



Laura Kujala
Enni Timonen

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulun tutkinto
Sosionomi (AMK)
Sairaanhoitaja (AMK)
Opinnäytetyö, 2022

NEUVOLAIKÄISTEN LASTEN VANHEM- PIEN KOKEMUKSIA VANHEMMUUDEN VOIMAVAROJEN MUODOSTUMISESTA



TIIVISTELMÄ

Laura Kujala, Enni Timonen

Neuvolaikäisten lasten vanhempien kokemuksia vanhemmuuden voimavarojen muodostumisesta

Sivut 62 ja liitteet 3

Syksy 2022

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK), Sairaanhoidaja (AMK)

Tämän tutkimuspainotteisen opinnäytetyön tarkoitus oli kerätä neuvolaikäisten lasten vanhempien kokemuksia vanhemmuuden voimavaroihin vaikuttavista kuormittavista ja vahvistavista tekijöistä, sekä selvittää miten ne vaikuttavat vanhemmuudessa koettuun riittävyyden ja riittämättömyyden tunteeseen. Tutkimuksen tavoitteina oli tuoda vanhempien realistiset kokemukset vanhemmuuden voimavarojen muodostumisesta esille, sekä tarjota MIELI Suomen Mielenterveys ry:lle ajankohtaista ja autenttista tietoa vanhemmuuden voimavaroihin vaikuttavista tekijöistä. Tutkimustuloksien avulla työelämän yhteistyötaho tulee kehittämään neuvolatyön ammattilaisille suunnattua Hyvän mielen perhe- koulutuskonaisuuttaan sekä tuottamaan suoraan vanhemmille tarkoitettua sisältöä.

Tämän laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teema-haastattelua. Tutkimukseen osallistui kuusi neuvolaikäisen lapsen vanhempaa, joita haastatteleamalla aineisto koottiin. Kerätty aineisto analysoitiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla. Opinnäytetyön teoriapohja sisältää tutkittua tietoa vanhemmuudesta ja vanhemmuuden voimavaroista sekä mitkä tekijät vanhemmuuden voimavaroihin vaikuttavat.

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että vanhempien voimavaroja lisääviä tekijöitä on muun muassa perustarpeiden täytyminen, vertaisilta saatu tuki, kokemus tasa-vertaisesta vanhemmuudesta sekä vanhemmuustaitojen hallitseminen. Vanhemmuuden voimavaroja kuormittavia tekijöitä oli oman ajan puute ja vanhemmuuden suorittamisesta johtuva paine. Tutkimuksen johtopäätöksiä käy ilmi, että vanhempien voimavaroihin vaikuttavat tekijät voivat samalla kuormittaa sekä lisätä vanhempien voimavaroja, sillä vanhemmuuden voimavarojen muodostumiseen vaikuttaa yksilön tausta ja kokemukset sekä elämäntilanne. Vanhempien taustatekijät kuten kokemus omasta lapsuudesta ja ylisukupolvisesti opitut toimintatavat vaikuttavat vanhemmuuden voimavarojen muodostumiseen.

Asiasanat: Vanhemmuus, Voimavarat, Neuvolatyö

ABSTRACT

Laura Kujala, Enni Timonen

Experiences from parents of children of child health clinic age on the formation of parenting resources

Pages 62 and appendices 3

Autumn 2022

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree in Social Services, Bachelor of Social Services

Bachelor's Degree in Health Care, Registered Nurse

The purpose of this thesis was to collect the experiences from parents of children of child health clinic age on stress and strengthening factors affecting parenting resources and to find out how they affect the feeling of sufficiency and inadequacy experienced in parenting. The aim of the study was to bring out parents' realistic experiences of the formation of the resources and to provide MIELI Mental Health Finland with modern and authentic information on the factors affecting parenting resources. With the help of the research results, the working life partner will develop its Feel-Good Family training package for maternity and child health clinic professionals and produce content intended directly for parents.

This thesis is qualitative study, and the material was collected using a thematic interview method. Six parents of children of child health clinic age were interviewed. The collected data was analyzed with the help of theory-driven content analysis. The theoretical basis of the thesis contains researched information on parenting and the resources of parenthood, as well as what factors affect the resources of parenthood.

The results of the study showed that factors that increase parents' resources include basic needs, support from peers, experience of equal parenting, and mastering parenting skills. Factors that burdened the resources of parenthood were the lack of time for one's own time and the pressure of performing parenting. The conclusions of the study show that factors affecting parents' resources can at the same time burden and increase the resources of parents, as the formation of parenting resources is influenced by the individual's background and experiences, as well as the life situation. Parents' background factors, such as their own childhood experience and intergenerationally learned ways of doing things, affect the formation of parenting resources.

Keywords: Parenthood, Resources, Maternity, and child health clinic work

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2.1 Vanhemmuuden määritelmä laissa	6
2.2 Riittävä ja riittämätön vanhemmuus	6
2.3 Vanhemmuustaidot ja ylisukupolvisuus.....	9
2.4 Tasavertainen vanhemmuus.....	10
2.5 Vanhemmuuteen vaikuttavat asenteet ja arvot	12
3 VANHEMMUUTTA VAHVISTAVIEN VOIMAVAROJEN RAKENNE	13
3.1 Perustarpeet voimavarojen tukipilarina	14
3.2 Yksilön resilienssi voimavarojen vahvistajana.....	15
3.3 Vertaistuen voima	16
3.4 Neuvola vanhemmuuden tukena	18
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	21
5 MIELI Suomen Mielenterveys ry yhteistyökumppanina.....	21
5.1 Hyvän mielen perhe- kokonaisuus	22
5.2 Opinnäyte osana Hyvän mielen perhe- kokonaisuuden kehitystyötä ..	23
6 TUTKIMUS-, AINEISTON KERUU- JA ANALYYSIMENETELMÄT	24
6.1 Aineiston keruu	25
6.2 Aineiston analyysi	27
7 TUTKIMUSTULOKSET JA YHTEENVETO	30
7.1 Perustarpeiden täyttymisen vaikutus voimavarojen muodostumiseen	31
7.2 Voimavaroina vanhemmuustaidot ja tasavertainen vanhemmuus	33
7.3 Sosiaalisen verkoston vaikutus voimavaroihin sekä arvoihin ja asenteisiin	38
8 JOHTOPÄÄTÖKSET	42
9 LUOTETTAVUS JA EETTISYYS	46
10 POHDINTA	48
10.1 Kehitysideat	51

10.2 Ammatillinen kasvu	53
LÄHTEET	56
LIITE 1. Haastattelupyyntö VAUVA2021 -ryhmän jäsenille.....	63
LIITE 2. Esitietolomake	65
LIITE 3. Haastattelurunko	70

1 JOHDANTO

Nykypäivänä monen lapsiperheen arki on kiireistä ja ulkoa tulevat paineet asettavat vanhemmille usein epärealistisia käsityksiä vanhemmuuden toteuttamisesta sekä lapsen kasvatuksesta, jotka voi lisätä vanhempien kokemaa riittämättömyyden tunnetta vanhemmuudessa. Vanhempien voimavarojen tunnistaminen on tärkeää, jotta sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset voivat tukea vanhempien vanhemmuutta voimavaralähtöisin menetelmin. Lapsien kasvattaminen ja perheen arki on sujuvampaa, kun voimavaroja antavia ja kuormittavia tekijöitä on sopivassa suhteessa toisiinsa. Arjen sujuvuuteen kuitenkin vaikuttaa yllä mainittujen lisäksi monet muutkin tekijät.

Työelämän yhteistyötahona opinnäytetyössämme toimi MIELI Suomen mielen-terveys ry. MIELI ry haluaa aktiivisesti edistää neuvolassa työskentelevien ammattilaisten mielenterveysosaamistyötä kehittämällä neuvolaterveydenhoitajille suunnattua Hyvän mielen perhe - kokonaisuuttaan. Opinnäytetyönämme tehty tutkimus tukee yhtenä osana tätä MIELI ry:n tekemää kehitystyötä. Tutkimuksen tarkoituksena oli kerätä neuvolaikäisten lasten vanhempien kokemuksia vanhemmuuden voimavaroja vahvistavista ja kuormittavista tekijöistä sekä selvittää miten ne vaikuttavat vanhemmuudessa koettuun riittävyyden ja riittämättömyyden tunteeseen. Tutkimuksemme tavoitteina oli tuoda vanhempien realistiset kokemukset vanhemmuuden voimavarojen muodostumisesta esille sekä tarjota MIELI ry:lle ajankohtaista ja autenttista tietoa vanhemmuuden voimavaroihin vaikuttavista tekijöistä.

Tutkimuksen tuloksien pohjalta MIELI ry tulee kehittämään neuvolatyön ammattilaisille suunnattua Hyvän mielen perhe- koulutuskokonaisuuteen kuuluvaa koulutusta sekä tuottamaan vanhemmille suunnattua sisältöä ja materiaaleja. Tekijöinä toimimme tutkimukseen moniammatillisen näkökulman, sillä edustamme sosiaali- ja terveysalan eri ammattiryhmiä. Opinnäytetyössämme pyrimme kehittämään omaa osaamistamme monialaisissa ammatillisissa vuorovaikutus- ja yhteistyösuhteissa.

2 VANHEMMUUS

Tutkiaksemme aihetta täytyy meidän ymmärtää mitä vanhemmuus on, ja mitä sillä tarkoitamme opinnäytetyömme yhteydessä. Työssämme tarkastelemme vanhemmuuden käsitettä lain, riittävyuden kokemuksen, vanhemmuustaitojen ja ylisukupolvisuuden sekä tasa-arvon ja vanhemmuuden ihanteiden näkökulmista. Vanhemmaksi tuleminen nykypäivänä on usein harkittu päätös, lapsilukuun voi vaikuttaa aikaisempaa enemmän ja vanhemmuuden muotoja on monenlaisia. Kuten sijaisvanhemmuus, adoptio ja lapsettomuushoidot antavat mahdollisuuden vanhemmuuteen biologisen vanhemmuuden lisäksi. (Sinnemäki, 2020.)

