin tulla tunne, että ei osaa sanoa tästä aiheesta mitään, ettei voi ottaa kantaa. Voidaan olla turhan varovaisia sanomaan ihmiselle suoraan asiasta ja mieluummin kierrellään vaikeaa asiaa. Haastateltujen mielestä on paljon työntekijästä itseltään kiinni, haluaako nähdä asiakkaassa vaikeitakin tunteita. Asenne ratkaisee, miten vahvasti asiakas tulee kohdatuksi.

Parasta olisi, jos tällaisten asioiden kysymiseen olisi neuvolakäyntiprosessissa jokin tietty kohta. Esimerkiksi, että jollain tietyillä raskausviikoilla olisi käynti, jossa käsiteltäisiin näitä aiheita. Silloin asia kuuluisi omana osanaan neuvolakäyntien yhteyteen ja olisi rutiini keskustella myös näistä aiheista. Perhevalmennuksessa voisi myös raskauden loppuvaiheessa jakaa opasta, mutta ei ennen raskauden puoliväliä. Työntekijät kokivat, että olisi tärkeää, että äidillä syntyisi positiivinen yhteys sikiöön raskauden alussa. Koettiin, että jos ihan raskauden alussa jaettaisiin opas, se voisi jopa herättää pelkoa ja ehkä olla haitallista.

Parasta neuvolatyöntekijöiden mielestä olisi, että opas jaettaisiin ja siitä kerrotaisiin annettaessa perusasiat, mistä on kyse ja että siihen olisi hyvä tutustua. Seuraavalla kerralla voisi palata aiheeseen ja kysellä, mitä ajatuksia heräsi. Tärkeänä nähtiin, että äidit saisivat tehdä Tunnevaaka-kyselyn itsenäisesti rauhassa ja terveydenhoitajalla voisi seuraavalla tapaamiskerralla olla keskustelua varten tukikysymykset, joiden avulla aihetta käsiteltäisiin. Tällä tavoin turvattaisiin se, että kysymyksiin uskallettaisiin vastata rehellisesti, eikä kaunistellen. Haastateltujen mielestä olisi myös tärkeää, että tämän aiheen kanssa pitäisi tuoda työntekijänä itsensä keskusteluun, eikä mennä piiloon kyselypaperin taakse. Aidon kohtaamisen ja vuorovaikutuksen merkitys tämänkaltaisen luottamuksellisen aiheen äärellä nähtiin suurena.

5.3.3 Yhteistyö järjestön kanssa?

Yhteistyö järjestön kanssa nähtiin haastateltujen mielestä toimivana ja ketteränä. Tällä tavoin päästiin tehokkaasti ja nopeasti etenemään pilotoinnin kanssa ilman byrokratiaa. Tärkeänä nähtiin, että tällainen yrityksen ja kolmannen sektorin yhteistyö

tuottaisi arvoa myös julkiselle palvelusektorille. Toivetilana tässä yhteistyössä molemmilla osapuolilla olisi, että oppaasta pääsisivät hyötymään kaikki ja että sitä tultaisiin jakamaan laajalti valtakunnallisesti neuvolatyön kentällä.

Yhteistyö oli ikään kuin tuotekehittelyä, jossa hyödynnettiin järjestön asiantuntemusta väkivaltatyöstä ja yksityisen palveluntarjoajan asiantuntemusta terveydenhuollosta ja neuvolatyöstä. Tällainen yhteistyö nähtiin erittäin kannatettavana ja sen ajateltiin hyödyttävän myös julkista toimialaa.

5.3.4 Sisällölliset kehittämisajatukset

Työntekijät nostivat tärkeänä havaintona esiin Voima- ja Huolivaaka -testin värikoodauksen tarkentamisen. Kysyttäessä esimerkiksi fyysisen väkivallan käyttämisestä, tulisi portaikko olla selkeämpi. Fyysistä väkivaltaa joko käyttää tai ei käytä. Nyt testissä näyttäytyy keskialue, jolloin vastaa olevansa asiasta melko eri mieltä tai melko samaa mieltä. Nämä kohdat ovat tällaisessa kysymyksessä hämmentäviä ja aiheuttavat joka tapauksessa ammattilaisessa kysymyksen, millaista fyysistä väkivaltaa on tällöin käytetty. Tässä vaiheessa mittariston värikoodaukseen ei ole tehty muutosta, mutta oppaan liitteeksi tehdään selkeämpi ohjeistus siitä, miten vastauksia tulisi tulkita erityisesti koskien muun muassa fyysisen väkivallan kysymystä. Ohjeessa on tärkeää korostaa, että mikäli testin tekijän vastaus on jotakin muuta kuin vaihtoehto ”täysin eri mieltä” väitteeseen ”satutan läheisiäni fyysisesti”, tulee työntekijän esittää tarkentavia kysymyksiä siitä, millaisista teoista on kyse.

Lisäksi haastatellut pitivät tärkeänä, että koko kyselyä kattavasti tulisi kuvata, mitä tarkoittaa silloin, kun vastaukset sijoittuvat keltaiselle ja oranssille alueelle. Nyt testissä lasketaan yhteen vihreiden ja keltaisten vastausten lukemat ja niistä muodostuu vihreää Voima-painoa. Vastaavasti punaisten ja oranssien vastausten lukemista muodostuu Huoli-painoa. Idea mittarissa on hyvin yksinkertainen ja ajatuksena on, että vaaka tasapainoilee vihreän ja punaisen painon välillä. Keskivaiheilla olevat vastaukset kertovat neliportaisessa asteikossa kuitenkin sitä, ollaanko lähempänä punaista vai lähempänä vihreää. Tämän kohdan ohjeistusta tarkennetaan myös liitteeksi tehtävässä ohjeistuksessa. On tärkeää, että vastaukset eivät aiheuta

hämmennystä, vaan niiden tavoite on nimenomaan selkiyttää tunteita ja asiakkaan tilannetta.

Kokonaisuutena oppaan sisältö, kuvitus ja rakenne oli haastateltujen mielestä erinomainen ja houkuttelee lukemaan. Vaihtelevuus ja kuvien runsaus auttaa käymään asioita läpi, eikä lukeminen ole tasapaksua, vaan helppolukuista.

5.4 Analyysi Tunnevaaka-oppaaseen liittyvästä kyselystä

Edellä olevassa osiossa on kuvattu neuvolatoiminnan yhteydessä toteutetun pilotoinnin kokemuksia työntekijöiden näkökulmasta ja tässä osiossa teen analyysiä kyselystä, johon vastasi 18 Tunnevaaka-opasta lukenutta ja testannutta äitiä.

Luokittelun kyselyn tuloksiin tein seuraavasti kyselyssä olleiden kysymysten pohjalta:

- Kysymykset Likertin asteikolla
- Mitä hyvää Tunnevaaka-oppaassa oli (avoin vastaus)?
- Mitä kehitettävää Tunnevaaka-oppaassa on (avoin vastaus)?
- Äitiyteen liittyvien vihan ja aggression tunteiden kohtaaminen yhteiskunnassa? (avoin vastaus)?
- Äitiyden tunteiden kohtaaminen neuvolassa

5.4.1 Kysymykset Likertin asteikolla

Vastaukset oppaan kokonaisuudesta ja sisällöistä Likertin asteikolla 1 – 4 (4 = Täysin samaa mieltä, 3 = Melko samaa mieltä, 2 = Melko eri mieltä, 1 = Täysin eri mieltä) ja niistä tulokset olivat seuraavat:

- Tunnevaaka-oppaan kokonaisuus koettiin selkeäksi (3,8)
- Oppaassa oli riittävästi tietoa äitiyden eri tunteista (3,7)
- Kuvituksen nähtiin tukevan tekstisisältöjä (3,9)
- Oppaassa olevan Voima- ja Huolivaaka-testin käyttöohje koettiin pääosin selkeäksi (3,8), mutta testiin liittyen annettiin hyviä kehittämissuhteita.

Näiden vastausten perusteella opas koettiin selkeänä ja monipuolisena ja kuvitus oli tukemassa tekstisisältöjä. Voima- ja Huolivaaka-testin käyttöohje oli tuntunut vastaajista selkeältä. Testistä tuli muutoin samankaltaista palautetta kuin neuvolatyöntekijöiltä: miten tulkita tulosta silloin, jos omat vastaukset sijoittuvat pääosin keskivaiheille keltaisiin ja oransseihin ruutuihin. Tähän tehdään tarkentava ohjeistus oppaan liitteeksi.

5.4.2 Mitä hyvää Tunnevaaka-oppaassa oli?

V1: ”Erityisesti miellyttää ihan se, että tällaista työtä tehdään ja opas on tehty faktoihin paneutuen: opas huuhtoo taakkasiirtymiä ja luo osaltaan mahdollisuuksia uuden luomiseen.”

Opas koettiin selkeälukuiseksi, kauniiksi, kokonaisuudeltaan rauhalliseksi ja sen koettiin tarjoavan hyvin tietoa, ratkaisuja ja apua eri tilanteisiin. Vastauksissa kommentoitiin, että opas antoi positiivisella tavalla, syyllistämättä luvan tuntea muitakin tunteita kuin onnea. Koettiin, että tunteista puhutaan oppaassa neutraalin empaattisesti suoraan, mutta lempeästi. Se antoi lukijalle tunteen, että ei tarvitse olla täydellinen.

Vastaajat kokivat, että tunteista, joista yleensä vaietaan, puhui opas rohkeasti ja realistisesti – kaunistelematta, olematta kuitenkaan liian ankara lukijalle. Koettiin hyväksi, että opas antoi viestin siitä, että tunteet eivät ole väärinä, vaan että merkityksellistä on, miten käyttää tunteitaan ja miten oppii käsittelemään niitä. Kiitosta opas sai siitä, että se oli tunnelmaltaan armollinen, eikä syyllistävä tai pelottava ja että asiat tehtiin oppaassa näkyviksi neutraalisti ja lempeästi, vaikka opas veikin suoraan asian ytimeen.

Tunteiden erittely oppaassa ja niiden monipuolinen kuvaaminen tavoitti erään vastaajan mukaan paljon myös sanatonta, määrittelemätöntä. Palautteen mukaan käsitteitä avattiin hyvin ja eräs vastaaja kirjoitti näin: *oppaalla on samalla sekä suora ja informatiivinen ote että positiivista ratkaisukeskisyyttä. Annetut vinkit ja neuvot on sovellettavissa arkeen. Lukijalle tulee tunne, että ei olekaan tunnekirjonsa kanssa yksin.*

Voima- ja Huolivaaka -testi koettiin hyväksi ja konkreettiseksi työkaluksi, jossa oli erittäin hyvät kysymykset. Opas koettiin laajuudeltaan sopivan kompaktiksi ja helposti luettavaksi. Koettiin, että sen jaksaa lukea kerralla läpi tällaisena lyhyiden viestien some-aikana, missä väsymys ja keskittymiskyvyn puute saa jättämään monet lukemiset kesken. Teksti myös tuntui vastaajista helppolukuiselta ja se onnistui puhuttelemaan kohderyhmää. Vastanneiden mukaan tuntui tärkeältä, että tällaisessa oppaassa ei ole liikaa tekstiä. Silloin sen äärelle on mahdollista pysähtyä.

Tärkeä palaute oli myös, että teksti ei ota kantaa tunteisiin ja arvota niitä, vaan erilaiset tunteet esitetään olemassa olevina asioina. Vastaajat itse käyttivät tunteista useasti määrittäviä sanoja: positiiviset ja negatiiviset tunteet. Maria Akatemian työssä nähdään tärkeänä, että tunteille ei anneta etumerkkejä. Kaikki tunteet ovat merkityksellisiä, eivätkä hyviä tai huonoja, positiivisia tai negatiivisia.

Oppaan selkokieliyydestä ja kuvituksesta pidettiin. Koettiin, että ulkoasullaan opas houkuttelee tutustumaan aiheeseen, vaikka se ei välttämättä olekaan helppo. Kerrota tuntui käytännönläheiseltä ja siksi helposti lähestyttävältä ja kuvituksen koettiin keventävän sisältöä sopivalla, levollisella tavalla. Tunteista ja tilanteista sai oppaan avulla kiinni. Monissa palautteissa tuotiin esiin aiheen tärkeyttä ja sitä, miten tärkeää siitä on puhua. Opas tuntui käytännölliseltä työkalulta aiheen käsittelyyn.

V2: "Olisin itse tarvinnut tällaista, varsinkin 10 ensimmäisen äitiysvuoden aikana. Pystyi palauttamaan mieleen omia tilanteita."

V3: "On tärkeää puhua ääneen näistä asioista. Neuvolassa ei tästä puhuttu. Voi olla erittäin yllättävää, millaisia tunteita äitiys herättää. Aihe on erittäin tärkeä ja sen soisi tavoittavan jokaisen vastasyntyneen lapsen vanhemman."

V4: "Painoa sille, että niitä lehmänhermoisia äitejä on todella vähän. Tunteet roihuavat, kun elät ja toimit maailman rakkaimpien ihmisten, omien lasten, kanssa. Siinä, missä rakkaus on valtava tunneryöppy, voi se suuttumus ja viha olla aivan yhtä suurta. Se on kummallista ja yllättävää ja sen tietäminen ehkä helpottaa tilannetta."