Vanhemmuuskäsitettä voidaan lähestyä biologisen-, sosiologisen-, sosiaalisen- ja psykologisen vanhemmuuden näkökulmista. Biologinen vanhempi tarkoittaa lapsen synnyttäneitä tai siittäneitä ihmisiä. Sosiologinen vanhemmuus on lain määrittelemää vanhemmuutta ja sosiaalinen vanhemmuus voi olla adoptiolapsen ja vanhemman välinen suhde. Psykologisessa vanhemmuudessa aikuinen on saavuttanut vanhemman aseman lapsen mielessä esimerkiksi sijaisperheessä. (Paananen, 2016, s.14; Hirsjärvi & Huttunen, 2001, s.53–54.)

Biologisen tai sosiaalisen vanhemman on todennäköisempää saavuttaa psykologisen vanhemman asema. Psykologisessa vanhemmuudessa keskeistä on lapsen ja vanhemman välinen kiintymys ja lapsen samaistuminen vanhempaansa. Psykologiseksi vanhemmaksi voi valikoitua joku sosiaalisen tai biologisen vanhemmuuden ulkopuolelta, esimerkiksi isovanhempi. Psykologinen vanhempi tai vanhemmat ovat merkittävässä asemassa lapsen kasvatuksessa ja lapsen kehitykselle välttämättömyys. Psykologinen vanhemmuus on jatkuvaa vuorovaikutusta vanhempien ja lapsen välillä, sekä lapsen päivittäisten tarpeiden täyttämistä huolenpidolla. (Hirsjärvi & Huttunen, 2001, s.53–54; Paananen, 2016, s. 14.) Tässä tutkimuksessa neuvolaikäisten lasten vanhemmista puhuessamme tarkoitamme kaikkia 0–6-vuotiaiden lasten pääasiallisia huoltajia, joiden lapset kuuluvat ikänsä puolesta neuvolapalveluiden piiriin.

2.1 Vanhemmuuden määritelmä laissa

Lasten vanhemmuudesta ja huollosta on määrätty laissa. Lastensuojelulaki määrittää vanhemmuutta ja vanhempien vastuuta lapsen hyvinvoinnista siten, että vanhemman tai muun huoltajan velvollisuus on taata lapselle tasapainoinen kehitys ja hyvinvointi, niin kuin laissa lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta on säädetty (L 417/2007 2.§).

Lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta annetussa laissa myös määritetään, että huoltajan asemassa on vanhemmat tai sellaiset huoltajat, joille huoltajuus on uskottu. Heidän tehtävänä on toimia edustajana huollettavaa koskevissa asioissa, sekä toimittava tämän kanssa yhteistyössä huollettavan ikä ja kehitystaso huomioiden. Huoltajan kuuluu muun muassa keskustella huollettavan kanssa häntä koskevista päätöksistä ja tämän elämään vaikuttavista tekijöistä sekä ottaa huollettavan mielipiteet ja toivomukset huomioon mahdollisuuksien mukaan tätä koskevissa asioissa. (L 361/1983 3. §, 4.§.)

Laissa Lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta sanotaan, että huoltajalla on päätösoikeus huollettavan hoitoon, kasvatukseen, koulutukseen, asuinpaikkaan, harrastuksiin sekä muihin huollettavaa koskeviin asioihin (L 361/1983 4 §). Nämä edellä mainitut asiat usein mielletään vahvasti kuvaamaan vanhemmuutta ja ovatkin iso osa sitä.

2.2 Riittävä ja riittämätön vanhemmuus

Riittävän hyvää vanhemmuutta pidetään vakiintuneena käsitteenä kuvastamaan vanhemmuutta ja kyseistä käsitettä käytetään usein vanhemmuutta arvioivissa keskusteluissa (Paananen, 2016, s.19). Riittävä vanhemmuus ilmenee vanhemmuudessa monin eri tavoin ja sitä arvioidaan erilaisin seikoin. Sen muodostumiseen vaikuttavat monet eri taustatekijät, niin menneisyydestä tulevat tekijät, kuin nykyhetkellä vaikuttavat. Usein riittävän vanhemmuuden arviointi kuitenkin tapahtuu lapsen edun kautta. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2022; Paananen, 2016, s.19.)

Riittävää vanhemmuutta voidaan kuvata lapsen hyvinvoinnin kautta. Lapsen hyvinvointi on hyvin moniulotteinen käsite, joka on sidottu aikaan, paikkaan sekä moneen eri osa-alueeseen. Riittävänä vanhemmuutena pidetään muun muassa kykyä huolehtia lapsen perustarpeiden täyttämistä, kuten asianmukaisen ravinnon, vaatetuksen ja puhtauden tarjoamisesta sekä näiden asioiden ylläpitämisestä. (Paananen, 2016, s.20; Hoghughi & Speight, 1998, s. 294.)

Vanhemman kuuluu myös kyetä vastaamaan lapsen emotionaalisiin perustarpeisiin. Lapsen on saatava tuntea olevansa rakastettu ja kokea välittämisen tunnetta, sekä tulla nähdyksi ja kuulluksi. (Paananen, 2016, s. 19–20.) Hoghughi ja Speight (1998, s. 294) esittävät lapsen emotionaaliset tarpeet kolmeen osaan jaettuna. Tarkastelun kohteena ovat ensimmäisessä kohdassa rakkaus, hoito ja sitoutuminen. Toisessa kohdassa johdonmukainen rajojen asettaminen ja kolmannessa kohdassa kehityksen mahdollistaminen. Pitkäjänteisesti näihin kaikkiin kolmeen kohtaan vastaamalla turvataan lapsen kasvaminen ja kehittyminen emotionaalisesti turvalliseksi sekä osaavaksi aikuiseksi. (Hoghughi & Speight, 1998, s. 294.)

Riittävän vanhemmuuden käsitteeseen vaikuttaa vahvasti myös kiintymyssuhdeteoriat, joiden perusteella nähdään tärkeänä, että lapsi saa vanhemmaltaan hyväksyntää ja arvostusta. Riittävä vanhemmuus vaatii myös sitä, että vanhempi on riittävästi läsnä lapsen arjessa ja kykenee kohtaamaan hänet empaattisesti turvallisen kasvu ympäristön tarjoamisen lisäksi. (Paananen, 2016, s.19–20.)

Pyrkimys riittävän hyvään vanhemmuuteen voi aiheuttaa vanhemmalle riittämättömyyden tunnetta. Riittämättömyyden tunne vanhemmuudessa on kokemus siitä, ettei riitä vanhempana tai ei tee tarpeeksi laadukkaasti asioita lastensa ja perheensä eteen. Riittämättömyyttä lisää vanhemmuuteen kohdistuvat paineet, jotka tulevat perheen ulkopuolelta tai vanhemmilta itseltään. Vanhemmuus tuo paljon vastuuta ja vanhemman tulee kiinnittää moniin eri asioihin huomiota kuten käyttämiinsä kasvatustapoihin.

Nykypäivänä on paljon erilaisia tutkimustuloksia lasten kasvun ja kehityksen tukemisesta kuten tutkimus, joka käsittelee varhaiskasvatukseen lasten unen määrän, paikallaan olon ja ruutuajan vaikutuksista lasten liikkumisen- ja motoristen taitojen kehitykseen. Kyseisessä tutkimuksessa painotetaan lapsen riittävän unen määrän turvaamisen tärkeyttä ja pohditaan mitkä tekijät voivat vaikuttaa vahvistavasti vanhempien kykyyn tiedostaa tapoja tukea lapsen kehitystä. (Mörsky ym., 2022, s.91–98). Tarjolla oleva tieto antaa näkökulmaa ja suuntaa omaan toimintaan, mutta jatkuvasti eri kanavista tuleva tieto voi myös kuormittaa vanhempaa. (Sinnemäki, 2020).

Vanhemmat kokevat ulkoapäin tulevaa painetta tietynlaisesta vanhemmuudesta ja siihen liittyvistä odotuksista, joita voi olla vaikea tai lähes mahdoton täyttää. Näitä vanhemmuuteen liitettyjä odotuksia voivat olla esimerkiksi kotiin, työhön, lapsiin, parisuhteeseen ja itseensä panostaminen tasavertaisesti. Kun aika ei yksinkertaisesti riitä kaikkeen, voi se aiheuttaa vanhemmissa mahdollisesti riittämättömyyden tunnetta. Vanhemmat voivat kokea epäonnistuneensa riittävästä vanhemmuudestaan huolimatta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2019, s. 19.)

Riittämättömyyden tunne esiintyy harvoin yksinään. Riittämättömyyden tunteeseen voi liittyä muun muassa syyllisyyttä, häpeää ja pettymystä tai stressin tunnetta. Tunteet koetaan subjektiivisesti, jokaisella tunteella on oma tehtävänsä ja ne auttavat meitä selviämään sekä toimimaan elämässä. (Janhunen & Oulasmaa, 2008, s. 30.) Tunteet voidaan jaotella niiden ominaisuuksien mukaan ja ne voivat olla sisäsyntyisiä sekä alkukantaisia evoluution vahvistamia tunteita kuten pelko, viha, onnellisuus, tai tyytyväisyys. Edellä esitettyjen tunteiden yhdistelmät kuten rakkaus, häpeä tai syyllisyys ovat sosiaalisesti ja kulttuurisesti opittuja. (Eerola & Pirskanen, 2018, s. 9–10.)

Melleniuksen (2019) mukaan sopiva määrä riittämättömyyden ja syyllisyyden tunnetta voi olla hyvän ja riittävän vanhemmuuden varmistamista. Lapsen etu ja hyvinvointi saavat huomiota, kun vanhemmat kyseenalaistavat omaa toimintaansa ja pyrkivät katsomaan asioita sekä kokemuksia myös lapsensa näkökulmasta. (Mellenius, 2019.)

Myönteisten tunteiden lisäksi riittämättömyyden sekä monien muiden vaikeasti siedettävien tunteiden kokeminen on osa vanhemmuutta. Avoin ja runsas keskustelu näistä vaikeasti siedettävistä tunteista vertaisten tai asiantuntijan kanssa auttaa vanhempia jaksamaan arjessa. (Viljanen, 2020; Janhunen & Oulasmaa, 2008, s. 47).

2.3 Vanhemmuustaidot ja ylisukupolvisuus

Vanhemmuustaidoilla tarkoitetaan erilaisia vanhemmuudessa tarvittavia tietoja ja taitoja, joiden avulla vanhempi ohjaa lapsen kasvua ja kehitystä tavallisissa arjen tilanteissa. Nämä vanhemmuudentaidot muodostuvat vanhemmuuteen kasvu-prosessin myötä. Elämän tuomat kokemukset ja yhteiskunnalliset vaikutteet vaikuttavat vanhemmuuden kasvuun läpi elämän. Kyky hyödyntää vanhemmuustaitoja eri elämän vaiheissa on tärkeää, sillä muun muassa lasten eri ikävaiheet ja perhearjen mullistukset vaativat vanhemmalta kykyä pohtia ja kehittää toimintaansa sekä muokata omaa rooliansa vanhempana. Parhaimmillaan hyvät vanhemmuustaidot lisäävät vanhemmuudessa pärjäämistä ja vaikuttavat myönteisesti lapsen tasapainoiseen kehitykseen. (MIELI ry, 2022; MIELI ry, 2020.)

Vanhemmuustaitoihin kuuluvat muun muassa hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot, jotka näkyvät kykyinä kohdata, kuunnella ja olla läsnä toiselle. Erityisesti hyvät tunnetaidot ovat tärkeä osa vanhemmuustaitoja, sillä tunteiden tunnistus ja sanoittaminen luo mahdollisuuden turvalliseen tunteiden näyttämiseen ja käsitteilyyn perheessä. Nämä edellä mainitut tunnetaidot puolestaan tukevat vanhemmuudessa tärkeitä stressinhallinnan ja rauhoittumisen taitoja. Tarvitaan myös arjen- ja ongelmanratkaisutaitoja toimivan ja sujuvan arjen rakentamiseen. Sujuva arki lisää hyvää oloa ja jaksamista koko perheelle. On tärkeää osata erottaa ja arvostaa ympäriltään löytyviä vahvuuksia, sekä kyetä hyödyntämään ne koko perheen voimavaroina. Hyviin vanhemmuustaitoihin kuuluu myös kyky luoda turvallisuutta ja rajoja, kuten ennakoiva rajojen asettaminen myönteisen palautteen ja positiivisen ohjauksen muodossa. (MIELI ry, 2022.)

Tutkimuksissa on osoitettu, että liian tiukat tai sallivat kasvatuskäytännön ääripäät voivat näyttäytyä haitallisena lapsen tunnesäätelyn kehityksessä. Tällaisilla haitallisilla kasvatuskäytännöillä on todettu olevan yhteyksiä lapsuusajan käyttäytymis- ja tunnesäätelyn ongelmiin. (Kalland & Salo, 2020, s.892.)

Ylisukupolvisuudella on vaikuttava rooli vanhemmuuden ja vanhemmuustaitojen muokkautumisessa. Ylisukupolvisuus käsitteenä kuvaa ilmiötä, jossa tiedot, taidot, kulttuuri ja hyvinvointi siirtyy sukupolvelta toiselle. (Finto, i.a.) Tutkimuksemme tällä tarkoitetaan vanhempien omaa kokemusta heille omilta vanhemmiltaan siirtyneistä tiedoista ja taidoista, jotka vaikuttavat joko myönteisesti tai kielteisesti heidän vanhemmuuteensa. Keräämme elämämme varhaisimmista kokemuksista lähtien vaikutteita omaan vanhemmuuteemme, sekä sisäistämme suvustamme ja muilta ympärillämme olevilta henkilöiltä tapoja toimia vanhempina. Vanhempamme ja lähisukumme ovat puolestaan oppineet toimintatapansa omilta vanhemmiltaan sekä ympäristöstä ja näin muodostaneet niistä kokemuksista itselleen sopivia vanhemmuuden malleja, jotka sitten aikanaan heijastuivat meihin. (Rönkkö & Rytkönen, 2010, s.124.) Tässä tutkimuksessa tarkastelemme vanhemmuustaitoja koko perheen hyvinvoinnin näkökulmasta.

2.4 Tasavertainen vanhemmuus

Tasavertainen vanhemmuus muodostuu yhdenvertaisuudesta ja tasa-arvosta. Tasavertainen vanhemmuus sisältää vastuun kuten kotitöiden ja lastenhoidon jakautumisen tasaisesti kahden vanhemman perheissä. Se sisältää myös yhdessä tehtävän tunnetyön sekä parisuhteen hoitamisen ja kommunikoinnin. Parisuhteessa koetaan tyytyväisyyttä, kun molemmat osapuolet ovat yhdenvertaisia ja tasa-arvoisia, sekä yhtä lailla vastuussa perheen ja parisuhteen hyvinvoinnista. (Sihto ym., 2018, s. 279–280; Roskam, ym., 2022, s. 4.) Yleensä heteroparisuhteisissa perheissä kotityöt ja lapsista sekä lapsien asioista huolehtiminen jakautuu epätasaisesti. Naiset tekevät kotitöitä enemmän palkkatöiden tai opintojen ja lastenhoidon lisäksi useinkin uupumiseen asti, kun taas sateenkaariperheissä suhtaudutaan kriittisesti sukupuolittuneisiin käytäntöihin ja hoiva sekä kotityöt jakautuvat tasaisemmin. (Sihto ym., 2018, s. 279–280.)

Nykypäivänä vanhemmuuden muuttuessa tasa-arvoisemmaksi odotetaan vanhemmilta samoja asioita sukupuolesta riippumatta. Aikaisemmin isät on nähty suomalaisissa perheissä etäisinä perheen elättäjinä, kun taas nykypäivänä isät näyttävät useammin kiinnostusta perhettä kohtaan, ottamalla entistä enemmän kasvatusvastuuta lapsista. (Halonen ym., 2021, s. 306.) Turvallisen kiintymyssuhteen luomisessa isyystutkija Michael Lambin mukaan lapselle vanhemman sukupuolella ei ole väliä, kunhan vanhempi on läsnä lapselleen ja kiinnostunut lapsen asioista. (Sinkkonen & Kalland, 2012, s. 115–116.)

Suomessa pyrkiminen kohti tasa-arvoisempaa vanhemmuutta ei ole jäänyt yksilön tekojen tasolle. Vuoden 2021 lopussa Suomen eduskunta hyväksyi hallituksen esittämät perhevapaaudistukseen liittyvät lakimuutokset. Elokuussa 2022, voimaan astunut uudistus tarjoaa ensikertaa tasapuolisesti vanhempainvapaata molemmille vanhemmille. Tällä pyritään edistämään työelämän lisäksi vanhempien keskinäistä tasa-arvoa vanhemmuudessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2022; Tonttila & Åman, 2021). On kuitenkin hyvä huomioida, että pelkät lakimuutokset eivät yksinään riitä tasa-arvoisen vanhemmuuden toteutumisen tukemiseen, vaan vaaditaan myös asennemuutosta. (Tonttila & Åman, 2021.) Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) ovat julkaisseet oppaan tukemaan sukupuolten tasa-arvoa vanhemmuudessa. Oppaassa käydään muun muassa läpi neuvolan roolia tasa-arvoisen vanhemmuuden tukemisessa, perhekokonaisuuksia, sukupuolten moninaisuutta ja kiintymyssuhteen muodostumista. Oppaassa kerrotaan myös perhevapaa uudistuksesta ja perhevapaiden jakamisesta perheissä. Oppaan on laatinut sosiaali- ja terveysministeriö yhdessä tasa-arvoasiain neuvottelukunnan ja Terveystieteiden tutkimuskeskuksen kanssa. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2022, s. 6–8.)

Laki sukupuolten välisestä tasa-arvosta on säädetty parantamaan naisten asemaa, edistämään tasa-arvoa naisten ja miesten välillä, estämään sukupuoleen perustuvaa syrjintää, sekä estämään sukupuoli-identiteetin tai sukupuolen ilmaisuun perustuvaa syrjintää. (L609/1986.) Yhdenvertaisuuslaki on säädetty yhdenvertaisuuden edistämiseen ja syrjinnän ehkäisyyn sekä syrjinnän kohteeksi joutuneen oikeusturvan tehostamiseksi. Yhdenvertaisuus koskee kaikkia ikään,

alkuperään, sukupuoleen, seksuaaliseen suuntautumiseen, uskontoon, vakaumukseen, mielipiteeseen, kieleen, kansalaisuuteen, poliittiseen toimintaan, ammattiyhdistystoimintaan, perhesuhteisiin, terveydentilaan, vammaisuuteen tai muuhun henkilöön liittyvään syyhyn katsomatta. (L1325/2014.)

2.5 Vanhemmuuteen vaikuttavat asenteet ja arvot

VoiKu-tutkimuksessa tutkitaan vanhemmuuden voimavara- ja kuormitustekijöitä. Tutkimus selvittää tekijöitä vanhemmuudessa, jotka lisäävät tyytyväisyyttä tai kuormittavat vanhempia. VoiKu-tutkimus on osa käynnissä olevaa kansainvälistä 42 maan konsortiohanketta International Investigation of Parental Burnout (IIPB), jota koordinoi Belgian Louvainin yliopistossa Isabelle Roskam ja Moira Mikolajczak. Suomessa tutkimuksen toteuttajina ja vastuututkijoina toimivat Jyväskylän yliopiston psykologian laitokselta professori Kaisa Aunola ja Dosentti Matilda Sorkkila. Viimeaikaisen kansainvälisen tutkimuksen tulokset osoittavat, että vanhemmuudessa koettu uupumus on erillinen ilmiö työuupumuksesta, masennuksesta ja stressistä. Tämä tutkimustieto toimii pohjana VoiKu-tutkimushankkeelle. Maailmanlaajuinen konsortiohanke antaa mahdollisuuden vertailla vanhemmuuden uupumuksen esiintymistä ja niitä tekijöitä, jotka aiheuttavat uupumusta, sekä vanhempien hyvinvointia edistäviä tekijöitä. (Jyväskylän yliopisto, 2022.) Käytämme opinnäytetyössämme VoiKu- tutkimuksen ja konsortiohankkeen International Investigation of Parental Burnout osatutkimuksien tuloksia.