Opas koettiin erittäin hyvänä ja tuotiin ehdotuksia, että sitä voisi olla hyvä esitellä tai käydä läpi esimerkiksi perhevalmennuksessa. Vastaajat ehdottivat, että neuvoloihin

ja perhekeskuksiin voisi tarjota luentoja sekä opasta voisi jakaa neuvoloissa ja äitiyspakkauksessa. Koettiin tärkeänä, että terveydenhuollon ammattilaisille on tarjolla jotain ”kättä pidempää”, jonka avulla voi avata keskustelua niiden kanssa, joille puhuminen ei ole niin helppoa. Opasta toivottiin työväliseksi muun muassa neuvoloihin. Myös isien koettiin olevan tärkeä lukea tällaista opasta.

5.4.3 Mitä kehitettävää oppaassa on?

Oppaaseen kaivattiin enemmän käytännön vinkkejä, esimerkiksi käytännönläheisiä neuvoja siirtymätilanteisiin (muun muassa lapsen pukeminen), joissa lapsen kanssa meinaa menettää malttinsa. Toisin sanoen, nähtiin tarpeellisena saada ennaltaehkäisevää tukea tilanteisiin, joissa ei ole vielä kyse väkivallasta.

Lisäksi esiin nousi tarve tuoda ilmi myös itseen kohdistuva väkivalta ja synnytyksen jälkeinen masennus, joista ei oppaassa nyt ollut tietoa. Synnytyksen jälkeinen masennus on iso kokonaisuus itsessään ja siihen voisi tässä lyhyesti viitata, mutta aiheen käsittely laajemmin ei tämän oppaan yhteydessä ole mahdollista. Itseen kohdistuvasta väkivallasta voi nykyiseen sisältöön lisätä vielä tekstiä ja se on tärkeää tulla esiin vahvemmin kuin se nyt näkyy vain yhdellä maininnalla oppaassa.

Yleisellä tasolla sisältö tuntui riittävältä ja tarkoituksenmukaiselta, jotta se voi palvella monenlaisia lukijoita, mutta yksi vastaajista olisi kaivannut syvempää ja seikkaperäisempää sisältöä. Palautteissa tuli hyviä taitollisia huomiota sekä vinkkejä tekstin keventämiseen ja muotoiluun. Eräässä palautteessa nousi esiin hyvä huomio, jonka mukaan opas rakentui hyvin Voima- ja Huolivaaka-testiin asti, mutta sitten tuntui, että se loppuikin melkein siihen. Lukija kaipasi testin tehtyään uusia työkaluja ajatteluun omien tunteiden pohdinnan tueksi, mutta niitä ei ollutkaan enää tarjolla. Tähän voisi palautteen mukaan tarjota vielä jotain pohdittavia kysymyksiä tai vaihtoehtoisia tehtäviä, jos haluaa jatkaa aiheen parissa. Oppaassa nyt esitetyt ratkaisut olivat hyviä ja konkreettisia, mutta jäivät nyt lukijalle hieman irrallisiksi ohjeiksi. Toisaalta ei nähty hyvänä, että oppaasta tulisi myöskään liian pitkä. Tähän pohdin vielä oppaan rakennetta, jotta testi sijoittuisi sopivaan kohtaan muun sisällön kanssa. On tärkeää, ettei

lukija testin tehtyään jää ikään kuin tyhjän päälle, vaan saa riittävästi tietoa ja tukea omille tunteilleen ja ajatuksilleen.

Oppaan suuntautuminen vahvasti vauvojen ja hyvin pienten lasten äideille pohditutti, koska tunteita herättäviä tilanteita tulee eteen myös vanhempien lasten kanssa.

Tämä on täysin totta ja pohdinkin vielä viimeistelyvaiheessa, voiko sisältöä viedä vielä sellaiselle tasolle, että se tuntuisi kohtaavan laajemmalla ikähaarukalla eri ikäisten lasten äitejä. Tarkoituksena kuitenkin on, että opas voisi palvella minkä tahansa ikäisten lasten äitejä.

Tärkeänä nähtiin myös, että hallitusta aggressiosta olisi tietoa. Hallitusta aggressiosta onkin jo oppaassa tietoa, mutta on varmasti tarpeellista muotoilla tekstiä siten, että se tulee paremmin sieltä esiin, jos nyt on jäänyt sellainen tunne, että siitä ei ole lainkaan tietoa. Myös siitä, että raivoamisesta tulee helposti tapa, kaivattiin tekstiä. Tätä on mahdollista lisätä osioon, jossa puhutaan raivon tunteista.

5.4.4 Äitiyteen liittyvien vihan ja aggression tunteiden kohtaaminen yhteiskunnassa?

Miltei kaikki palautteeseen vastanneet toivat esiin yhteiskunnallista ilmiötä, jossa äitiyteen liittyvistä vihan ja aggression tunteista ei puhuta, tai äitejä syyllistetään, jos niistä puhutaan. Koettiin, että aihe nousee pintaan vasta, kun on tapahtunut jotain kamalaa, esimerkiksi perhesurma. Toisaalta kokemuksia on laidasta laitaan: nähtiin voimavaraa myös siinä, että samassa elämänvaiheessa olevien äitien on keskenään helpompi ymmärtää vihan ja aggression tunteita, kuin muiden eri elämäntilanteissa olevien. Siksi oppaan ”Voimakentät”-sivulla oleva ohje ”tapaa muita ihmisiä”, koettiin erityisen tärkeäksi. Koettiin, että äidit, joilla on isompia lapsia, ymmärtävät parhaiten vauva-arjen haasteet ja tunnistavat tunteet, jos ajasta itse mitään muistavat. Äitiyteen liittyvät vihan ja aggression tunteet näyttäytyvät tabuna ja äiti-sanalla koetaan sisältävän suurimmaksi osaksi positiivisia ajatuksia ja tunteita, johon ei ehkä yleensä mahdu negatiiviset mielikuvat ja tunteet.

Aihe koetaan yleisesti leimaavaksi, eikä asiasta uskalleta puhua ääneen. Ajatellaan myös, että jos vihan ja väkivallan kysymykset nousevat esiin, on ihmisellä suuria

haasteita oman elämän hallinnassa: henkisiä ongelmia, päihdetaustaa tai muuta vastaavaa. Asia helposti ulkoistetaan ja ajatellaan, että asia ei koske itseä, vaikka todellisuus kuitenkin nähtiin sellaisena, jossa jokainen vanhempi kokee myös vihan ja rai-von tunteita. Erään palautteenantajan kokemus on, että aihe vaietaan tai siitä väännetään vitsiä.

Somemaailman koettiin tuovan vielä lisää tunnetta siitä, ettei negatiivisia tunteita sal-lita ja jos sellaisia tuo esiin, niin saa huonon vanhemman leiman. Toisten äitien tuo-mitsevuus voi pelottaa. Sosiaalinen media synnyttää helposti mielikuvan, että kaikilla muilla on vain ihanaa ja silloin itselle voi tulla tunne, että itsessään on vikaa, jos lapsi-aan kohtaan ei ole vain positiivisia tunteita. Erään vastaajan kokemus oli, että äitien eri tunteita käsitellään lähinnä kaunokirjallisuudessa tai elämäkerrallisissa teks-teissä ja hän itse oli kasvattanut ymmärrystään lukemalla.

Koettiin, että läheisten ystävien kanssa omasta jaksamattomuudesta ja hermojen menettämisestä voi puhua, mutta sen ei nähty olevan mikään yleinen kahvipöytäkes-kustelun aihe. Ylipäätään vastauksissa näyttäytyi, että naisen aggressio on aika pal-jon piilossa tai näyttäytyy negatiivisena, vaikka siitä voisi nostaa positiivisiakin puolia esiin muun muassa ymmärtämällä sitä, millaista voimaa hyvä aggressio tuo.

V5: "Vertaisryhmissä asiasta voi puhua, julkisesti en puhuisi. Vahva äiti-myytti elää sanattomalla tasolla."

Aihetta koettiin usein kohdattavan huonosti eikä asioista uskalleta puhua. Tai jos pu-hutaan, niitä ei pysähdytä pohtimaan sen enempää, vaan ne helposti kuitataan sano-malla, että "kaikillahan keittää joskus yli" tai "on aivan normaalia [että äidillä menee hermot]". Kun esimerkiksi neuvolassa äiti ottaa puheeksi kuormittumisensa ja haas-teet vauvan kanssa, voi hän liian usein saada vastauksen, että se on vain ohimenevä vaihe. Äidin kuormittumista saatetaan vähätellä. Palautteessa nousi tärkeänä asiana esiin se, että äidillä on jokin syy, jos on ottanut oman tunteen tai reagoinnin puheeksi ja haluaa pohtia, ovatko ne asiaankuuluvia vai eivät.

Vastauksissa tuotiin esiin omaa kokemusta, että neuvolassa on puhuttu ainoastaan ravistelun vaarallisuudesta ja siihen liittyvästä esitteestä, jossa vain neuvottiin

olemaan tekemättä niin. Esitteessä tai terveydenhoitajan puheessa ei kuitenkaan viitattu tunteisiin, jotka ravistelun saattavat aiheuttaa, saati muihin aggression muotoihin.

V6: ”Aiheesta ei kysellä tai puhuta neuvolassa lainkaan tai muutenkaan kiinnitetä huomiota äidin jaksamiseen. Jos vauva-aikana valittaa, niin vastaus on usein, että itsehän sinä olet lapsen hankkinut tai halunnut. Miten et nyt nauti siitä? Apua kaikkeen tulisi olla saatavilla paljon helpommin ja matalemmalla kynnyksellä.”

Jollain vastaajista oli todella voimakkaita kohtaamattomuuden kokemuksia, jossa oli saanut kokea tuomitsemista, vähättelyä, yli kävelyä, vaatimusta ryhdistäytyä. Oman pahan olon tuominen keskusteluun toi äidille kannettavaksi pelkoa ja syyllisyyttä ja aiheutti lopulta eristäytymistä ja yksinäisyyttä. Merkityksellistä tälle henkilölle oli, että neuvolan terveydenhoitaja kohtasi ja ymmärsi, kun muu ympäristö tuomitsi.

Eräs vastaajista koki, että tällaista aihetta on helppo ottaa puheeksi osittain siksi, koska on itse tehnyt asian kanssa niin paljon töitä. Tärkeänä nähtiin, että terveydenhoitajille voisi olla tällaisesta aiheesta lisäkoulutusta tarjolla.

Esiin tuotiin myös valoisampaa tulevaisuuden näkyä siitä, että kulttuuri on muuttumassa ja erilaisten tunteiden näkyminen ja hyväksyminen on lisääntynyt vuosien myötä. Siitä huolimatta äidin vihan ja hallitsemattoman aggression tunteet saattavat edelleen olla jollain lailla tabu ja siksi tunteiden olemassaolosta saatetaan vaieta, jolloin nämä tunteet entisestään lisääntyvät. Jo viimeisten kymmenen vuoden aikana koettiin tapahtuneen suuri muutos parempaan ja Tunnevaaka-oppaan nähtiin tukevan tuota suunnanmuutosta.

Alla olevassa suorassa lainauksessa on toiveikasta ja viisasta pohdintaa siitä, mikä merkitys sukupolviketjuilla ja taakkasiirtymällä on ollut ja miten niiden keventyminen jo nykypäivänä näkyy tervehtyneenä kulttuurina liittyen naisen aggressioon:

V7: ”Sotien jäljiltä eletään äitiydessä kolmatta ja neljättä sukupolvea. Moni sodan aikana tai jäljiltä vaiettu, peitetty ja suorittamisella selvitty trauma ei ole äideillä enää yhden sukupolven päässä ja taakkasiirtymä on vähän kevyempi. Suorittamisen ja pärjäämisen, reippaan naisen eetos on onneksi saanut keskustelua myös tunteiden koko kirjosta ja

ylipäänsä aggression käsitettä on aukaistu. Aggression hyvä hedelmä, itsenäiseksi vahvistuminen ja oman äänen löytäminen ei ole ympäristölle enää vain itsepäinen ihminen, joka ei suostu olemaan kiltti, vaan oman itsensä heikkoudet ja vahvuudet itsetuntemuksen avulla tunnistava ihminen. Sen avulla voi kohdata ihmisiä ihmisinä ja myös luoda lapsiin aidon, tunne-elämältä kokonaisen ihmissuhteen.”

5.4.5 Äitiyden tunteiden kohtaaminen neuvolassa

Tässä osiossa kysyttiin kokemuksia siitä, miten omasta mielestä äitiyden eri tunteita kohdataan neuvolassa, voisiko Tunnevaaka-opas helpottaa vaikeiden tunteiden puheeksi ottamista sekä sitä, onko lapsiperheille riittävästi tietoa tarjolla silloin, kun omien tunteiden kanssa on haasteita.

Äitiyden vaikeiden tunteiden puheeksi ottaminen neuvolassa jakoi vastauksia siten, että vastaajista kahdeksalla (44 prosenttia) oli kokemus, että asioita olit helppo ottaa puheeksi ja kymmenen (56 prosenttia) vastaajan mielestä aiheen puheeksi ottaminen ei ollut helppoa. Kaikkien (100 prosenttia) kyselyyn vastanneiden mielestä Tunnevaaka-opas voisi helpottaa vaikeiden tunteiden puheeksi ottamista. Lapsiperheille tulisi vastausten perusteella olla enemmän tietoa, miten toimia silloin, kun vanhemmalla on haasteita omien tunteiden kanssa. Vastaajista 17 (94 prosenttia) oli sitä mieltä, että tällä hetkellä tätä tietoa ei ole riittävästi tarjolla ja yhden (6 prosenttia) vastaajan kokemus oli, että tietoa on riittävästi.

Kyselyn kyllä/ei -vastauksiin olisi kaivattu myös muu-vaihtoehtoa, johon olisi voinut liittää kommentin. Koettiin, että omat vastaukset eivät olisi olleet ihan mustavalkoisia näiden kysymysten suhteen.

Näiden vastausten perusteella tiedon lisääminen neuvolatyön kentälle on erittäin tärkeää. Vaikka vastaajia oli kyselyssä varsin vähäinen määrä, niin siitä huolimatta on merkityksellistä, jos heistä 94 prosenttia on sitä mieltä, että tällä hetkellä ei ole riittävästi tietoa saatavilla silloin, kun vanhemmalla on haasteita omien tunteiden kanssa.

6 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämä tutkimuksellinen kehittämisprosessi on tuonut minulle vahvistusta siitä, miten tärkeästä aiheesta olen saanut tehdä opinnäytetyötä. Jo lähtöajatus oppaan tuottamisen alkuvaiheessa oli, että tämän tyyppiset työkalut ovat tarpeellisia äitiyden tunteiden tunnistamiseksi ja tämä vahvistui työn edetessä koko ajan.

Tutkimuskysymyksiä, joihin pyrin tällä työllä löytämään vastauksia, olivat:

- Miksi naisen väkivaltaisuus ilmiönä ohitetaan usein palvelujärjestelmässä?
- Miten vaikean aiheen puheeksi ottamista voisi helpottaa?
- Millaiset työkalut auttaisivat vaikean aiheen puheeksi ottamisessa?
- Millainen on järjestöjen rooli tässä?

Näihin kaikkiin kysymyksiin löysin työssäni vastauksia Tunnevaaka-oppaan kehittämisen yhteydessä.

Aiempi tutkimustieto, Maria Akatemiassa tehdyt aiemmat opinnäytetyöt sekä Maria Akatemian asiakkailta noussut toive neuvoloihin jaettavasta oppaasta olivat jo nostaneet esiin tarvetta tiedon lisäämiselle sekä materiaalin tuottamiselle. Viime vuoden aikana myös Terveiden ja hyvinvoinnin laitos tuotti tutkimustuloksia, jotka kertovat tiedon lisäämisen tarpeesta puhuttaessa väkivallan ilmiöstä:

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksessa koottiin syksyllä 2018 tutkimustuloksia (October 2018, 20) liittyen lähisuhdeväkivaltaan, sen ilmenemiseen sekä vanhempien huoliin ja palvelujärjestelmän kykyyn kohdata vanhempien huolta. Tämän tutkimuksen mukaan vanhempia huolestuttavat perheessä koettu väkivalta ja ristiriitatilanteet. Kyselyssä (N = 738) ilmeni, että yli kymmenesosa vanhemmista ilmaisi huolta näistä aiheista. Kyselyn yhteenvedossa todetaan, että väkivallasta ei ole aina helppo puhua ja osa vanhemmista oli kertonut jollekin huolestaan mutta kaikki eivät. Samassa tutkimuksessa kohteena olivat vanhempien lisäksi myös neuvolan työntekijät ja heille oli kohdennettu omat kysymyksensä. Kun tutkimuksessa tarkasteltiin neuvolan antamia vastauksia, havaittiin, että neuvolassa arvioitiin erittäin harvoin perheen tarvitsevan tukea väkivaltaan liittyvissä tilanteissa. Tutkimuksen tuloksessa todetaan, että perheissä on väkivallan kokemuksia, jotka eivät neuvolakäynnillä tule esille. Osa

vanhemmista oli kokenut saaneensa apua neuvolasta tai muista sosiaali- ja terveyspalveluista sekä lisäksi myös läheisiltään. Osalla vanhemmista oli kokemus, että he eivät olleet saaneet apua, vaikka sille oli koettu olleen tarve. Tutkimustuloksessa (October 2018, 20) korostetaan, että lapsiperheiden palveluissa on tärkeää olla sekä taitoa luoda luottamuksellisia suhteita vanhempiin, että riittävästi resursseja. Myös taitoa ja valmiutta keskustella ristiriitaihin ja väkivaltaan liittyvistä kokemuksista tarvitaan, jotta pystytään selvittämään perheen avun ja tuen tarvetta sekä ohjaamaan perhettä oikeanlaisen avun piiriin. (Emt. 2018, 20.)

Tämä tutkimustulos kertoo siitä, miten helposti vaikeammat asiat jäävät kohtaamatta perheiden kanssa esimerkiksi neuvolatyössä ja miten erilainen käsitys työntekijällä voi olla perheen tilanteesta kuin se todellisuudessa onkaan. Kuten neuvolatyöntekijöille tekemässäni haastatteluissakin nousi esiin, saattavat vastaanotolle tulevat äidit kertoa huolistaan ikään kuin rivien välissä. Tällaisessa tilanteessa vanhemmalla voi olla suuri huoli omista tunteistaan ja toiminnastaan suhteessa lapseen, mutta jos niistä ei pystytä puhumaan suoraan, jää paljon asioita työntekijän arvioitavaksi. Toisaalta vanhemmilla on kokemusta myös siitä, että he eivät tule kohdatuiksi huoliensa kanssa, vaikka ovat niistä suoraan kertoneetkin esimerkiksi neuvolassa. Työntekijöiden tiedon ja tietoisuuden lisääminen on erityisen tärkeää, jotta tällaisia kohtaamattomuuden kokemuksia ei syntyisi.

Pia Keiski (2018, 82) toteaa myös omassa väitöskirjassaan, että perheväkivaltaa käyttäneet naiset kokevat vaikeaksi avun hakemisen, koska naisten perheväkivalta-käyttäytymisen tunnistaminen on heikkoa. Keiski (2018, 82) korostaakin, että kaikkien, jotka kohtaavat naisia, miehiä ja lapsia, pitäisi tarkastella omia väkivaltailmiöön liittyviä ennakoasenteitaan, jotta kaikkien auttaminen olisi mahdollista.

Sekä neuvolatyöntekijöille tekemieni haastatteluiden, että äideille tekemäni kyselyn pohjalta voidaan todeta, että naisen väkivallan ilmiön tunnistamiseksi ja tunnistamiseksi on tärkeää tehdä työtä ja aihe vaatii edelleen rohkeaa tabun rikkomista. Häpeä ja pelko estävät vaikean aiheen puheeksi ottamista. Kaivataan konkreettisia menetelmiä, joiden avulla puheeksi ottamista voitaisiin helpottaa.

Neuvolatyöntekijöille tehty haastattelut, oppaan pilotointi ja äideille teetetty kysely tuottivat viestiä, että yhteiskunnassa ja neuvolassa kohdataan naisen vihan ja hallitsemattoman aggression kysymyksiä vielä liian tehottomasti. Tutkimukseen osallistuneiden mielestä Tunnevaaka-oppaan avulla vaikeasta aiheesta puhumista voisi helpottaa ja se voisi toimia herättäjänä myös tilanteissa, joissa äiti ei edes ymmärrä toimivansa haavoittavasti vuorovaikutuksessa lastensa kanssa. Järjestön rooli tällaisessa kehittämistyössä nähdään tärkeänä ja järjestön ja yksityisen neuvolatoimijan kanssa toteutettu kehittämissyhteistyö koettiin molemmin puolin ketteränä ja toimivana. Tällaisen yhteistyön nähtiin tuovan myös lisäarvoa julkisen puolen terveydenhuollolle, mikäli nyt tuotettua Tunnevaaka-materiaalia pystytään levittämään ja hyödyntämään julkisissa palveluissa.

Olen hyödyntänyt haastatteluista ja kyselystä saamaani tietoa ja ajatuksia ja kehittänyt opasta edelleen niiden pohjalta. Työskentelyssä on ollut tavallaan kolme kehää, joiden keskiössä olen itse ollut kuin suodattimena ja kootun tiedon yhdistäjänä. Tiedon tuottamisessa on toiminut Maria Akatemian ehkäisevän väkivaltatyön tiimi ja kahtena heijastelukehänä neuvolatyöntekijät sekä kyselyyn vastanneet äidit. Nämä kaikki ovat toimineet kuin peileinä toisilleen ja auttaneet opasta siivilöitymään sellaiseen muotoon, että siitä olisi mahdollisimman monelle lukijalle hyötyä.

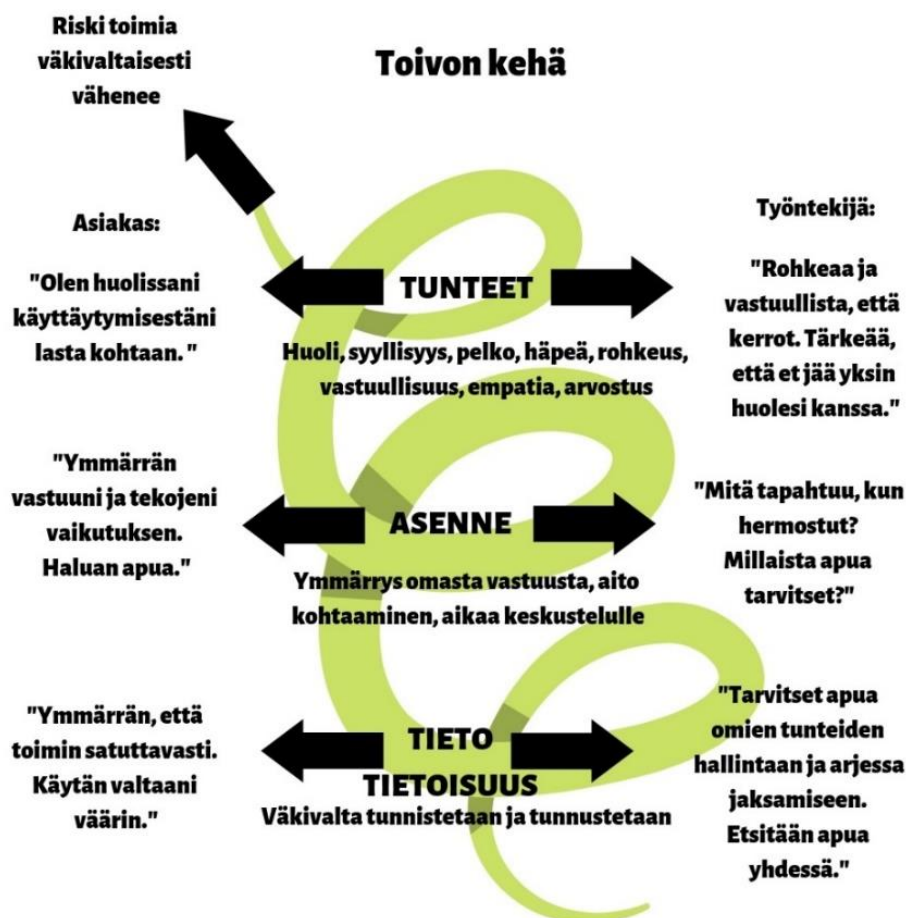
Tässä vaiheessa opas vaatii vielä kehittämistä saadun palautteen pohjalta. Tunnevaaka-nimi rekisteröidään Maria Akatemialle ja opasta tullaan mallintamaan eri kohderyhmille. Kevään 2019 STEAn avustushaussa haetaan uutta hanketta, jolla Tunnevaakaa voitaisiin levittää neuvolatyön kentälle kohtaamalla sekä ammattilaisia, että neuvolassa asioivia vanhempia. Tavoitteena on, että uuden hankkeen sisällä pystytäisiin myös digitalisoimaan opas, jolloin sen levittäminen olisi tehokkaampaa.

Tunnevaaka-opas on tämän opinnäytetyön liitteenä tämänhetkisenä versiona. Tunnevaaka on jo lähtenyt vaikuttamaan muun muassa siten, että vuoden 2019 aikana Maria Akatemiassa toteutetaan äideille suunnattuja Tunnevaaka-ryhmiä, joissa oppaan sisältöjen kautta käsitellään äitiyden tunteita. Ammattilaiset, joita on tiedotettu tekeillä olevasta oppaasta, ovat olleet siitä hyvin kiinnostuneita ja opasta on jo tilattu ennakkoon muun muassa joihinkin neuvoloihin.