Vanhempien hyvinvointiin ja toimintaan vaikuttaa vanhemmuuteen liittyvät ihanteet. Yksilön sekä yhteiskunnan määritelmät ihannevanhemmasta ja hyvästä vanhemmuudesta ovat moninaisia ja ne voivat olla ristiriidassa keskenään. (Halonen ym., 2021, s. 304–305.) Vanhemmuuden ihanteet ja odotukset ovat ajan kuluessa muuttuneet ja monipuolistuneet kun laadukasta tutkimustietoa on saatavilla paljon eri aihealueista, muun muassa niin lapsille soveltuvan ravitsemukseen liittyen, kuin lapsen kehitystä turvaavan kasvatuksenkin osalta. (Halonen ym., 2021, s. 304–305; Joutsenniemi & Mustonen, 2017, s. 71–72.)

Aihetta koskevaan tutkimukseen osallistuneet vanhemmat ajattelevat ihannevanhemman olevan ”rakastava, kärsivällinen ja kurinpitäjä”. Tutkimuksessa yhteiskunnan standardit ihannevanhemmalle ovat enemmän suorituskeskeisiä ominaisuuksia kuten ”epäitsekkäs, urasuuntautunut & kouluttautunut, varakas, kotitaloustaitoinen, aikaansaava ja kaikkivoipa”. Ihanteissa on ristiriitaa ja nämä olisi hyvä ottaa huomioon vanhemmuutta tuettaessa. (Halonen ym., 2021, s. 304–305.)

3 VANHEMMUUTTA VAHVISTAVIEN VOIMAVAROJEN RAKENNE

Voimavarakeskeisyys tarkoittaa omien vahvuuksien tunnistamista ja niiden vahvistamista. Elämän suunnitteleminen voimavarakeskeisesti mahdollistaa omien taitojen toteuttamista ja mielenkiinnon kohteisiin keskittymistä. Ihmisen kehittymisen kannalta on oleellista panostaa ensisijaisesti omiin vahvuuksiin ja vahvuuksien kautta pyrkiä kehittämään heikkouksiaan. Vuorokauteen olisi tärkeää sisällyttää toimintoja, jotka eivät vaadi kohtuuttomia ponnisteluja ja joissa ihminen kokee olevansa hyvä. Vain neljäsosa valveillaoloajasta on suositeltavaa käyttää velvollisuuksiin. (Mielenterveystalo, i.a.)

Sosiaali- ja terveysalalla on käytössä voimavaralähtöisiä menetelmiä perheiden vahvuuksien ja itsenäisyyden tukemiseen. Voimavaralähtöinen haastattelu, jota kutsutaan myös motivoivaksi haastatteluksi, sekä erilaiset lomakkeet on kehitetty vanhempien ja koko perheen voimavarojen tunnistamiseen ja puheeksi ottamiseen. Voimavaralähtöiset työskentelymenetelmät tukevat sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen osaamista ja valmiuksia ottaa puheeksi perheen vanhemmuustaitoihin ja elämään liittyvät asiat sekä kykyä tukea vanhempia voimavarojensa vahvistamisessa. Voimavarojen tunnistamisen tukeminen ja terveysneuvonta tulisi olla helposti sovellettavissa arjessa ja tapahtua perheiden itsemääräämistä kunnioittaen. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, i.a.)

Lapsiperheiden sisäisiä voimavaroja voivat olla terveys ja elämäntavat, vanhempien omat lapsuuden kokemukset, parisuhde ja vanhemmuuteen kasvu. Ulkoisiksi voimavaroiksi voidaan luokitella tukiverkosto, opiskelu, työtilanne, taloudellinen tilanne ja lapsiperheiden palvelut. Voimavaroja tukevat tekijät voivat olla myös kuormittavia tekijöitä. Kokemus voimavaroista on yksilöllinen, kuten se missä suhteessa voimavaroja antavia ja kuormittavia tekijöitä on elämässä. Henkilökohtaisten voimavarojen tunnistaminen ja sanoittaminen, sekä niihin myönteisesti tai kielteisesti vaikuttavien tekijöiden tiedostaminen, antaa mahdollisuuden vaikuttaa niihin. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, i.a.; Lindroos & Hyypiä, 2009.)

3.1 Perustarpeet voimavarojen tukipilarina

Maslowin tarvehierarkia on tunnetuin ihmisen tarpeita kuvaava teoria. Se järjestää tarpeet tärkeysjärjestykseen ja sen mukaan tarpeista välttämättömimmät tarpeet kuuluu tyydyttää ensin, jotta voidaan siirtyä seuraavien tarpeiden täyttämiseen. Välttämättömimmiksi tarpeiksi Maslow kuvaa fysiologisia tarpeita kuten hengittäminen, ravinto ja nukkuminen, jotka ovat elämän jatkumisen kannalta oleelliset. Seuraavaksi tärkeimmät tarpeet ovat turvallisuuden tarve, joka käsittää tunteen järjestyksestä ja ennakoitavuudesta. Nämä täyttyvät mm. fyysisen turvallisuuden, terveyden ja taloudellisten resurssien myötä. Näiden jälkeen tulee Yhteenkuuluvuuden kuten rakkauden tarpeet, jotka täyttyvät hyvillä ja läheisillä ihmissuhteilla, fyysisellä läheisyydellä sekä ryhmiin kuulumisella. Neljänneksi tulee arvostuksen ja itsekunnioituksen tarve, joka muodostuu Maslowin mukaan muilta saadun hyväksynnän, maineen ja korkean yhteiskunnallisen aseman kautta, sekä itsevarmuuden, pystyvyyden, riippumattomuuden ja vapauden tunteen myötä. Kognitiiviset (osa itsensä toteuttamista) tarpeet näyttäytyvät tiedon saamisen, oppimisen ja ymmärtämisen tarpeena. Tarpeista ylimmäksi kipuaa Itsensä toteuttamisen (itsensä ylittämisen tarve) tarve, johon kuuluu henkisinä tarpeina oman maailmankuvan muodostamisen ja identiteetin kehittämisen tarve sekä tarve luovuuteen, esteettisyyteen ja vaativampaan ajatustyöhön. (Juujärvi ym., 2007, s. 91.)

Perustarpeiden täyttymisestä huolehtiminen on keskeistä koetun hyvinvoinnin kannalta (Bardy, 2009, s.230–231). Tarpeiden tyydyttyessä luodaan pohja voimavarojen käyttöön. Ihmisen on pidettävä itsestään huoli kyetäkseen huolehtimaan muista. Tässä tutkimuksessa perustarpeina tarkoitetaan vanhempien fysiologisia tarpeita.

3.2 Yksilön resilienssi voimavarojen vahvistajana

Resilienssi on vahva osa mielenterveyttä ja sillä tarkoitetaan mielen kykyä palautua, joustaa ja ratkaista ongelmia vaikeissa elämäntilanteissa. Resilienssillä voidaan tarkoittaa myös yhteiskunnan ja väestön kykyä sopeutua ja joustaa erilaisissa tilanteissa kuten poikkeusoloissa. Kyky sopeutua stressaaviin tilanteisiin elämässä tuo uusia voimavaroja. (Lönqvist, 2021.) Tässä tutkimuksessa keskitymme vanhemman resilienssiin, joka on mielenterveyttä suojaava tekijä ja sen avulla ihminen sopeutuu joustavasti elämässä tapahtuviin kielteisiin sekä myönteisiin muutoksiin.

Resilienssiä on vaikea mitata, mutta tutkimuksissa on havaittu, että resilienssi ei ole sisäsyntyistä. Resilienssiä vahvistaa yksilön omien vahvuuksien lisäksi sosiaaliset suhteet ja ympäristön rakenne. Lapsiin kohdistuvassa tutkimuksessa havaittiin, että yksilön vahvuuksia ja suojaavia tekijöitä oli itsetunto, itsesääätelytaidot, motivaatio pärjätä sekä kodin että kodin ulkopuolisen ympäristön tuki. (Joutsenniemi & Lipponen, 2015, s. 2515–2519.) Vanhempien yksilölliset vahvuudet voimavaroissa voivat muodostua iästä, taustasta kuten koulutuksesta ja sosioekonomisesta asemasta, terveydestä, itsetunnosta, sekä tiedoista että taidoista. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen, 1999, s. 252–253.)

Resilienssi on alati muovautuvaa toimintaa ja siihen vaikuttaa ympäristöstä, lähiympäristä ja yksilöstä lähtöisin olevien suojaavien sekä haitallisten tekijöiden vuorovaikutus läpi ihmiselämän. Resilienssi voi näkyä eri tavoin kussakin elämänvaiheissa ja tilanteissa. (Joutsenniemi & Lipponen, 2015, s. 2515–2519.)

3.3 Vertaistuen voima

Vertaistuki on käsitteenä laaja ja monimuotoinen. Vertaistuki kuitenkin nähdään osana sosiaalista tukea ja se määritellään kokemustietoon pohjautuvaksi tueksi, jonka merkityksellisyys korostuu usein myös vertaistukeen liittyvissä tutkimuksissa (Nylund, 2005, s. 204; Terveyskylä, 2020.)

Kokemustiedon saamisen ja jakamisen takana on kaksi tärkeää taitoa: kertominen ja kuunteleminen. Kertoja ja kuuliija jakavat samanlaisen kokemuksen, mikä auttaa ymmärtämään toista. Vertaistuki on sitä, kun jaetaan samanlaiseksi koettu yhteinen kokemus ja elämäntilanne vertaistensa kanssa. Vertaistuesta saadaan parhaimmillaan uutta tietoa, ymmärrystä ja toiveikkuutta sekä uusia perspektiivejä omaan tilanteeseen. Lisäksi yhteisen kokemuksen jakaminen vahvistaa ihmiselle tärkeää ymmärretyksi tulemisen tunnetta ja helpottaa yksinäisyyttä. (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, 2021; Terveyskylä, 2020; Terveyskylä, 2022; Mielen- ja tunteiden tutkimuskeskus, i.a-a; Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, 2021.)

Vertaiskokemuksia jakamalla voidaan saada sellaista tietoa liikkeelle, jota ei välttämättä löydy kirjallisuudesta tai muista lähteistä. Vertaisten kokemuksia kuulemalla saattaa myös saada vastauksia sellaisiin kysymyksiin mitä ei osaisi vielä edes kysyä. Etenkin negatiiviseksi koettu kokemus usein helpottaa, kun siitä pääsee puhumaan ja jakamaan sen jonkun toisen samaa kokeneen kanssa. Tämä on hyödyllistä varsinkin silloin kun lähipiiristä ei löydy sellaista henkilöä kenen kanssa taakkaa voisi jakaa tai sitten tilanteessa, jossa ei halua kuormittaa kokemuksellaan läheistä. (Terveyskylä, 2022.)