Kuvissa 10 ja 11 olevissa kehäkuvioissa olen kuvannut aineistosta nousevia havaintojani. Olen nimennyt kuvassa 10 olevan kuvion Toivottomuuden kehäksi, jossa tapahtumien ketju aiheuttaa sitä, että väkivallan riski kasvaa, ja kuvassa 11 olevan kuvion Toivon kehäksi, jossa tapahtumaketju viekin suuntaan, jossa riski käyttää väkivaltaa vähenee. Aineistostani nousevat esiin sanat *tunteet*, *asenne* ja *tieto*, joiden kautta heijastuu ilmiöitä, jotka jollain tapaa peilautuvat sekä asiakas- että työntekijätasolla. Tieto-sanana lisäksi tuntui tärkeältä kirjata kuvioon sana *tietoisuus*, koska se on tie, jonka kautta muutosta parempaan voi tapahtua. Pelkkä tieto ei riitä. Tarvi- taan tiedostamista. Olen muodostanut kehäkuvioihin tutkimusaineistoni pohjalta aja- tuksia, joita voi herätä äitiyden hallitsemattoman vihan ja aggression tunteiden ää- rellä sekä asiakkailta, että työntekijöillä. Näiden kuvioiden kautta ilmiötä ja siihen liit- tyviä tunteita voi olla helpompi hahmottaa ja saada kiinni joko eteenpäin vievästä voi- masta, joka ohjaa kasvuun ja hyvinvointiin tai paikalleen pysäyttävästä voimasta, joka vahvistaa sisäistä pahoinvointia ja lisää riskiä toimia väkivaltaisesti.



Kuva 10. Toivottomuuden kehä.



Kuva 11. Toivon kehä.

Neuvolatyöntekijöiden haastatteluissa nousi toive, että ammattilaisille olisi hyvä olla esimerkiksi kysymyslista tueksi Tunnevaaka-oppaan Voima- ja Huolivaaka-testin käsitteilyä varten. Ammattilaisille toivottiin myös koulutusta oppaan käyttöönoton yhteyteen. Kehittämisajatuksena tämän opinnäytetyön jatkoksi on luoda oma versio oppaasta ammattilaiselle. Ammattilaisten oppaan yhteyteen tulee kehittää materiaalia, joka tukee Tunnevaaka-oppaan käyttöön otossa. Nämä edellä kuvatut kehäkuviot voisivat olla ammattilaisoppaan materiaalissa tueksi tunteiden hahmottamiseen.

Ymmärryksenä tässä opinnäytetyössä nousi se, miten samankaltaisia ajatuksia nousi väkivalta-aiheesta sekä työntekijöiltä, että asiakkailta. Ne tunteet, joita kuvaan Toivon ja Toivottomuuden kehällä voivat olla avain yhteisen ymmärryksen löytämiseen. Kun ihmiset tekevät työtä ihmisten kanssa, syntyy vuorovaikutuksessa asioita, jotka helpottavat tai vaikeuttavat kohtaamista. Merkityksellistä on myös, mitä tällainen aihe

ammattilaisessa itsessään herättää. Onko aihetta helppo vai vaikea kohdata? Maria Akatemian yhtenä toimintaidean punaisena lankana on ammatillisen itsetuntemuksen merkitys ja arvo. Kohtaamistyössä on suuri merkitys sillä, miten hyvin on sinut oman elämäntarinansa kanssa ja miten hyvin ymmärtää omia reaktioitaan vuorovaikutuksessa muihin.

Tunnevaaka-oppaasta:

”Me peilaudumme tästä maailmasta, toisista ihmisistä ja toimimme peileinä toisillemme. Tärkeää on uskaltaa katsoa ja ymmärtää, mitä peilistä näkyy, kun sen kääntää itseään kohti. Mikä on oma vastuu ja omat vaikutusmahdollisuudet? Mitkä ovat asioita, joiden kanssa pärjää itseen - mitkä sellaisia, joihin tarvitsee apua?”

Yhtä lailla kuin nuo kysymykset esittää asiakkaalle, ne ovat kysymyksiä, joihin myös ammattilaisen on hyvä vastata. Maria Akatemian työssä korostetaan, että asiakkaan kanssa voi päästä niin pitkälle, kuin itse on päässyt. Tällä tarkoitetaan sitä, että meillä jokaisella on omat valomme ja varjomme. Etenkin auttamistyössä on tärkeää, että on tietoinen omista puolistaan, niin voimavaroistaan kuin kehittymisen paikoistakin. Silloin ei ole niin vaikeaa kohdata kipeämpiäkin asioita asiakkaassa. Mutta jos itse pelkää, että myös itsessä voi särkyä jotain, voi suojaamisen tarve aiheuttaa vaikkapa sen, että ei tule kysyneeksi aiheesta, jonka itse kokee vaikeaksi.

Järjestöt auttamistyössä muodostavat moniosaavan verkoston, joka voi tarjota apua monenlaisiin haasteisiin, johon julkinen palvelujärjestelmä ei välttämättä aina vastaa. Tässä opinnäytetyössä kuvaamani ehkäisevän väkivaltatyön järjestöt ovat siitä yhtenä esimerkkinä. Voittoa tavoittelemattomat järjestöt voivat tarjota ratkaisuja moniin erityiskysymyksiin ja parhaimmillaan yhdistää voimia sekä yritystoimijoiden, että julkisen sektorin toimijoiden kanssa. Mitä vaikeamman kysymyksen ja aihepiirin äärellä ollaan, sitä viisaammalta tuntuu yhdistää voimat.

Palaan alussa kuvaamaani rooliin, jollaista kansalaisjärjestöt Kuvajan (2011, 21) mukaan kantavat. Siinä yhteiskunnallisen vastuun kantaminen nähdään osana

kansalaisjärjestöjen toimintaa ja voiton tuottamisen sijaan järjestöjen tavoitteena on yhteisen hyvän tuottaminen. Paitsi, että järjestöt tuovat paikallista lisäarvoa ylläpitäen ja edistäen jäsenten ja muiden paikallisten ihmisten hyvinvointia ne luovat verkostoja ja kasvattavat sosiaalista pääomaa. Näiden lisäksi järjestö toteuttaa yhteiskunnallista palvelutehtävää. Nämä tehtävät ovat sekä yhteiskuntavastuuta, että yhteisövastuuta. (Emt. 2011, 21.)

Maria Akatemian yhtenä tärkeänä tehtävänä on yhteiskunnallinen vaikuttaminen ja toimiminen yhteiskunnassa ihmisten ja yhteisöjen hyvinvoinnin edistämiseksi. Maria Akatemian keskeinen arvo, eettisesti kestävä ihmisyyys, kuvaa miten isolla asialla pienikin järjestö voi olla. Ihmisyyden puolella oleminen on kaikkien puolella olemista. Ilmastomuutoshuoli painaa globaalisti kaikkien harteilla ja vaikka on tärkeää, ettei muserru sen painon alle, on jokaisen hyvä pohtia, mitä itse voisi tehdä sen hidastamiseksi. Maria Akatemia on ottanut tehtäväkseen henkisen ilmastomuutoksen eteenpäin viemisen. Sekin voi tapahtua pieni pala kerrallaan. Tunnevaaka-opas on nyt yksi pieni pala siinä muutoksessa.

”Henkinen ilmastomuutos – Kohti vastuullista ihmisyyttä” on Maria Akatemian slogan, jolla tarkoitetaan muun muassa sitä, että ihmisiä tuetaan ottamaan vastuuta omasta elämästään, omista tunteistaan ja teoistaan. Maria Akatemian väkivallan ehkäisytyössä se tarkoittaa sitä, että väkivaltaa tehneelle tarjotaan apua, jotta hän voisi ymmärtää, mistä hänen väkivaltaisuutensa johtuu ja että hän saisi ymmärrystä siitä, että hän itse on avaintekijä omassa elämässään ja voi itse vaikuttaa omaan ja lähipiirinsä hyvinvointiin. Itsetuntemusta lisäämällä voidaan ehkäistä väkivaltaa.

Pia Keiski (2018, 82) tutki väitöskirjassaan Maria Akatemian vertaisryhmän vaikutusta naisten perheväkivaltakäyttäytymiseen. Tutkimustuloksena Keiski toteaa, että tutkitun intervention avulla naisten itsetuntemus kehittyi ja sen ansiosta perheväkivaltakäyttäytyminen väheni. Näiden tulosten perusteella Keiski toteaa, että itsetuntemusta tukevien interventioiden kehittämistä tulisi miettiä naisille jo ennen perheväkivaltakäyttäytymisen ilmenemistä. (Emt. 2018, 82.)

Juuri tällaisena ennaltaehkäisevänä työkaluna ja itsetuntemuksen herättelijänä toimii toivottavasti Tunnevaaka ja auttaa äitejä havainnoimaan omia tunteitaan ja niiden merkitystä itsen ja koko lähipiirin hyvinvoinnille.

Ajattelen, että jos emme usko pieniin ihmeisiin, emme saa suuria ihmeitä tapahtumaan. Toivon, että Tunnevaaka-opas voi tehdä arjen tasolla useita pieniä ihmeitä ja vaikuttaa laajemmalti koko yhteiskunnassa ja tehdä henkistä ilmastonmuutosta sen suhteen, että uskaltaisimme rohkeammin kohdata. Itseämme ja toisiamme. Mitä tekisimme, jos emme pelkäisi?

LÄHTEET

- Aalto University, 2011. Lean Canvas – työkalu vision johtamiseen. Viitattu 25.2.2019. <https://blogs.aalto.fi/itainnovaatiopalvelu/2011/10/13/lean-canvas-tyokalu-vision-jalostamiseen/>.
- Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Ellonen, Noora & Pösö, Tarja & Peltonen, Kirsi 2015. Äidit ja lapsiin kohdistuva väkivalta. Kyselytutkimuksen tulosten pohdintaa. Julkaistu lehdessä Yhteiskuntapolitiikka 80 (2015):1. Viitattu 30.1.2019. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126236/ellonen.pdf?sequence=1>.
- FRA, European Union Agency For Fundamental Rights 2014. EU:n laajuinen tutkimus naisiin kohdistuvasta väkivallasta. Tutkimustulokset lyhyesti. Luxemburg: Euroopan unionin julkaisutoimisto. Viitattu 20.3.2019. https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-vaw-survey-at-a-glance-oct14_fi.pdf.
- Hakkarainen, Kai & Paavola, Sami 2008. Asiantuntijuuden kehittyminen, hiljainen tieto ja uutta luovat tietokäytännöt. Teoksessa Toom & Onnismaa & Kajanto (toim.). Hiljainen tieto. Tietämistä, toimimista, taitavuutta (1.-2. painos). Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Halme, Nina & Hedman, Lilli & Ikonen, Riikka & Rajala, Rika 2018. Lasten ja nuorten hyvinvointi 2017. Kouluterveyskyselyn tuloksia. Helsinki: Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 24.4.2019. <http://www.julkari.fi/handle/10024/136748>.
- Harju, Aaro 2012. Järjestön kehittäminen (3. painos). Vantaa: Sivistysliitto Kansalaisfoorumi SKAF ry.
- Heikkinen, Hannu L.T. 2001. Toimintatutkimus – Toiminnan ja ajattelun taitoa. Teoksessa Aaltola, Juhani (toim.) & Valli, Raine. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: vinkkejä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Heikkinen, Hannu L.T. 2007. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa Heikkinen, Hannu L.T. & Rovio, Esa & Syrjälä, Leena (toim.). Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. (2. painos). Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Heikkinen, Hannu L.T & Rovio, Esa & Kiilakoski, Tomi 2007. Toimintatutkimus prosessina. Katse eteen ja taakse. Teoksessa Heikkinen, Hannu L.T. & Rovio, Esa & Syrjälä, Leena (toim.). Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. (2. painos). Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Heikkinen, Hannu & Rovio, Esa & Syrjälä, Leena (toim.) 2007. Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. (2. painos). Helsinki: Kansanvalistusseura.

- Heiskanen, Markku & Ruuskanen, Elina 2010. Tuhansien iskujen maa. Miesten kokemus väkivalta Suomessa. Helsinki: Heuni. Viitattu 23.4.2019. https://www.heuni.fi/material/attachments/heuni/reports/6KHnLcUwR/Full_report_66.pdf
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2001. Tutkimushaastattelut. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Julkunen, Raija 2006. Kuka vastaa? Hyvinvointivaltion rajat ja julkinen vastuu. Helsinki: Stakes.
- Karvo, Birgitta; Kotikumpu, Milja 2017. ”Pohjaton riittämättömyyden tunne, oot sitten siellä tai täällä”: Haastattelu äitiyden haastavista tunteista Maria Akatemian asiakkaana olleille äideille. Opinnäytetyö: Laurea Ammattikorkeakoulu. Viitattu 3.3.2019. <https://www.theseus.fi/handle/10024/135087>
- Kauppinen, Sari & Niskanen, Tapani 2005. Yksityinen palvelutuotanto sosiaali- ja terveydenhuollossa. Helsinki: Stakes.
- Keiski, Pia 2018. Väitöskirja: Perheväkivaltaa käyttäneen naisen minuus. Realistinen synteesi perheväkivaltakäyttämisen vähenemiseen tähtäävän intervention vaikutuksista. Tampere: Suomen Yliopistopaino – Juvenes Print Oy.
- Keiski, Pia & Flinck, A & Kaunonen, M & Paavilainen, Eija 2017. Childhood experiences of female family violence perpetrators. *Perspect Psychiatr Care* 2018;54:251-257.
- Keiski, Pia & Helminen, Mika & Lindroos, Maria & Kommeri, Hanna & Paavilainen, Eija 2018. Nainen perheväkivallan tekijänä – ryhmäinterventio väkivaltakäyttämisen loppumiseksi. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 2/2018: 55: 143-155.
- Kuula, Arja 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Kuvaja, Sari 2011. ”Tehdään yhdessä hyvää”. Järjestöjen ja yritysten yhteistyö terveyden ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Avustustoiminnan raportteja 25. Raha-automaattiyhdistys. Helsinki: Yliopistopaino.
- Lattu, Emmi 2016. Naisten tekemä väkivalta. Väitöskirja. Tampereen Yliopisto. Viitattu 3.3.2018. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/99101/978-952-03-0138-5.pdf?sequence=1>.
- Maria Akatemia ry 2017a. Vuosikertomus 2017. Julkaisematon lähde.
- Maria Akatemia ry 2018a. Luentomateriaali. Julkaisematon lähde.
- Maria Akatemia ry 2019a. Ehkäisevä väkivaltatyö. Viitattu 23.4.2019. <https://www.mariaakatemia.fi/toiminta/ehkaiseva-vakivaltatyo/>
- Maria Akatemia ry 2019b. Demeter-työ. Viitattu 23.4.2019. <https://www.mariaakatemia.fi/toiminta/ehkaiseva-vakivaltatyo/avoin-linja-ja-demeter/>.
- Mauryan, Ash. Lean Canvas. Viitattu 30.1.2018. <https://blogs.aalto.fi/itainnovaatiopalvelu/2011/10/13/lean-canvas-tyokalu-vision-jalostamiseen/>.
- Metsämuuronen, Jari 2011. Laadullisen tutkimuksen käsikirja, e-kirja. Helsinki: International Methelp Ky.

- October, Martta (toim.) 2018. Lasten, nuorten ja aikuisten kokemuksia väkivallasta. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kysely- ja väestötutkimusten tuloksia. Työpa-
peri 28/18. Viitattu 25.4.2019. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
<http://www.julkari.fi/handle/10024/137106>.
- Perheentupa, Britt-Marie & Karhunen, Marjo-Riitta (toim.) 2010. Tietoisuuden tie alku-
rakkauteen. Väkipalalta on ehkäistävissä. Helsinki: Yliopistopaino.
- Pietilä, Ilkka 2017. Ryhmäkeskustelu. Teoksessa Hyvärinen, Matti & Nikander, Pirjo
& Ruusuvuori, Johanna (toim.). Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vasta-
paino.
- Ranta, Juha & Kuula-Luumi, Arja 2017. Haastattelun keruun ja käsittelyn ABC. Teok-
sessa Hyvärinen, Matti & Nikander, Pirjo & Ruusuvuori, Johanna (toim.). Tutki-
mushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino.
- Rikoksantorjuntaneuvosto 2019. Naisiin ja miehiin kohdistuva väkivalta. Viitattu
22.4.2019. <https://rikoksantorjunta.fi/naisiin-ja-miehiin-kohdistuva-vakivalta>
- Ronkainen, Suvi 2008. Kenen ongelma väkivalta on? Suomalainen hyvinvointivaltio
ja väkivallan toimijuus. Julkaisussa Yhteiskuntapolitiikka 73 (2008):4.
- Ronkainen, Suvi & Pehkonen, Leila & Lindblom-Ylänne, Sari & Paavilainen, Eija
2011. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Ruusuvuori, Johanna & Nikander, Pirjo 2017. Haastatteluaineiston litterointi. Teok-
sessa Hyvärinen, Matti & Nikander, Pirjo & Ruusuvuori, Johanna (toim.). Tutki-
mushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino.
- Salmi, Eeva 2015. Ammattikorkeakoulujen ylempi tutkinto asiantuntijuuden ytimessä.
Teoksessa Kylmäkoski, Merja (toim.) 2015. Oivalluksia, päivityksiä ja muutosta.
Yhteisöpedagogit (ylempi AMK) toimialaa kehittämässä. Humanistinen ammatti-
korkeakoulu.
- Sisäministeriö 2018. Sisäisen turvallisuuden tila -raportti. Viitattu 28.1.2019. [https://si-
sainenturvallisuus.fi/turvattomuuden-tunne-ja-avunsaanti](https://si-sainenturvallisuus.fi/turvattomuuden-tunne-ja-avunsaanti).
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2017. Istanbulin sopimuksen toimeenpanosuunnitelma
2018-21. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017:16. Helsinki: Sosiaali- ja
terveysministeriö. Viitattu 25.4.2019. [http://julkaisut.valtioneu-
vosto.fi/bitstream/handle/10024/160401/16_2017_Istanbulin%20sopimuk-
sen%20tps%202018-21_suomi.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://julkaisut.valtioneu-
vosto.fi/bitstream/handle/10024/160401/16_2017_Istanbulin%20sopimuk-
sen%20tps%202018-21_suomi.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Särkelä, Riitta 2016. Järjestöt julkisen kumppanista markkinoiden puristukseen. Sosi-
aali- ja terveysjärjestöjen muutos sosiaalipalvelujen tuottajana vuosina 1990-2010.
Ensi- ja turvakotien liiton julkaisu 40.
- Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos (THL) 2019. Lastenneuvola. Viitattu 9.3.2019.
[https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ ja_ lastenneu-
vola/lastenneuvola](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ ja_ lastenneu-
vola/lastenneuvola).
- Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos (THL) 2017. Tilastoraportti 20/2018. Lähisuhdeväki-
valta 2017.
- Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos (THL) 2019. Äitiysneuvola. Viitattu 9.3.2019.
[https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ ja_ lastenneu-
vola/aitiysneuvola](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ ja_ lastenneu-
vola/aitiysneuvola).

Toikko, Timo & Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampere University Press.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (2. painos). Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Turvakotilaki 1354/2014. <https://www.finlex.fi/fi/laki/smur/2014/20141354>

Vehkalahti, Kimmo 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilkkä, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Virtanen, Martti 2010. Kolmas sektori, markkinatalous ja kilpailu. Teoksessa Järjestöt voimana muutoksessa. Sosiaali- ja terveystieteiden vuosikirja 2011. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden yhdistys YTY ry.

LIITTEET

LIITE 1

Taustatietoa neuvoloille

TUNNEVAAKA-OPPAAN TUOTTAMINEN: TUTKIMUSHAASTattelut Neuvolatyöntekijöille oppaan sisällön suuntaamiseksi

Olen tekemässä yhteisöpedagogi (YAMK) -opinnäytetyötä, jossa tuotan TunneVaaka-opasta asiakaspintaan, jossa kohdataan pienten lasten äitejä. Työskentelen Maria Akatemia ry:ssä ehkäisevän väkivaltatyön vastaavana. Toiminnassamme tarjoamme apua naisille, jotka käyttävät tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa. Suurin osa yhteyttä ottavista naisista (yli 70 %) on alle kouluikäisten lasten äitejä. Useat heistä kertovat, että omista vihan ja väkivallan tunteista on ollut vaikea puhua toisaalla.

Olen tekemässä neuvolatyöntekijöille tutkimushaastatteluja, joilla pyrin selvittämään mm. seuraavia kysymyksiä :

- Millaisia lomakkeita/välineitä neuvolassa on tällä hetkellä käytössä, joilla äidin jaksamista / perheen hyvinvointia kartoitetaan ? Kysytäänkö tässä yhteydessä kysymyksiä, joilla äiti voisi tuoda esiin huolta omasta väkivaltaisuudestaan tai vihan tunteistaan?
- Onko käytössä oleva tietomateriaali ajan tasaista ?
- Millaisia työkaluja työntekijät kaipaavat avuksi väkivallan puheeksi ottamiseen ?
- Millaisia sisältö-toiveita neuvoloiden työntekijöillä olisi nyt tekeillä olevaan TunneVaaka-materiaaliin ?

TunneVaaka-oppaan tarkoituksena on käsitellä äitiyteen liittyviä monenlaisia, myös vaikeammin kohdattavia tunteita, joita vanhemmuus voi herättää. Miten kohdata myös vihan ja väkivallan tunteita, miten ymmärtää tunnekirjon laajuutta: mikä kaikki onkaan väkivaltaa ja miten ehkäistä sitä? Yhtä tärkeää kuin on mitata fyysisiä mittoja, on myös punnita äidin psyykkistä painoa: miten paljon äidin mieli painaa? Mitä se heijastelee koko perheen arkeen? Miten painolastia voisi keventää?

THL:n koordinoimassa Kansallisessa lasten ja nuorten turvallisuuden edistämisen ohjelmassa on julkaistu 13.4.2018 uudet tavoitteet ja toimenpiteet vuosille 2018–2025. Ohjelma löytyy osoitteesta thl.fi/lastenturvallisuusohjelma. Tapaturmien ja itsemurhien ehkäisyn lisäksi toimissa keskitytään nyt myös kasvatuksellisessa tarkoituksessa käytetyn kuritusväkivallan vähentämiseen. Toimenpideohjelmassa nostetaan esiin lasten ja perheiden kanssa toimivien viranomaisten tarjoaman tuen merkitystä kasvatustehtävään liittyen sekä sitä, että perheelle on pyrittävä tarjoamaan apua mahdollisimman varhain (lastensuojelulaki 417/2007, 2§). Ensisijainen vastuu lapsen hyvinvoinnista ja siten lapsen suojeleminen ruumiilliselta ja henkiseltä väkivallalta on lapsen vanhemmilla ja muilla huoltajilla (lastensuojelulaki 417/2007 2§). Tämä vastuu ei voi toteutua, jos vanhemmilla ei ole riittävää tukea, jonka saamisen onkin tutkimuksissa osoitettu vähentävän lasten pahoinpitelyn riskiä. (Korpilahti (toim.), 2018, 64.)

”Lapsuuden väkivallan kokemuksilla on löydetty yhteys myöhempään terveyskäyttäytymiseen kuten tupakointiin, päihteiden käyttöön ja riskien ottoon, jopa pitkäaikaisairauksien riskiin aikuisuudessa. Siksi on tärkeää, että neuvolassa ja muissa lapsiperhepalveluissa tuetaan perheitä vanhemmuudessa ja puututaan varhain myös kuritusväkivaltaan”, sanoo THL:n kehittämispäällikkö Ulla Korpilahti.

Työskentelysuunnitelma ja aikataulu

Etsin tällä hetkellä neuvoloita, jossa olisi mahdollista haastatella neuvolatyöntekijöitä. Toteuttaisin haastatteluja neuvolatyöntekijöille touko-kesäkuun 2018 aikana. Kesä-elokuussa valmistuu TunneVaaka-opas, joka on jaossa syyskuussa yhteistyöneuvoloissa. Joulukuussa toteutan samoille työntekijöille uudet haastattelut ja kerään käyttökokemuksia TunneVaaka-oppaasta.

Opinnäytetyö

Tutkimushaastattelut ja TunneVaaka-opas ovat osa laajempaa kokonaisuutta opinnäytetyössäni, jossa pyrin kehittämään ja vahvistamaan järjestölähtöistä auttamistyötä. Etenkin väkivaltatyön kentällä kolmannen sektorin toimijoilla on suuri kokonaisuus palvelumuotoja, jotka täydentävät julkisen sektorin palveluja. Pyrin tällä kehittämistyöllä löytämään tapaa vahvistaa yhteistyötä sekä palveluohjausta julkisen ja kolmannen sektorin välillä.

Taustaorganisaatio

Maria Akatemian Demeter-työ on ennaltaehkäisevää perhe- ja lähisuhdeväkivaltatyötä. Siinä on erikoistuttu naisen henkisen ja fyysisen väkivallan dynamiikkaan. Työ on käynnistetty psykoterapeutti Britt-Marie Perheentuvan johdolla vuonna 2003 RAY:n tukemana ja nykyisin työtä toteutetaan STEA:n avustuksen turvin. Naisen väkivallasta on vaikea puhua. Demeter-työssä halutaan tuoda esiin naisen piilotettu aggressiivinen puoli, joka yhteiskunnassa on tabu, sekä vastata naisten avuntarpeeseen väkivallan tunnistamisessa ja kohtaamisessa. Demeter-työ auttaa naisia, jotka käyttävät tai pelkäävät käyttävänsä henkistä tai fyysistä väkivaltaa. Työn tavoitteena on myös juurruttaa työssä saatua kokemusta ja asiantuntemusta osaksi yhteiskunnan rakenteita tarjoamalla palveluita ammattilaisille, jotka kohtaavat väkivallan kysymyksiä lähisuhteissa, perheissä, työyhteisöissä ja yhteiskunnassa.

Tavoitteena on lisätä tietoa ja tietoisuutta, jotta naiset pystyvät paremmin kantamaan vastuuta omista tunteistaan ja teoistaan ja ammattilaisten keskuudessa uskallus puuttua väkivaltatilanteisiin vahvistuu. Tämä katkaisee väkivallan kierrettä, jonka juuret ovat yksilöiden varhaisissa vuorovaikutussuhteissa ja sukupolviketjuissa. Kun väkivalta tunnustetaan ilmiönä, se vähentää aiheen kieltämistä ja häpeää. Tällöin kynnyks hakea apua madaltuu.