Vertaistuen toiminnan toteutusmuotoja on useita ja niitä löytyy laajasti ja hyvin yksityiskohtaisiinkin tarpeisiin. Vertaistuentoimintaa yhdistää kuitenkin aina omaehtoisuus, vastavuoroinen kokemusten vaihto, toisia kunnioittava ilmapiiri ja yhteiset säännöt. Kohtaaminen voi tapahtua kasvokkain tai virtuaalisesti. Tapaamisia järjestetään pareittain tai ryhmässä, ohjatusti tai ilman ohjausta. Vertaistuki koetaan tärkeänä tuen muotona ja se yleistyy yhä enemmän. Vertaistuen monimuotoisuus mahdollistaa sen, että yhä useampi löytää vertaistuen piiriin ja itselleen sopivimman vertaistuen muodon, johon voi sitoutua itselleen

parhaiten sopivalla tavalla. (Nylund, 2005, s.201–204; Mielenterveystalo, i.a-a; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2021.) Nähdessään ja kuullessaan kokemuksesta, jossa toinen osoittaa pärjäämisestä samanlaisten haasteiden parissa, auttaa toivoa herättäen ja rohkaisten uskomaan omaan pärjävyyteen samojen haasteiden parissa. (Terveyskylä, 2022.)

Vertaisten kesken käydyn keskustelun usein ajatellaan pysyvän jaetun kokemuksen tai elämäntilanteen ympärillä. Todellisuudessa se ei sitä aina ole, sillä juuri vertainen saatetaan mieltää yhteisen kokemuspohjan myötä hyväksi keskustelukumppaniksi aivan muun aiheen parissa. Etenkin internettiin sijoitetuissa vertaistukiryhmissä keskustellaan useimmiten ihan muusta kuin sillä hetkellä meneillään olevasta elämäntilanteesta taikka sen tuomista ongelmista. Samanhenkisyys yhtenäisten kokemusten kautta voi lisätä ystävyysuhteiden muodostumisen mahdollisuutta. (Terveyskylä, 2022; Nylund, 2005, s.203.)

Sosiaalihuoltolain yhtenä tarkoituksena on turvata sosiaalipalveluihin kuuluvien tukipalveluiden ja toimien toteutuminen kaikille yhdenvertaisesti sekä edistää ja ylläpitää perheiden toimintakykyä, sosiaalista hyvinvointia, turvallisuutta ja osallisuutta (L1301/2014). Sosiaalihuoltolaissa säädetään vertaistukiryhmätoiminnan järjestämisestä ja tarjoamisesta erityisentuen muotona sitä tarvitseville perheille tueksi, lapsen turvallisen kehityksen ja terveyden varmistamiseksi (L1301/2014 28. §).

Tutkimuksemme näkökulmasta katsottuna vanhemmuuteen ja lapsiperheisiin liittyvästä vertaistukitoiminnasta ja sen kokemuksista on vähän tietoa verratessa mielenterveys- ja päihdekuntoutujien vertaistukitoiminnan kokemuksiin. (Moilanen, 2021, s.11)

Vanhempien vertaistuen tarpeesta löytyy kuitenkin tutkimustietoa kuten SOS-Lapsikylän toteuttamasta analyysistä, joka toteutettiin osana Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelman (LAPE) Keski-Suomen lasten ja perheiden parhaaksi -hanketta. Analyysi kuvailee millaista tukea vanhemmat kaipaavat arjen ja vanhemmuuteensa tueksi. Tutkimukseen osallistuneet vanhemmat kertoivat haluavansa arkeensa enemmän vertaistukea toisista vanhemmista sekä toivoivat

saavansa kuntien vanhempien hyvinvointia ja terveyttä tukevien palveluiden kautta apua näiden vanhemmille tärkeiden vertaiskontaktien muodostamisessa. (Jokinen, 2019.) Pelastakaa Lasten tekemän selvityksen mukaan, vanhemmat kokivat vertaistuen merkityksen olevan suuri vanhempien yksinäisyyden ja asioiden jakamisen tarpeen kannalta. Selvityksestä ilmeni, että vanhemmat toivoivat lisää vertaistukiryhmiä ja tapaamisia, jossa pääsisivät tutustumaan toisiin vanhempiin ja jakamaan ajatuksia omasta lapsiperhearjesta toisten kanssa. (Pelastakaa Lapset. 2022.)

3.4 Neuvola vanhemmuuden tukena

Neuvolapalvelut ovat lakisääteisiä terveyspalveluja alle kouluikäisille lapsille ja heidän perheilleen sekä raskaana oleville (Hakulinen ym., 2022). Terveystieteiden tutkimuskeskus on määrännyt, että asuinkunnan on järjestettävä alueellaan neuvolapalvelut, jotka ovat osa perusterveydenhuoltoa (L1326/2010). Neuvolapalvelut sisältävät raskaana olevan yksilön ja sikiön kehityksen seurannan, lasten kasvun ja kehityksen seurannan sekä terveyden edistämisen. Neuvolan kautta tapahtuu myös neuvolaikäisten lasten suun terveydentilan seurannan. Näiden lisäksi neuvolapalveluihin sisältyy vanhemmuuden ja perheen hyvinvoinnin tukeminen sekä terveyden elintapojen edistäminen lasten kasvu- ja kehitysympäristössä. Neuvolassa tulisi tunnistaa erityistuen tarpeessa olevien lasten ja perheiden varhainen tunnistaminen ja tukeminen oikeanlaisen hoidon ja tutkimusten piiriin ohjaaminen. (L1326/2010.)

Hoidon jatkuvuuteen ja luottamussuhteen muodostumiseen perheen ja neuvolatyöntekijän välillä vaikuttaisi myönteisesti se, että sama terveydenhoitaja työskentelisi äitiys- sekä lastenneuvolassa koko asiakkuuden ajan. (Hakulinen ym., 2022). Neuvolatyön yleisiä tavoitteita ovat perheiden terveyden ja hyvinvoinnin kokonaisvaltainen parantaminen, etenkin erityistukea tarvitsevilla perheillä, jotta terveyserot perheiden välillä kaventuisivat. Neuvolassa tulisi myös olla tavoitteena seuraavan sukupolven vanhemmuuden voimavarojen ja terveyden tukeminen sekä parantaminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2004, s. 16.)

Neurolatyö on perhekeskeistä työtä, jossa yhteistyö perheiden kanssa on oleellista. Toimiva yhteistyö vanhempien ja neurolatyöntekijän kuten terveydenhoitajan välillä vaatii molemminpuolista luottamusta ja kunnioitusta. Yhteistyössä perhe on oman tilanteensa asiantuntija ja neurolatyöntekijä toimii asiantuntijana lapsen kehitystä ja kasvua sekä biopsykososiaalista hyvinvointia koskevissa asioissa. Neurolatyöntekijä auttaa vanhempia ymmärtämään sanoittamalla, kuinka vanhemmuuden sekä perheen hyvinvointi vaikuttaa lapsen kasvuun ja kehitykseen. Vanhempien yksilöllisyyden kunnioittaminen ja kyky tunnistaa vanhempien tunteita on tärkeää perhekeskeisessä työssä, työhön sitoutumisen, rehellisyyden, aitouden ja reflektiivisyyden lisäksi. Perhekeskeinen työtapa toimii pohjana voimavaralähtöisille työskentelymenetelmille ja mahdollistaa vanhempien aktiivisen toimijan roolin neurolatyöskentelyssä. (Lindroos & Hyypiä, 2009.)

Lapsen syntymä on usein iso muutos vanhempien elämässä. Suhde itseensä, mahdolliseen puolisoon, omiin vanhempiin, sisaruksiin ja ystäviin on muutoksessa ja näitä vuorovaikutussuhteita olisi hyvä tarkastella sekä vahvistaa. Lapsen syntymä vaikuttaa kokonaisvaltaisesti myös perheen arkeen, ja tämä voi yllättää uudet vanhemmat. (Lindroos & Hyypiä, 2009.) Neurolatyössä jo odotusaikana parisuhteen ja vanhemmuuden tukemisen sekä terveyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistämisen lisäksi kartoitetaan vanhempien voimavarat, erityistuen tarve, sekä tukiverkosto. Tarkoitus on kannustaa vanhempia näiden asioiden pohtimiseen ja niistä etukäteen keskustelemiseen, jotta mahdollisimman moni asia on selvillä lapsen syntyessä. (Hakulinen ym., 2022.)

Neurolatyön yksi keskeinen tavoite on tunnistaa vanhempien erityistuen tarve, kun vanhempien voimavarat eivät riitä, mutta myös tukea vanhemmuutta ennaltaehkäisevästi tilanteissa, joissa ei varsinaisesti ole ongelmaa. Positiivisen palautteen antaminen vanhemmille heidän vanhemmuustaidoistansa ja lapsen kehityksestä vahvistaa vanhempien kokemusta omasta osaamisestaan ja lisää hyvinvointia. (Lindroos & Hyypiä, 2009.)

Perhekeskeisen ja voimavaralähtöisen työskentelyn lisäksi neurolatyö on moniammatillista yhteistyötä. Moniammatillisen yhteistyön onnistuttua systemaattisesti, varhaisella puuttumisella se ennaltaehkäisee monen perheen ongelmien

monimutkaistumista. Neuvolassa tulisi tunnistaa varhaisessa vaiheessa perheet, joissa omat ja tukiverkoston voimavarat eivät ole riittävät lapsen turvalliselle kehitykselle ja kasvulle, jotta keskustelu tukitoimista voidaan aloittaa hyvässä yhteisymmärryksessä vanhempien kanssa. (Lindroos & Hyypiä, 2009.; Hakulinen ym., 2022.)

Ongelmat perheissä voivat olla hyvin monimuotoisia, siksi neuvolatyön moniammatillinen yhteistyöverkoston kuuluu terveysalan ammattilaisten lisäksi mielen-terveyden ja sosiaalialan ammattilaisia. (Lindroos & Hyypiä, 2009.) Tässä tutkimuksessa terveysalan ammattilaisilla tarkoitamme neuvolassa työskenteleviä terveydenhoitajia ja lääkäreitä, mielen-terveyden ammattilaisilla psykiatrisia sairaanhoitajia ja terapeutteja, sekä sosiaalialan ammattilaisilla sosionomeja ja sosiaalityöntekijöitä.