Maria Akatemia ry on vuonna 2006 perustettu valtakunnallinen ihmisten ja yhteisöjen kestävä hyvinvointia ja sisäistä kasvua edistävä asiantuntija- ja kansalaisjärjestö, jossa vapaaehtoiset, luottamustehtävissä toimijat, jäsenet, kouluttajat ja työntekijät toimivat yhteisen yhteisöllisen tehtävän ja päämäärän eteen. Työssä on psykodynaaminen ja sukupuolierityinen viitekehys. Yhdistyksen perustehtävä on henkisen hyvinvoinnin lisääminen sekä toimiminen yhteiskunnassa sen edistämiseksi. Tämän toteuttamiseksi Maria Akatemia toimii ihmisten ja yhteisöjen hyvinvoinnin ja sisäisen kasvun osaamiskeskuksena. Yhdistys levittää tuotettua tietoa valtakunnallisesti ja toteuttaa hyvinvointiosaamista yksilö-, ryhmä- ja yhteisö- sekä kouluttamis- ja vaikuttamistyössä. Yhteisöosaaminen, ehkäisevä väkivaltatyö ja sukupuoli- ja sukupolvitietoisuus ovat yhdistyksen ydinosaamisalueita

Lisätietoja:

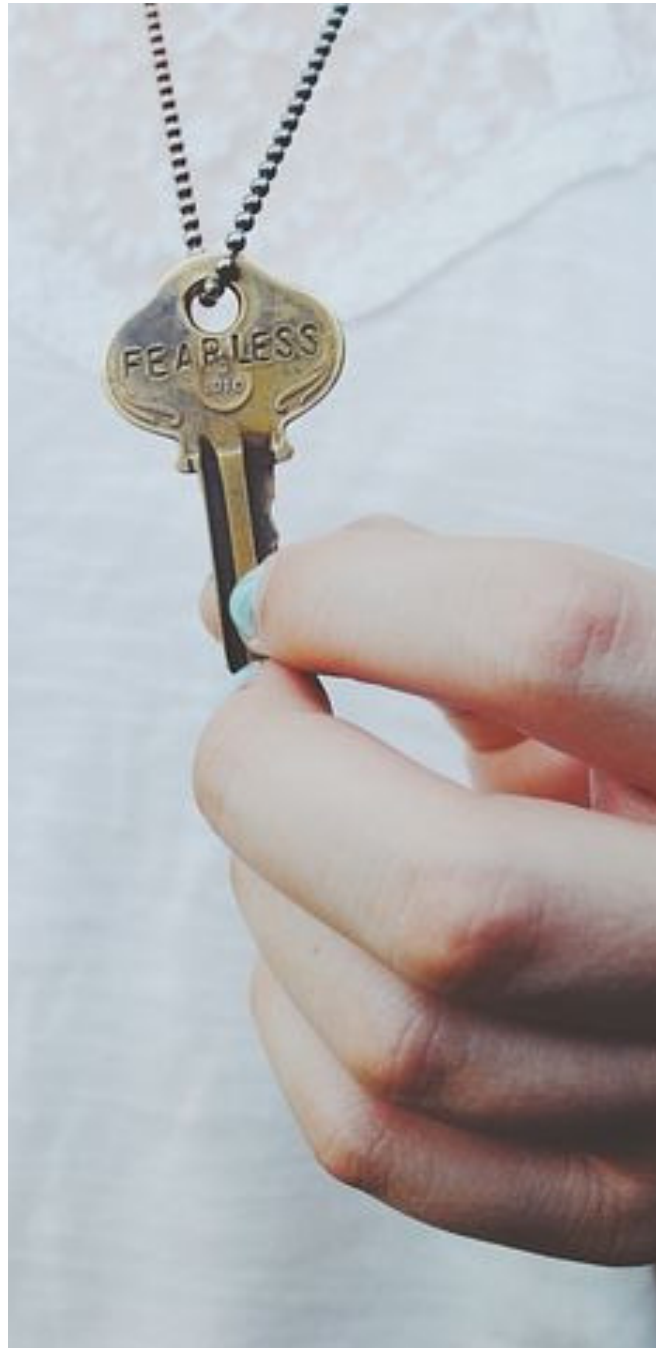
Hanna Kommeri, hanna.kommeri@maria-akatemia.fi / 045 1443 953

LIITE 2

Tunnevaaka-opas

TUNNEVAAKA

Opas tunteiden tunnistamiseen



**MITEN PALJON ÄIDIN
MIELI PAINAA?**

MARIA AKATEMIA RY

TUNNEVAAKA

MARIA AKATEMIA RY

SISÄLTÖ

- 03 Aluksi
- 05 Tervetuloa äidiksi
- 06 Äitiyden monenlaiset tunteet
- 10 Tukahdutettu viha
- 12 Sisäinen lapsi herää



- 14 Kiltteyden varjopuoli
- 15 Aggressio
- 17 Mieli puntarissa: TunneVaaka
- 23 Voimakentät
- 24 Lopuksi

Moniin asioihin voi kouluttautua mitä erilaisimmissa koulutuksissa, mutta koulutuksen vanhemmuuteen saa vain kokemuksen kautta. Äidiksi tuleminen herättää monenlaisia tunteita ja joskus niiden kanssa voi olla vähän hukassakin. Tämä opas antaa tietoa ja tukea äitiyden erilaisiin tunteisiin. Mitä tunteita herääkään, tärkeää on, että ei jää niiden kanssa yksin.

On tietysti tärkeää, että sekä äiti, että isä pohtivat vanhemmuuden tunteita. Kädessäsi oleva Tunnevaaka-opas on syntynyt tarpeesta, joka on ilmennyt äitien kertomana: heidän kokemuksensa on, että naisen vihaan ja aggressioon ei usein uskalleta tarttua ja useat äidit kokevat jäävänsä yksin omiin tunteisiinsa liittyvien huoliensa kanssa.

Tunnevaaka-opas pohjautuu Maria Akatemiassa vuodesta 2003 lähtien tehtyyn ehkäisevään väkivaltatyöhön (STEA). Tässä työssä tarjotaan apua naisille, jotka käyttävät tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa. Maria Akatemian perustaja, psykoterapeutti Britt-Marie Perheentupa on kehittänyt työtiiminsä kanssa vuosituhannen alussa työmuodon ja siihen liittyvästä naisen väkivallan dynamiikasta on kirjoitettu kirja Tietoisuuden tie alkurakkauteen - Väkivalta on ehkäistävissä (2010). Oppaan tieto-osuudet nojaavat paitsi tähän kirjaan, myös yli 15 vuoden aikana kehitettyyn työhön.

Oppaan suunnittelu, taitto ja toteutus:

Hanna Kommeri /Maria Akatemia ry

Sisällön tuottaminen:

Ehkäisevän väkivaltatyön tiimi, naisenvakivalta.fi /

Maria Akatemia ry

Tietopohja: Britt-Marie Perheentupa, Tietoisuuden tie

alkurakkauteen - Väkivalta on ehkäistävissä (2010)

Maria Akatemia ry on kansalais- ja asiantuntijajärjestö, jonka

tavoitteena on ihmisten ja yhteisöjen hyvinvoinnin edistäminen.

Veikkaus tukee toimintaa.



MARIA AKATEMIA
MARIA AKADEMI



TUNNEVAAKA

MARIA AKATEMIA RY

"MEISTÄ TULEE IHMISIÄ
VUOROVAIKUTUKSESSA
TOISTEN IHMISTEN
KANSSA."

B-M PERHEENTUPA



TERVETULO AIDIKSI

Onneksi olkoon!
Sinusta on tullut äiti.
Saat lähteä elämän mittaiselle matkalle kasvamaan ja kasvattamaan - oppimaan ja opettamaan.

Äitiys tuo tullessaan myös tunteita, joita ei ehkä tiennyt olevan olemassakaan. On tärkeää uskaltautua pysähtymään niiden äärelle. Niillä on tärkeä viesti.

Tunteita ei tarvitse pelätä. Kaikki tunteet kuuluvat äitiyteen. On kuitenkin tärkeää ymmärtää sitä, milloin voimakkaatkin tunteet ovat hyvässä käytössä ja milloin ne lyövät yli ja muuttuvat tuhovoimiksi.

ÄITIYDEN MONET KASVOT

Ympäröivä kulttuuri luo äitiyteen paljon vaatimuksia. Tärkeintä on löytää itselle oikeat tavat toimia, eikä mennä muiden toiveiden tai vaatimusten mukaan. Mikä toimii yhdelle, ei välttämättä toimi toiselle.

Äitinä voi yhtenä hetkenä olla rauhan tyyssija ja toisessa kohtaa riehuva raivotar. Vihan tunne on myös tärkeä, mutta jos sen hallinnan kanssa on ongelmia, on hyvä pysähtyä pohtimaan, mikä tunteiden hallintaan auttaisi.

Vauvaa ympäröivät henkilöt luovat hänen koko kokemusmaailmansa. Tunteet, sävyt ja otteet, joita hän aistii, rakentavat kivijalkaa hänen maailmankuvalleen ja turvallisuudentunteelleen.

ÄITIYDEN MONENLAISET TUNTEET

RAKKAUS, ILO, ONNI



Vauvan tuoksu, suloiset pikkuvarpaat. Rakkaus ja riemu uudesta pienestä ihmisestä. Edessä elämänmittainen seikkailu.

Ihmetys ja ilo täyttävät mielen. Vauvaa voisi tuijottaa loputtomiin.

Läheisyys ja kosketus sekä katse, jonka luot vauvaan. Ne ovat pohja kaikille elämän vuorovaikutussuhteille.

Miten katsot vauvaa? Katseella on paljon merkitystä. Rauhoittavat, lempeät ja rakastavat katseet saavat vauvan kokemaan turvallisuutta ja hyvää oloa. Myös äidin hyvinvointihormonit virtaavat läpi kehon.

Silitän Hipsutan

Rakastan

Kehun

Lellin

Lohdutan

Halin

Otan syliin

Heikutan ja keikutan

Höpötän

Löpötän

Huomaan

hyvän

En arvostele

Olen ylpeä

Hellin

Puhun rauhallisesti

Suukotan

En hermostu

Olen lempeä

Katselen

Hoidan

Olen lämmin

Ihastelen

Liikutun

Ihmettelen

Kutitan

Rauhoitan

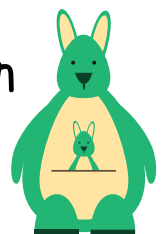
Hassuttelen

Hoivaan

Nautin

Olen
onnellinen

Nukutan





TUNTEET LYÖVÄT YLI

Kuka tahansa hermostuu joskus ja etenkin elämän kuormitustilanteet voivat vaikeuttaa tunteiden hallintaa.

Jos tunteet kuitenkin tuntuvat liian usein siltä, että ne ovat kohtuuttoman suuria esimerkiksi lapsen tekoon nähden, on tärkeää pysähtyä.

Mikä on tavallista hermostumista? Koska on ylitetty raja, että kyse onkin väkivallasta?

Kaikki tunteet ovat tarpeellisia. Myös vihan tunne. Mutta silloin jos huomaa, että vihan tunne muuttuukin hallitsemattomaksi raivoksi, on viisasta, että ei jää asian kanssa yksin.

Raivoan

Puhun pahaa

Tönnin

Pelkään
lyöväni

Eristän

Läimäytän

Hylkään

Nipistän

Retuutan

Vähättelen

Olen kovakourainen

Tukistan

Uhkailen

Nöyryytän

Olen
pelottava

Olen tunnekylmä

Lyön

Vaadin liikaa

Olen
epäarvostava

Kiroilen

Ravistelen

Arvostelen

Puristan

Paiskon
tavaroita

Vihaan itseäni

En anna huomiota

Olen koko ajan vihainen

Pakotan

Puhun rumasti

Annan luunapin

Alistan

Huudan



ÄITIYS HERÄTTÄÄ UUSIA TUNTEITA

Lapsen jokainen ikä- ja kasvuvaihe haastaa äitejä eri tavalla.

Pieni lapsi on hyvin tarvitseva ja riippuvainen kasvattajastaan ja harjoittelee elämää tunteillaan ja tahtomisellaan. Hän tunnustelee omaa erillisyyttään, tilaansa ja paikkaansa. Kaikkeen tähän lapsi tarvitsee peilin, jonka kautta nähdä omaa kasvavaa itseään. Tuona peilinä on useimmiten äiti, isä ja muut perheenjäsenet sekä läheiset ihmiset.

Äitiyteen kohdistetaan monia odotuksia ja on yleistä ajatella, että vauvan syntyminen aktivoisi naisessa automaattisesti hoivavietin, kiintymyksen ja rakkauden. Myös vauvat ja lapset ovat temperamentiltaan erilaisia: toiset houkuttavat vuorovaikutukseen, toiset taas ovat torjuvampia.

Äidin ja lapsen välisen kiintymyssuhteen syntyminen vie kuitenkin oman aikansa. Siihen voi liittyä outoudenkin tunnetta ja kipuilua siitä, miten valtavan erilaiseksi elämä on yhtäkkiä muuttunut. Alussa kenties vieraankin oloiseksi. Kahden erillisen ihmisen yhteisen elämän alku on tunnustelua ja tutustumista.

Ihminen syntyy avuttomana ja tarvitsee useamman vuoden ajan lähes tauotonta hoivaa ja tukea kasvussaan. Tämä jatkuvan tarvitsevuuden kohtaaminen ja kokeminen voi tulla monille äideille yllätyksenä, vaikka siitä olisikin lukenut kasvatusoppaista ja kuullut lukemattomia kertoja neuvolassa ja äidiksi tulleilta ystäviltä. Lapsen tarvitsevuus voi tuntua niin kokoaikaiselta, että sen rinnalla voi ajautua unohtamaan tai sivuuttamaan omat tarpeet.

Äidiksi tulo on yksi merkittävimmistä muutoksista, jonka nainen voi kokea elämässään. Se on jokaiselle omanlaisensa yksilöllinen kasvu- ja oppimisprosessi, jossa on myös omat vaikeutensa. Äidin ja lapsen välinen läheisyys herättää voimakkaita tunteita ja monelle voi tulla yllätyksenä, miten laaja oma tunnekirjo on äitinä.

Oman lapsen saaminen herättää syvän kiintymyksen, rakkauden ja yhteyden tunteita, mutta myös pelkoa, epävarmuutta ja riittämättömyyden tunteita.

Teksti: naisenväkivalta.fi

TUNNEVAAKA

MARIA AKATEMIA RY

Lapsen voimakkaat tahtotilat, kärsimättömyys ja vaativuus kohdistuvat useimmiten äitiin. Jokainen reagoi näihin tunnepuuskiin omalla tavallaan. Yhtäkkiä saattaa löytää itsensä kinastelemassa lapsensa kanssa keinottomana, kärsimättömänä, väsyneenä ja toivottomana.

"Huusin lapselle niin paljon, että kurkkuun sattui."

"Eteisessä oli yhtäkkiä kuin kaksi kolmevuotiaasta huutamassa omaa avuttomuuttaan."

"Kukaan ystäväni ei voisi uskoa, että pystyn käyttäytymään näin raivoisasti lasta kohtaan. En oikein usko itsekään. Tämä on minulle täysin vierasta."

Omat tunnepuuskat voivat tuntua entistä vaikeammilta, mikäli ne ovat ristiriidassa oman minäkuvan kanssa. Jos esimerkiksi on taipuvainen kiltteyteen, miellyttämään muita ja olemaan ilmaisematta vihaansa ja raivoansa, saattaa oman lapsen herättämät raivon- ja vihanpuuskat tuntua hämmentäviltä ja pelottavilta.

TUKAHDUTETTU VIHA

Viha ja raivo liittyvät olennaisesti ihmisen sisäiseen tunne- ja käyttäytymissäätelyyn. Vihan ja raivon avulla ihminen näkee omia rajojaan ja tarpeitaan, sekä asioita, joita ei siedä tai hyväksy. Siten viha mahdollistaa syvemmän yhteyden itseen ja omiin tarpeisiin. Terveessä tunne-elämässä ihminen kykenee säätelemään ja kanavoimaan omaa vihaansa ilman, että se purkautuu ulospäin väkivaltana muita kohtaan.

Hallitsemattomana purkautuvan aggression ja vihan taustalta voi löytyä erilaisia, jo lapsuudessa koettuja tilanteita, joissa omia kiukun- ja vihantunteita on joutunut piilottamaan ja tukahduttamaan, tai niiden kanssa on jäänyt kokonaan yksin.



Tunteita rajoittavassa tai tukahduttavassa kodin ilmapiirissä kasvanut lapsi alkaa kapseloimaan sisälleen omia aggression, vihan ja kiukuntunteitaan. Samalla voi vahvistua tunne siitä, että ei ole tullut kuulluksi, nähdyksi ja omille tunteille ei ole ollut lapsuudenperheessä tilaa.

Tunteet on jäänyt käsittelemättä turvallisen vanhemman tai muun aikuisen kanssa.

Teksti: naisenväkivalta.fi

Lapsi, joka ei voi turvallisesti ja sallivassa ilmapiirissä ilmaista kaikkia tunteitaan, voi valita selviytymiskeinoikseen kiltteyden ja muiden miellyttämisen ja palvelemisen. Lapsi saattaa tulkita, että kodissa ei sallita muita kuin myönteisiä tunteita ja vain siten on hyväksytty ja rakastettu.

Lapsesta voi tulla suoriutuja, joka vaatii itseltään aikuisenakin samanlaista itsensä kohtuutonta kontrollointia oman itsensä kustannuksella.

Aikuiseksi kasvaessaan on oppinut tekemään asioita toisten ihmisten hyväksi, selviytymään ja suoriutumaan omista tarpeistaan välittämättä ja kenties muiden vaatimuksesta.

Teksti: naisenväkivalta.fi

TUNNEVAAKA

MARIA AKATEMIA RY

OMAT LAPSUUDEN
TARINAT HERÄÄVÄT
ELOON KUN
TULEE ÄIDIKSI.

TUNNEVAAKA

MARIA AKATEMIA RY



SISÄINEN LAPSI HERÄÄ

Kun tulee äidiksi, saa myös uudella tavalla tutustua omaan lapsuuteensa. Jokainen kantaa sisällään omaa sisäistä lastaan, jonka ääntä on tärkeää kuulla. Lapsen ihmettelyn taito, uteliaisuus ja leikkisyys - niitä ominaisuuksia on pidettävä itsessä yllä myös aikuisena!

Vanhempana on riemu heittäytyä höpsöttelemään ja leikkimään oman lapsen kanssa.

Monissa tilanteissa lapsi voi myös haastaa aikuisen tunnemaailmaa ja näissä kohdissa aikuisen oma sisäinen lapsi helposti herää ja onkin äänessä.

Tämän elämänvaiheen mahdollisuus onkin käydä läpi jotain sellaista itsessä, mikä ei ehkä koskaan aiemmin tullut kohdatuksi.

Kukaan ei ole särkymätön. Jokaiseen jää koko elämän matkalta hyvien ja vahvistavien kokemusten lisäksi myön haavoja ja säröjä, jotka vaikuttavat jollain tapaa läpi elämän. Jokainen voi kuitenkin itse vaikuttaa siihen, miten nämä asiat itsessä vaikuttavat. Ne voivat kääntyä suureksi voimavaraksi, kunhan vain on riittävän tietoinen siitä, mitä ne itsessä herättävät.

KUUNTELE ITSEÄSI

Huomaat itse, että erityisesti jotkut tilanteet lapsen kanssa voivat aiheuttaa voimakasta ärtymystä ja tunteidenhallinnan vaikeutta. Siirtymätilanteet; pukeminen, syöminen ja nukkuminen ovat tyypillisiä kohtia, joissa äidin hermo lopulta pettää monen selviytymisyrittöksen jälkeen.

On tärkeää päästä omien tunteiden jäljille: mikä tilanteessa oikeastaan herättääkään suurimman suuttumuksen?



Vanhempi usein toivoo sujuvaa toimintaa lapselta. Lapsen harmitus vaikkapa siitä, että vaate tuntuu epämiellyttävältä, voi herättää aikuisessa suuttumuksen tunnetta, jos lapsi sitten päätyy riisumaan vaatteet ja kiireen tunne alkaa puristamaan. Tilanteessa voi päätyä toimimaan yhtä vaativasti kuin ehkä itseä kohtaan on toimittu ja lopulta äidin suuttumisreaktio on kohtuuttoman suuri verrattuna lapsen tekoon. Hirmutunne on hyökynyt yli ja epäonnistumisen ja syyllisyyden tunteet seuraavat perässä: miten pienelle lapselle voi suuttua näin paljon tällaisesta asiasta?

KILTTEYDEN VARJOPUOLI

TUNNEVAAKA

MARIA AKATEMIA RY

Kun kiltteyteen kasvaneesta aikuisesta naisesta tulee äiti, hän joutuu kohtaamaan oman lapsensa tarvitsevuuden, mutta myös lapsen koko tunneskaalan kiukkuineen ja vihantunteineen. Äitinä joutuu kohtaamaan omassa lapsessaan niitä inhimillisiä puolia, joita on vaikea hyväksyä ja sietää itsessä.

Lapsen käyttäytyminen herättää siis juuri niitä alueita äidin tunne-elämässä, joissa on pakkautuneena omassa lapsuudessa kiellettyä ja käsittelemätöntä aggressiota, pettymyksiä ja vihaa.

Siten aikuisen naisen lapsuudessa koetut asiat voivat suoraan heijastua omiin lapsiin ja purkautua kontrolloimattomana väkivaltana heitä kohtaan. Voidaan jopa sanoa, että väkivaltaisesti käyttäytyvässä naisessa on aina sisäisesti läsnä emotionaalisesti tai fyysisesti nöyrytetty ja lyöty lapsi.

Teksti: naisenväkivalta.fi

AGGRESSIO

TUNNEVAAKA

MARIA AKATEMIA RY

Aggressio on osa terveän ihmisen tunnemaailmaa. Aggression tunteeseen liittyy usein monia muita voimakkaita tunnelatauksia, kuten esimerkiksi raivoa, häpeää, kateutta, mustasukkaisuutta, pettymystä, toivottomuutta tai surua.

Kaikki tunteet ovat aitoja ja sallittuja: ei ole olemassa sen enempää väärää tai huonoa kuin yksinomaan oikeaakaan tunnetta. Haastavista tunteista huolimatta pitäisi pystyä toimimaan niin, ettei mitään tuhoavaa ja peruuttamatonta tapahtuisi.

Hallitsemattomana aggressio voi johtaa väkivaltaiseen käytökseen, mutta oikein kanavoituna se on tärkeää käyttövoimaa yksilöitymisessä ja aikuiseksi kasvamisessa sekä oman terveellisen erillisyyden kokemisessa. Aggressio voidaan siis nähdä tärkeänä tekijänä yksilöitymisessä ja erillistymisessä. Sitä tarvitaan aikuisen identiteetin synnyttämiseksi. On tärkeää ymmärtää, ettei vihastumisen tunne ole paha, vaan se, että satuttaa toista.

Teskti: naisenväkivalta.fi



TUNNEVAAKA

MARIA AKATEMIA RY

TUNTEET OVAT
PARHAIMMILLAAN HYÖDYLLISIÄ
ASIOITA ELÄMÄSSÄ, EIVÄT
VAHINGOLLISIA TAI
VAARALLISIA. TÄRKEÄÄ ON
TIEDOSTAA JA TUNNISTAA OMIA
TUNTEITA JA YMMÄRTÄÄ, MITÄ
NE KERTOIVAT ITSESTÄ JA
OMISTA RAJOISTA.

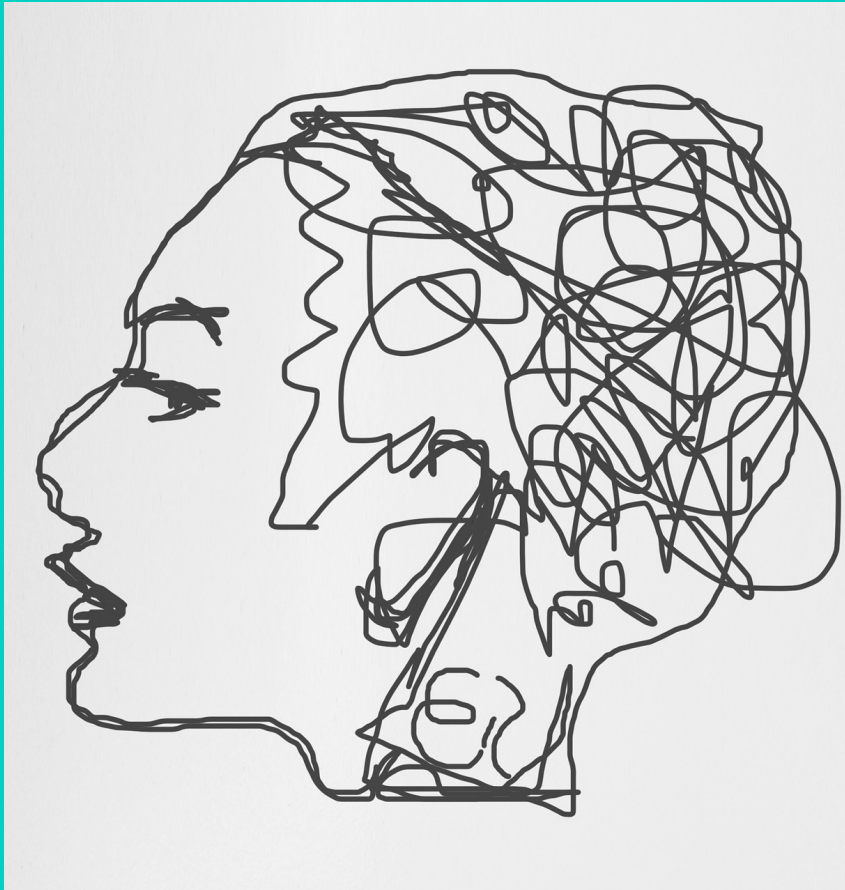
naisenväkivalta.fi

TUNNEVAAKA

MARIA AKATEMIA RY

MIELI PUNTARISSA

Yhtä tärkeää on mitata sekä fyysistä, että psyykkistä painoa.
Paljonko oma mieli painaa?



MITEN PALJON ÄIDIN MIELI PAINAA?

Olemme hyvin tottuneita mittaamaan ja punnitsemaan fyysisiä mittojamme ja niiden perusteella voidaan tehdä oletuksia terveyteemme ja hyvinvointiimme liittyen.

Yhtä tärkeää on kiinnittää huomiota mielen painoon. Jos mietit oman mielesi painoa, mitä tunteita ja ajatuksia se sinussa herättää?