Neuvolan tukitoimina voidaan tarjota lisäkäyntejä neuvolassa, taikka neuvolan kotikäyntejä ja kasvatus- ja perheneuvolan toimintaa, sekä konkreettista apua arkeen kuten lapsiperheiden kotipalvelua, sosiaaliohjausta ja perhetyötä. Neuvolan tukitoimiin kuuluu myös psykologin ja psykiatrisen sairaanhoitajan palveluita sekä pari- ja perheterapiaa. (Hakulinen ym., 2022.)

Neuvola tarjoaa moniammatillista perhevalmennusta ensimmäistä lastaan odottaville vanhemmille sekä ensimmäistä kertaa Suomessa synnyttävälle maahanmuuttajataustaisille vanhemmille. Synnytyksen jälkeen jatkuvaan vanhempainryhmätoimintaan sisältyy lapsen hoitoon, vanhemmuuteen ja kasvatukseen liittyvät asiat. Neuvola voi ohjata tarpeen mukaan julkisten palveluiden tai järjestöjen tarjoamaan vertaisryhmätoimintaan. (THL, 2022.) Neuvola tekee moniammatillista yhteistyötä lastensuojelun ja varhaiskasvatuksen kanssa, työterveyshuollon ja perusterveydenhuollon lääkäripalveluiden kanssa, sekä mielen-terveys- ja päihdepalveluiden, että HAL-poliklinikan ja A-klinikan kanssa (Hakulinen ym., 2022).

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli laadullisen tutkimuksen keinoin kerätä neuvolaikäisten lasten vanhempien kokemuksia vanhemmuuden voimavaroihin vaikuttavista kuormittavista ja vahvistavista tekijöistä sekä selvittää miten nämä tekijät vaikuttavat vanhemmuudessa koettuun riittävän ja riittämättömän vanhemmuuden tunteeseen. Tutkimuksen yhtenä tavoitteena oli tuoda vanhempien realistiset kokemukset vanhemmuuden voimavarojen muodostumisesta esille ja tarjota yhteistyötahon kehityskäyttöön mahdollisimman ajankohtaista ja autenttista tietoa vanhemmuuden voimavaroihin vaikuttavista tekijöistä. Toisena tavoitteena oli tutkimus tulosten avulla kehittää MIELI ry:n Hyvän mielen perhe- kokonaisuuteen kuuluvaa neuvolatyön osuutta sekä vanhemmille suunnattua sisältöä.

Tutkimuksen avulle pyrimme vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

1. Millaiset kuormittavat tekijät vaikuttavat vanhemmuudessa koettuun riittämättömyyden tunteeseen?
2. Millaiset voimavarot vahvistavat tekijät tukevat kokemusta riittävästä vanhemmuudesta?

5 MIELI Suomen Mielenterveys ry yhteistyökumppanina

MIELI Suomen Mielenterveys ry on maailman vanhin mielenterveysalan kansalaisjärjestö. MIELI ry:n tarkoitus on edistää mielenterveyttä, ennaltaehkäistä mielenterveysongelmien syntymistä ja tarjota kriisiapua sitä tarvitseville. MIELI ry pyrkii puolustamaan kaikkien oikeutta mielenterveyteen, sekä luomaan yhteiskuntaa, jossa on tilaa puhua turvallisesti mielenterveydestä ilman häpeän tunnetta. (MIELI ry, 2021.) MIELI Suomen Mielenterveys ry on perustettu vuonna

1897 ja se on tehnyt työtä mielenterveyden parissa 125 vuotta. Työ on kehittynyt sekä laajentunut aineellisen avun tarjoamisesta yleiseen kansalaisten auttamiseen, edistäen heidän mielenterveystaitojansa sekä tukien heitä henkisessä häädässä. Tässä toiminnassa on mukana valtakunnallisesti 54 paikallista järjestöä, jotka koostuvat noin 150 ammattilaisesta ja yli 3000 vapaaehtoisesta toimijasta. (MIELI ry, 2021.)

MIELI ry pyrkii vaikuttamaan aktiivisesti Suomessa yhteiskuntatasolla tehtäviin päätöksiin, esimerkiksi Mielenterveyspoliittisen neuvottelukunnan ja muiden vaikuttamisen verkostojen avulla, jotta yhteiskunnassa tehtävät päätökset koskien ihmisten mielenterveyttä olisivat mahdollisimman myönteisiä. MIELI ry on esittänyt mielenterveyden edistämiseksi 10 kohdan toimenpidelistan 2019–2023 vaa-likaudelle ja järjestö tekee yhteistyötä kansainvälisesti mielenterveyden edistämisessä ja mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyssä. (MIELI ry, i.a.)

MIELI ry:n tavoitteena on tukea ja edistää eri-ikäisten ihmisten mielen hyvinvointia, heidän jokaisessa elämän vaiheessa lisäten toiminnallaan kansalaisten osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja yhdenvertaisuutta. MIELI ry:n monipuoliseen mielenterveyttä edistävään ja vahvistavaan toimintaan kuuluu perheiden kanssa työtekeville ammattilaisille suunnattujen mielenterveystaitoja kehittävien koulutusten, materiaalien ja työvälineiden tarjoaminen. (MIELI ry, 2021.)

5.1 Hyvän mielen perhe- kokonaisuus

Neuvolan tehtäviin kuuluu mielenterveyden edistäminen ja vanhemmuuden tukeminen. Neuvolassa toimivilta ammattilaisilta edellytetään mielenterveysosaamista. Vahvistaakseen ammattilaisten mielenterveysosaamista MIELI ry:n on luonut neuvolassa tehtävän työn tueksi Hyvän mielen perhe – mielenterveyden edistäminen neuvolassa – koulutuksen (MIELI ry, 2022).

Hyvän mielen perhe- koulutuksessa mielenterveyttä tarkastellaan voimavaranäkökulmasta. Koulutuksessa perehdytään mielenterveyteen vaikuttaviin tekijöihin, arjessa tarvittaviin mielenterveystaitoihin sekä siihen, miten

mielenterveyttä voi neuvolassa tukea. Koulutusmateriaali ja vinkit mielenterveyden edistämiseen ovat käytännönläheisiä. Koulutus sisältää aiheet mielenterveys ja sen vahvistaminen, tunnetaidot lapsiperheessä, vanhemmuustaidot ja vanhemmuuden tukeminen, vanhemman uupuminen, stressi ja sen ehkäisy perheessä sekä tasapainoinen arki ja arjen valintoihin vaikuttavat tekijät. Hyvän mielen perhe koulutukseen osallistumalla terveydenhuollon ammattilaisen tavoitteena on oppia määrittelemään käsite mielenterveys voimavaralähtöisesti, tunnistamaan erilaisia mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä ja osata ottaa puheeksi mielenterveyteen liittyviä asioita asiakastilanteissa. (MIELI ry, 2022.)

Hyvän mielen vanhemmuus -julistte on suunniteltu yhdeksi apuvälineeksi neuvolaan ja varhaiskasvatukseen sekä perhetyön kentälle. Julisteen avulla ammattilaisen on luontevaa ottaa puheeksi vanhemmuuden erilaisia teemoja vanhemman kanssa. Yhteinen keskustelu tukee vanhempaa tunnistamaan omia vahvuuksiinsa vanhemmuudessa. Julistetta voidaan käyttää myös huolien puheeksi ottamisen apuna. (MIELI ry, 2020.) Julisteen voi tulostaa tai tilata työvälineeksi vanhemmuustaitojen kehittämisen tukemiseen. Julisteessa on viisi kohtaa; kuuntelua ja kohtaamista, vahvuuksien näkemistä, toimivaa arkea, turvallisuutta ja rajoja, sekä rakkautta ja tunnetaitoja. Näitä kohtia on avattu ja tarkennettu kysymyksillä, jotta niitä on sujuvaa käyttää esimerkiksi lastenneuvolassa terveystarkastusten yhteydessä.

5.2 Opinnäyte osana Hyvän mielen perhe- kokonaisuuden kehitystyötä

MIELI ry:n tarkoituksena on jatkokehittää neuvolan työntekijöille suunnattuja mielenterveyden edistämisen sisältöjä. Opinnäytetyössämme tutkimme vanhemmuutta ja voimavarakeskeisiä toimintatapoja perehtymällä aiheeseen tieteellistä ja luotettavaa materiaalia käyttäen, sekä haastatteleamalla vanhemmuuden asiantuntijoita eli vanhempia itseään.

MIELI ry antoi listan Hyvän mielen perhe- kokonaisuudessa käyttämistään lähteistä perehdyttäväksi, jolla pääsimme alkuun teoriapohjan luomisessa. MIELI ry osallistui tutkimukseen kommunikoimalla kanssamme aktiivisesti opinnäytetyötä

koskevista asioista ja ohjasi työmme suuntaa esittämällä muutosehdotuksia. MIELI ry:n tavoitteena on saada tämän tutkimuksen avulla tietoa vanhempien kokemuksia vanhemmuuden voimavarojen muodostumisesta. Tutkimuksen tuloksia hyödynnetään sekä neuvoloille, että suoraan vanhemmille suunnatuissa sisällöissä.

6 TUTKIMUS-, AINEISTON KERUU- JA ANALYYSIMENETELMÄT

Työmme on laadultaan kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus ja se perustuu tulkintaan ihmisten kokemuksista jostain ilmiöstä, tai pyrkimykseen ymmärtää ihmisten subjektiivisia merkityksiä (Vilkkä, 2021, s. 17–20). Koska tarkoitus on haastattelemalla selvittää ja kerätä tietoa vanhempien kokemuksista heidän voimavarojansa vahvistavista ja kuormittavista tekijöistä on meidän tiedettävä miten kokemukset ja merkitykset ihmisissä muodostuvat ja mitkä tekijät niihin vaikuttavat sekä ymmärrettävä näiden samoiksikin nimettyjen kokemusten mahdollinen erilaisuus. (Aaltola ym., 2010 s. 28–33.)

Huomioimme fenomenologisen näkökulman laatiessamme tutkimuksen haastattelukysymyksiä, sillä tutkimme haastattelulla ihmisen kokemusmaailmaa ja sen ymmärtämistä. Fenomenologiassa tutkitaan nimenomaan ihmisen suhdetta oman elämän todellisuuteen. Työssämme tämä metodi ohjaa ajattelutapaamme ja tutkimusotettamme haastattelujen suunnittelussa ja toteutuksessa, sillä pyrimme ymmärtämään haastateltavien kokemuksia ja näiden kokemusten merkitystä heille. Kokemuksellisuus on meidän maailmansuhteemme perusmuoto, maailmassa kaikki merkitsee meille jotakin ja kokemus muovautuu merkityksien mukaan ja merkitykset ovat fenomenologisen tutkimuksen pääkohde. (Aaltola ym., 2010, s. 28–33.)

6.1 Aineiston keruu

Keräsimme aineiston haastatteleamalla neuvolaikäisten lasten vanhempia. Haastattelun osallistujat kerättiin sosiaalisen median kanavaa apuna käyttäen. Kanavana toimi Facebook sovellus, josta löysimme kuusi neuvolaikäisten (0–6 v) lasten vanhempien vertaistukiryhmää, jotka vastasivat kriteereitämme. Näistä kuudesta valitsimme jäsenmäärällisesti suurimman, Vauva 2021- ryhmän, jotta todennäköisten vastaajien määrä olisi mahdollisimman suuri. Haastateltavien löytämiseksi julkaisimme ryhmässä saatekirjeen (LIITE 1), jossa esittelimme itsemme ja opinnäytetyömme aiheen, tarkoituksen ja tavoitteet, sekä liitimme ilmoittautumista varten mukaan Webropol-kyselytyökalun avulla tehdyn kyselylomakkeen (LIITE 2).

Kyselylomakkeen (LIITE 2) avulla keräsimme tutkimukseen mukaan haluavilta vanhemmilta esi- ja yhteystietoja. Esitiedot kerättiin helpottamaan sopivien haastateltavien valitsemista isommasta joukosta. Valikoimme hakijoista ne, jotka ilmaisivat kokevansa eniten riittämättömyyden tunnetta vanhemmuudessa, sillä tutkimme voimavaroja vahvistavia, sekä kuormittavia tekijöitä.

Riittämättömyyttä kokevilta vanhemmilta saadaan tietoa voimavaroja kuormittavista tekijöistä, sekä he mahdollisesti tunnistavat paremmin, mitkä tekijät vahvistavat heidän voimavarojaan. Valintoihin vaikutti myös vastausten pohjalta tehty arvio hakijan kyvystä ilmaista kokemuksiaan, kuten kuinka laajasti mahdollinen osallistuja kuvaili omaa kokemustaan voimavaroistaan vanhemmuudessa.

Kyselylomakkeen avulla pyrittiin vaikuttamaan myös otannan laajuuteen asuinpaikkakuntien näkökulmasta. MIELI ry:n toiveena oli, että vanhempien kokemuksia saataisiin kerättyä eri puolilta Suomea ja mahdollisimman monenlaisista eri elämäntilanteista. Kyselylomakkeella selvitettiin muun muassa: elämäntilanne, lasten lukumäärä ja perhemuoto, asuinmaakunta, sekä muita mahdollisia tutkimukseen osallistumiseen vaikuttavia tekijöitä. Kyselylomakkeen avulla keräsimme tutkimus- ja haastatteluluvat haastateltavilta ennakoon.

Vanhemmilla oli selkeästi kiinnostusta tutkimusta kohtaan, kyselylomake avattiin 219 kertaa ja vastaamaan aloitettiin 75 kertaa. Saimme yhteensä 42 lähetettyä lomaketta, joista karsimme kesken jääneet vastaukset pois. Jäljelle jääneistä 22 lomakkeesta (hakijasta), valitsimme yksitoista potentiaalista ehdokasta kattamaan mahdollisimman laajan otannan eri perhemuodoista, maakunnista ja lasten lukumäärästä. Yhdestätoista ehdokkaasta kuuteen otimme yhteyttä sähköpostilla sopiaksemme haastattelun aikataulusta. Loput ehdokkaat olivat varalla, jos ensisijaisiksi valitut haastateltavat perusivat osallistumisensa. Lopulta tutkimukseen osallistuneet haastateltavat (6) koostuivat ensisijaisista ja varalla olleista ehdokkaista.

Toteutimme haastattelut teemahaastattelu menetelmää käyttäen. Teemat ja teemoihin sopivat kysymykset, muodostuivat tutkimuskysymysten ja tutkimuksen teoreettisten käsitteiden pohjalta. Esitimme haastattelukysymykset (LIITE3) vapaamuotoisessa järjestyksessä ohjaamatta liikaa haastateltavaa samalla tukien vapaata keskustelua.

Vallitsevan covid-19 tilanteen vuoksi haastattelut toteutettiin etänä Microsoft Teams-sovellusta käyttäen. Haastatteluhetkellä jokainen haastattelun osapuoli osallistui haastatteluun omasta kodistaan käsin. Tutuksi ja turvalliseksi koettu ympäristö mahdollisti haastattelujen luonnollisen ja miellyttävän kulun, tukien näin haastattelun onnistumista (Aaltola ym., 2015, s. 30–31). Tilanteessa huomiointiin ulkoiset häiriötekijät, jotka kodin ympäristössä ovat mahdollisia. Huomioimme kanssa-asujista johtuvat keskeytykset tai heidän läsnäolonsa vaikutuksen vastaajan toimintaan, keskittymiseen ja ilmaisuun. Varasimme haastattelulle 120 minuuttia, keskeytykset olivat kuitenkin harvinaisia. Keskimäärin haastattelut kestivät 40–60 minuuttia.

Haastattelutilanteessa haastattelijoina oli paikalla aina kaksi, joista molemmat osallistuivat haastatteluun. Kysymysten esitystapaa ja järjestystä ei ennalta sovittu, vaan haastattelu kulki keskustelun tavoin eteenpäin. Haastattelutilanteessa muistin tukena käytimme käsiteltävistä teemoista ja tukikysymyksistä koostuvaa haastattelurunkoa (LIITE 3). Jokaisen haastattelun jälkeen teimme

väliallyysin, jossa jaoimme ajatuksiamme ja huomioita haastattelusta. Pohdimme esiin nousseita asioita ja niiden vaikutusta tutkimuksen kulkuun.

Haastattelut tallennettiin video- ja äänitallenteena Teams-sovelluksen tallennusominaisuutta käyttäen. Nauhoittamisella varmistimme, ettei mikään haastattelun kohta unohdu ja saamme kerättyä kaiken oleellisen tiedon haastattelusta. (Ruusu-vuori & Tiittula, 2005, s.14). Tallennetut video- ja tekstitysosuudet tarkistimme virheiden varalta ja kirjoitimme ne puhtaaksi eli litteroimme ne. Teema-haastattelun parhaita puolia on matala kynnyksinen aineiston analyysiin ja mahdollisuus uudelleen teemoitteluun litteroinnin jälkeen. (Aaltola ym., 2015, s.42–43.)

6.2 Aineiston analyysi

Teimme kerätylle aineistolle teoriaohjaavan sisällönanalyysin, jossa aineisto liitetään teoriaan pohjautuviin käsitteisiin. Sisällönanalyysi on kolmivaiheinen prosessi, jossa pelkistetään eli redusoidaan, sitten ryhmitellään eli klusteroidaan ja lopuksi käsitteellistetään eli abstrahoidaan aineisto. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 107–111; Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 122). Tämä valittu sisällönanalyysi sopii teemahaastattelussa kerätylle aineistolle, sillä teemahaastattelu aineisto on helposti jaettavissa teemoihin ja pelkistettävissä niin, että sitä on helppo analysoida teemoittain (Aaltola ym. 2015. s.42–43).

Litteroinnin jälkeen, korostimme vanhempien vastauksista sellaiset kohdat, jotka joko vastasivat suoraan tutkimuskysymyksiin, tai ne arvioitiin muuten tutkimuksen aiheeseen nähden tärkeiksi vastauksiksi. Näin karsittiin epäoleelliset vastaukset pois aineistosta.

Alkuperäiset ilmaukset pelkistettiin, jonka jälkeen ne ryhmiteltiin alaluokkiin. (Kuvio 1) Tämä sisällönanalyysi menetelmä mahdollistaa selkeän ja ymmärrettävän kuvauksen luomisen tutkittavasta ilmiöstä, koska aineisto voidaan järjestellä tiiviiseen muotoon hävittämättä sen informaatiota (Tuomi & Sara-järvi, 2009, s.107–111.)

MITKÄ TEKIJÄT VAIKUTTAVAT VANHEMMUUDEN VOIMAVAROIHIN?			
ALKUPERÄISILMAUS	PELKISTYS	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
"Menee järkevään aikaan nukkumaan eikä valvo myöhään ja tulee ulkoiltua ja liikuttuu paljon...se piristää, uni maittaa hyvin ja seuraavana päivänä jaksaa taas paljon paremmin. Oon opetellut, että syön 3 tunnin välein."	Järkevä unirytm ja liikunta ja säännöllinen ruokailu auttaa jaksamaan.	Uni, liikunta ja ravinto	Fysiologiset tarpeet

Kuvio 1. Esimerkki pelkistyksestä ja luokittelusta

Aineiston ryhmittelyn katsotaan olevan osa aineiston käsitteellistämistä. Käsitteellistämässä muodostetaan teoreettisia käsitteitä ryhmitelystä aineistosta tutkimuksen kannalta oleellisen tiedon perusteella. Alkuperäisistä kielellisistä ilmauksista pyritään muokkaamaan teoreettisia käsitteitä ja johtopäätöksiä. Käsitteellistämistä jatketaan teemoja tai luokituksia yhdistelemällä niin kauan kuin se on tarpeellista ja mahdollista. Koko analyysin ajan tulee huomioida, että yhteys säilyy alkuperäiseen aineistoon. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 124–126.)

Teemahaastattelusta kertyneen aineiston analyysin lopuksi esittelimme alaluokista kootut yläluokat ja niistä muodostuneet käsitteet työelämän yhteistyöta-
holle (Kuvio 2). Aineiston analyysin yläluokiksi muodostuivat kuviossa esitetyt: fysiologiset tarpeet, itsensä toteuttamisen tarve, sosiaalinen verkosto, yksilön taustatekijät, vanhemman taidot toimia vanhempana sekä vanhempien omat ja yhteiskunnan arvot ja asenteet.