PSYKKINEN PAINO

Psyykkistä painoa, mielen painoa, ei olekaan konkreettisesti niin yksinkertaista mitata. Usein ehkä vielä halutaan ajatella psyykkistä painoa kevyemmäksi kuin se onkaan. Tämä voi liittyä pärjäämisen ja suorittamisen kulttuuriin, jossa ei aina ole ihan helppo myöntää, että omaan jaksamiseen tarvitsisi apua.

Mielen painoa voi pohtia vaaka-ajatuksen avulla. Jos poimit mielestäsi kaikki ajatukset, huolet, tunteet ja pelot, joiden huomaat aiheuttavan sinussa kuormitusta, miten syvään vaaka painuu? Entä ilon aiheet ja voimavarat - millaista tasapainoa ne tuovat vaakaasi?



MITEN KÄYTÄN VAAKAA?

Seuraavilla sivuilla on kysymyksiä, joilla punnitaan mielen voimavaroja ja huolen paikkoja. Huoli-vaaka ja Voima-vaaka antavat suuntaa elämän kuormitustilanteesta ja siitä, mikä antaa voimaa.

Ohjeet:

Ympyröi kysymykseen vastaukseksi mielestäsi sopiva numero, joka on värikoodattu.

1 = Täysin eri mieltä

2 = Melko eri mieltä

3 = Melko samaa mieltä

4 = Täysin samaa mieltä

Kun olet vastannut kaikkien väittämiin, laske yhteen aina saman väriset luvut ja merkitse summat vaakojen yllä oleviin palloihin värien mukaan.

Laske lopuksi yhteen Voima- ja Huoli -vaakojen pisteet ja tarkastele, kumpaan suuntaan vaaka on kallellaan, vai näyttääkö se tasapainoiselta. Laske punaiseen ympyrään yhteissumma punaisista ja oransseista ympyröistä ja vihreään yhteissumma keltaisista ja vihreistä ympyröistä.

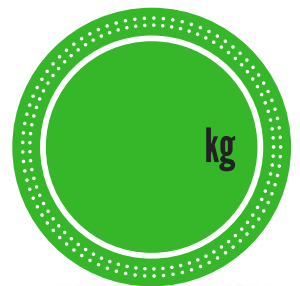
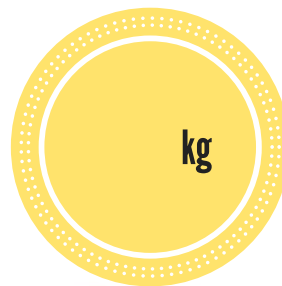
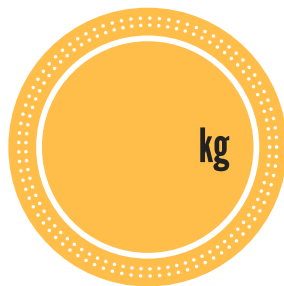
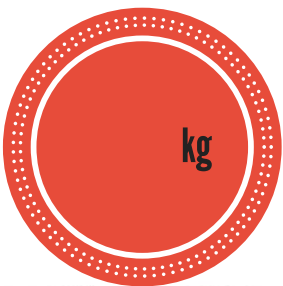
TUNNEVAAKA

VOIMA - VAAKA

MARIA AKATEMIA RY

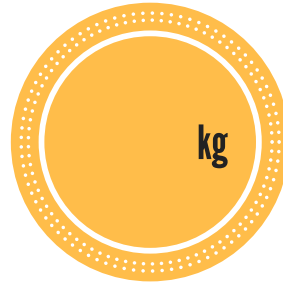
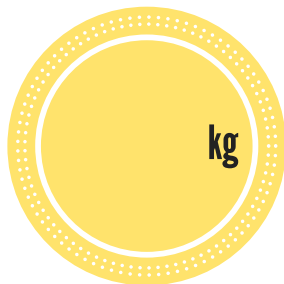
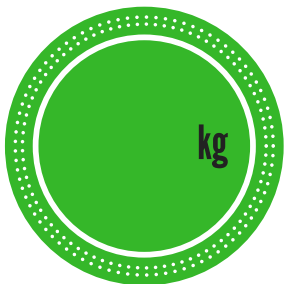
	Täysin eri mieltä	Melko eri mieltä	Melko samaa mieltä	Täysin samaa mieltä		Täysin eri mieltä	Melko eri mieltä	Melko samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Tunnistan omia tunteitani	1	2	3	4	Arvostan itseäni	1	2	3	4
Pystyn säätämään tunteitani	1	2	3	4	Huolehdin jaksamisestani	1	2	3	4
Uskallan näyttää erilaisia tunteita	1	2	3	4	Koen olevani riittävän hyvä vanhempana	1	2	3	4
Voin suoda itselleni hyvää	1	2	3	4	Iloitsen vanhemmuudesta	1	2	3	4
Saan riittävästi apua arjessa	1	2	3	4	Pyydän anteeksi jos toimin väärin	1	2	3	4

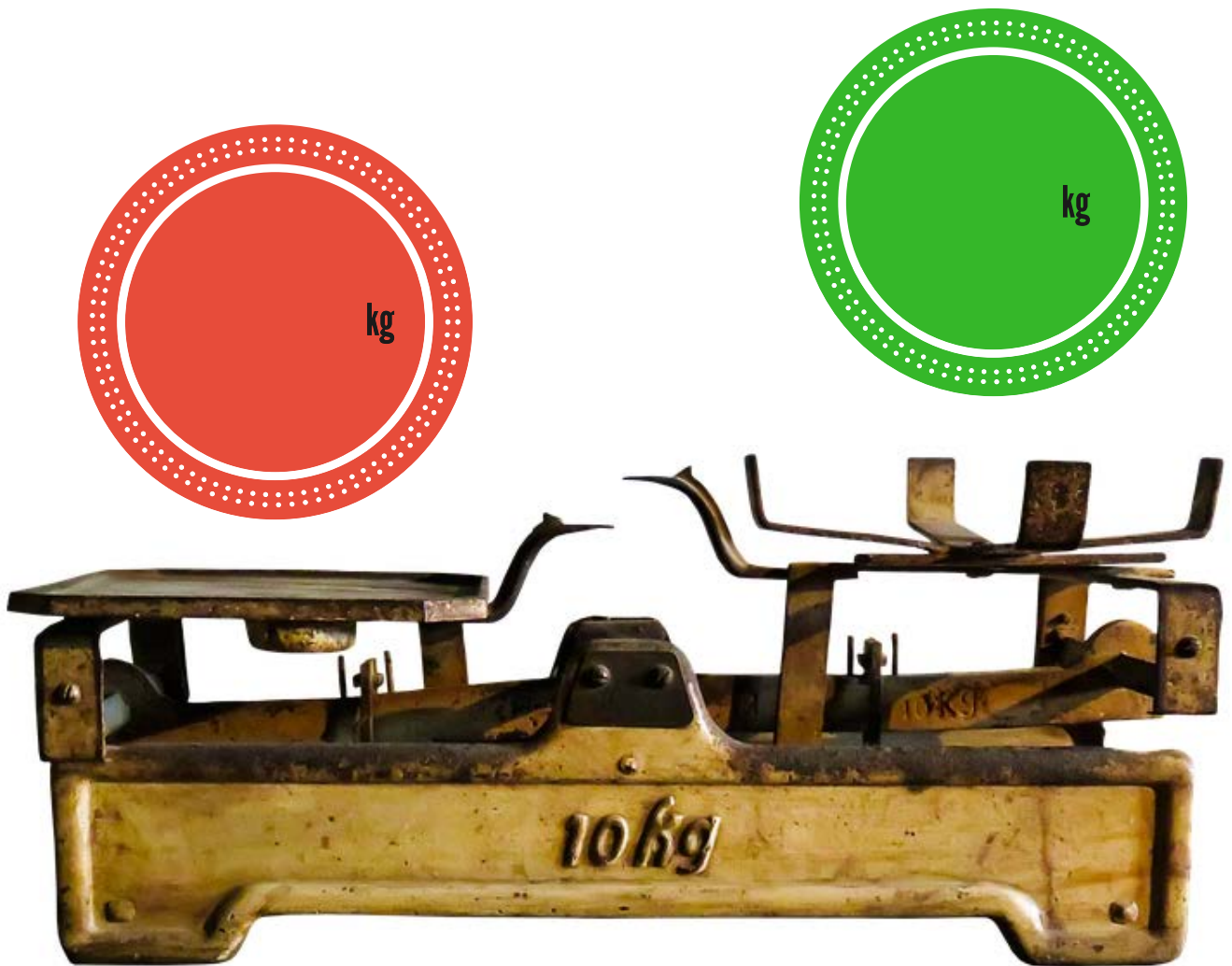
	Täysin eri mieltä	Melko eri mieltä	Melko samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Pyydän apua, jos en jaksakaan	1	2	3	4
Minulla on hyvä tukiverkosto	1	2	3	4
Suhtaudun toiveikkaasti tulevaan	1	2	3	4
Koen äitiyden itselleni luontevaksi	1	2	3	4
Pystyn hillitsemään itseni suuttuessani	1	2	3	4



	Täysin eri mieltä	Melko eri mieltä	Melko samaa mieltä	Täysin samaa mieltä		Täysin eri mieltä	Melko eri mieltä	Melko samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
En osaa näyttää tunteitani	1	2	3	4	Olen usein vihainen	1	2	3	4
Koen yksinäisyyttä	1	2	3	4	Ärsynnyn helposti lasten toiminnasta	1	2	3	4
Koen äityden rasittavana	1	2	3	4	Huudan ja raivoan läheisilleni	1	2	3	4
Koen riittämättömyyttä	1	2	3	4	Otteeni lapsen ovat kovakouraisia	1	2	3	4
Minun on vaikea hillitä itseäni	1	2	3	4	Pelkään satuttavani läheisiäni fyysisesti	1	2	3	4

	Täysin eri mieltä	Melko eri mieltä	Melko samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Pelkään satuttavani läheisiäni henkisesti	1	2	3	4
Satutan läheisiäni fyysisesti	1	2	3	4
Satutan läheisiäni henkisesti	1	2	3	4
Olen ahdistunut	1	2	3	4
Koen toivottomuutta	1	2	3	4





Miltä vaakojen tasapaino näyttää?

Onko punainen puoli painavampi kuin vihreä? Tai toisinpäin?

Mikäli Huolivaaka näyttää kovasti painavammalta kuin Voimavaaka, on tärkeää, että et jää tunteidesi kanssa yksin.

Millaista apua toivoisit? Miten painolastia voisi keventää?

Olisi tärkeää, että saisit keskustella sinua huolestuttavista asioista jonkun kanssa. Usein jo pelkkä puhuminen keventää painavaa oloa ja pystyt ehkä näkemään paremmin myös niitä asioita, joita elämässäsi on hyvin.

Pidä huolta itsestäsi.

Mistä aikaa itselle?

Mikä tekeminen tuo sinulle voimaa ja hyvää mieltä? Tee joka päivä jotakin, mikä antaa iloa. Se voi olla pienikin asia.

Älä jää yksin.

Kuka auttaa?

Jos lähipiirissäsi ei ole ketään, joka voisi auttaa arjessa, pyydä apua esimerkiksi neuvolan kautta.



VOIMAKENTÄT

Tiedosta, mitä kaikkea hyvää ja rakasta sinulla on ja sinussa on.

Näe hyvä itsessäsi ja ympärilläsi.

Tee lista hyvistä ja rakkaista asioista elämässäsi. Laita se jääkaapin oveen ja lue joka päivä.

Älä jää neljän seinän sisään.

Tapaa muita ihmisiä.

Vaikka uloslähtöruljanssi väsyttäisi, tee se silti. Lähde lasten kanssa puistoon tai ulos ystävien kanssa. Tapaa muita samassa elämäntilanteessa olevia. Sovi leikkitreffit.

Toivottavasti oppaan ajatukset ovat olleet sinulle tueksi tunteiden ymmärtämiseen.

Kun ymmärtää omia tunteitaan, voi kääntää myös kipukohdat vahvuuksiksi. Tärkeää on, että ei jää tunteiden kanssa yksin.

Me peilaudumme tästä maailmasta, toisista ihmisistä ja toimimme peileinä toisillemme. Tärkeää on uskaltaa katsoa ja ymmärtää, mitä peilistä näkyy, kun sen kääntää itseään kohti. Mikä on oma vastuu ja omat vaikutusmahdollisuudet? Mitkä ovat asioita, joiden kanssa pärjää itsekseen - mitkä sellaisia, joihin tarvitsee apua?

Jos sinusta tuntuu, että tarvitset keskusteluapua omien hallitsemattomien vihan ja aggression tunteiden kanssa, ota yhteyttä Maria Akatemian ehkäisevän väkivaltatyön päivystävään puhelimeen tai chattiin:

Avoin linja -puhelinpäivystys:

09 7562 2260 ti ja to klo 16-18 sekä pe klo 12-14

Avoin linja -chatpäivystys:

naisenvakivalta.fi ma klo 15-18 sekä ke ja to klo 13-16

Muita auttavia tahoja:

**Oma neuvola, vaestoliitto.fi/vanhemmuus, mll.fi,
ensijaturvakotienliitto.fi, nollalinja.fi**