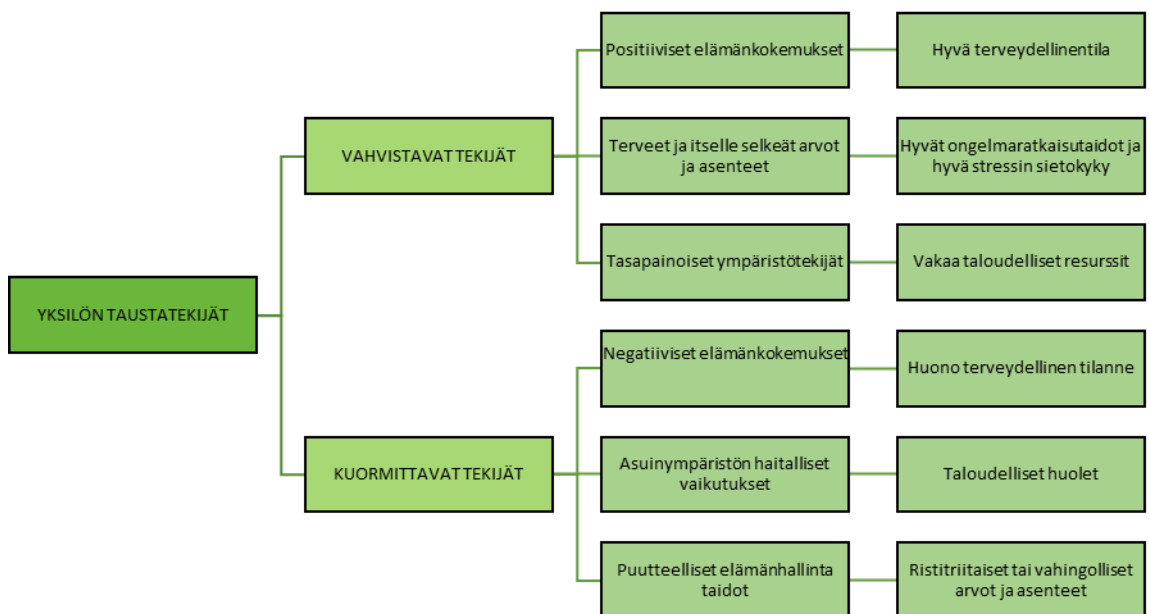
Yläluokat käsitteellistettiin niin, että fysiologisen- ja itsensä toteuttamisen tarpeet kuvailtiin perustarpeina. Yksilön taustatekijät kuvailtiin resilienssinä ja ylisukupolvisuutena. Vanhemman taidot toimia vanhempana kuvailtiin vanhemmuustaitoina, joka pitivät sisällään myös käsitteet tasavertainen vanhemmuus, yhteiskunnan odotukset, tukiverkko, vertaistuki ja ylisukupolvisuus.

MITKÄ TEKIJÄT VAIKUTTAVAT VANHEMMUUDEN VOIMAVAROIHIN?		
ALALUOKAT	YLÄLUOKAT	KÄSITTEITÄ
<ul style="list-style-type: none"> • Uni, liikunta ja ravinto ja säännöllinen rytmi • Taloudellinen tilanne • Asuinmuoto 	Fysiologiset tarpeet	Perustarpeet
<ul style="list-style-type: none"> • Aikaa itselle • Harrastus tai muu toiminta 	Itsensä toteuttamisen tarpeet	Perustarpeet
<ul style="list-style-type: none"> • Läheisten tuki • Konkreettinen tuki • Perheen kanssa työskentelevän ammattilaisen vaikutus • Vertaisten kanssa toimiminen 	Sosiaalinen verkosto	Vertaistuki, tukiverkko, neuvola, varhaiskasvatus, perhetyö.
<ul style="list-style-type: none"> • Koetut kokemukset • Tietoiset valinnat • Taidot ja toimintakyky • Luonteenpiirteet • Ylisukupolvisuuden vaikutus 	Yksilön taustatekijät	Resilienssi, ylisukupolvisuus
<ul style="list-style-type: none"> • Ennakointi kyky • Arjen ja vastuun jakaminen • Yhteistyötaidot ja kommunikointi • Ajankäytönhallitseminen ja priorisointi 	Vanhemman taidot toimia vanhempana	Vanhemmuustaidot, tasavertainen vanhemmuus ja ylisukupolvinen vaikutus
<ul style="list-style-type: none"> • Yhteiskunnan odotukset vanhemmuudelta • Omat odotukset vanhemmuudelta • Ylisukupolvisuuden vaikutus 	Vanhempien omat ja yhteiskunnan arvot ja asenteet	Ylisukupolvisuus, vanhemmuuden ihannekuva, tasavertainen vanhemmuus

Kuvio 2. Alaluokat, yläluokat ja niistä muodostetut käsitteet.

7 TUTKIMUSTULOKSET JA YHTEENVETO

Kaikkiin käsiteltäviin tulosteemoihin vaikutti yksilön taustatekijät (Kuvio 3). Henkilökohtaiset ominaisuudet, kokemukset omasta lapsuudesta ja ympäristötekijöistä vaikuttivat voimavaroja vahvistavasti tai kuormittavasti. Yksilön taustatekijöihin kuten luonteenpiirteisiin ihminen ei välttämättä voi itse vaikuttaa. Haastateltavat kuvailivat omia taustatekijöitä useimmiten ominaisuuksiensa kautta, kuten ”pitkä pinna”, ”huumorintajuinen”, ”tarkka” ja ”leikkisä”.



Kuvio 3. Voimavarojen muodostumiseen liittyvien yksilön taustatekijöiden vahvistavat ja kuormittavat tekijät jaettuna kuuteen itsenäisesti osaan, jotka vaikuttavat kuitenkin toisiinsa.

7.1 Perustarpeiden täyttymisen vaikutus voimavarojen muodostumiseen

Haastateltavat toivat ilmi ensisijaisiksi voimavaroikseen fysiologisten tarpeiden täyttymisen (Kuvio 4), kuten riittävän unen, säännöllisen ruokailun ja liikunnan. Kuviossa esitetyt tekijät voivat vaikuttaa vanhemmuuden voimavaroihin yhdessä tai erikseen. Näiden fysiologisten tarpeiden tasapainosta huolehtiminen lisäsi selkeästi haastateltavien jaksamista arjessa.

Haastateltavat kertoivat vaalivansa unta ja panostavansa perheen unihygieniaan vahvistaakseen omaa pärjäävyyttä arjessa. Osa haastateltavista kertoi ylisukupolvisista vaikeuksista huolehtia tarpeistaan, kuten riittävästä liikunnasta, sillä he eivät lapsuuden kodissa saaneet toimivaa mallia. Taito fysiologisten tarpeiden täyttymisestä opeteltiin vasta aikuisena. Toisaalta haastatteluista ilmeni, että lapsen päiväuniaikaa saatettiin väsymyksestä huolimatta hyödyntää kodin huoltoon ja siivoukseen. Unen tarpeesta tingittiin, sillä ajan ei nähty riittävän muuten täyttämään vanhemman kokemusta riittävydestä.

Menee järkevään aikaan nukkumaan eikä valvo myöhään ja tulee ulkoiltua ja liikuttuu paljon, se piristää, uni maittaa hyvin ja seuraavana päivänä jaksaa taas paljon paremmin. Oon opetellut, että mä syön 3 tunnin välein.

Haastateltavat kertoivat kuormittavimmaksi tekijäksi oman ajan puutteen, jonka vuoksi itsensä toteuttamisen tarve ei täyty. Osa haastateltavista kertoi yllättyneensä, kuinka intensiivistä vanhemmuus on ja kuinka se lisäsi oman ajankäytön rajallisuutta. Omalla ajalla, haastateltavat tarkoittivat pääsääntöisesti aikaa, jota vietetään ilman lasta tai perhettä. Haastateltavat kuvailivat oman ajan puutteen vaikuttavan omaan jaksamiseen ja mielialaan, sekä elämän mielekkyyden kokeamiseen. Haastateltavat totesivat oman ajan puutteen näkyvän harrastusten ja sosiaalisen elämän vähenemisenä. Useampi kertoi kokevansa arjen- ja ajanhallinnan vaikeutuneen vanhemmaksi tulemisen myötä, vaikeuksien kerrottiin lisäävän uupumusta ja vahvistavan riittämättömyyden tunnetta.

...on uutta se vuorokauden tuntien vähyys siinä mielessä, että eri tavalla juuri jää aikaa sitten omille harrastuksille ja sellainen oma henkilökohtainen päänsisäinen lista niistä asioista mitä pitäisi tehdä

on jatkuvasti valtava. Tuntuu että ei ehdi urheilemaan ja kehittämään itseään riittävästi.

...kuin äidiksi tuli, että kuinka oikeasti se oma hyvinvointi. Niin kyllä se semmoinen oma aika, kun ajattelin silloin, että eihän tässä mitään vaikeita ollut. Mutta kyllä se tuli oikeesti aika isku vasten kasvoja. Yllättyi siitä omasta tarpeesta tosi paljon, että oikeasti sitä tarviikin niin paljon enemmän mitä ajattelin silloin.

Voimavaroja vahvistaviksi tekijöiksi kuvailtiin yhteenkuuluvuuteen ja itsensä toteuttamiseen liittyvien tarpeiden täyttyminen, kuten näihin kuuluva oma aika ja sosiaalinen kanssakäyminen. Oma aika käytettiin useimmiten eri perustarpeiden täyttämiseen, kuten yksin olemiseen, muiden aikuisten seurassa olemiseen, harrastuksiin osallistumiseen tai parisuhteen hoitoon. Haastateltavat kuvailivat arkeaan usein hektiseksi ja kuormittavaksi, jonka vuoksi omalla ajalla haluttiin usein ottaa etäisyyttä vanhemmuuden tuomaan vastuuseen ja arjen kuormaan.

Hyvin tärkeää myös se oma aika (...) Yksin ja omiin harrastuksiin aikaa (...) Aina tulee ilta ja aina ne lapset menee kuitenkin nukkumaan, että silloin me vietetään myös sitä kahdenkeskistä aikaa.

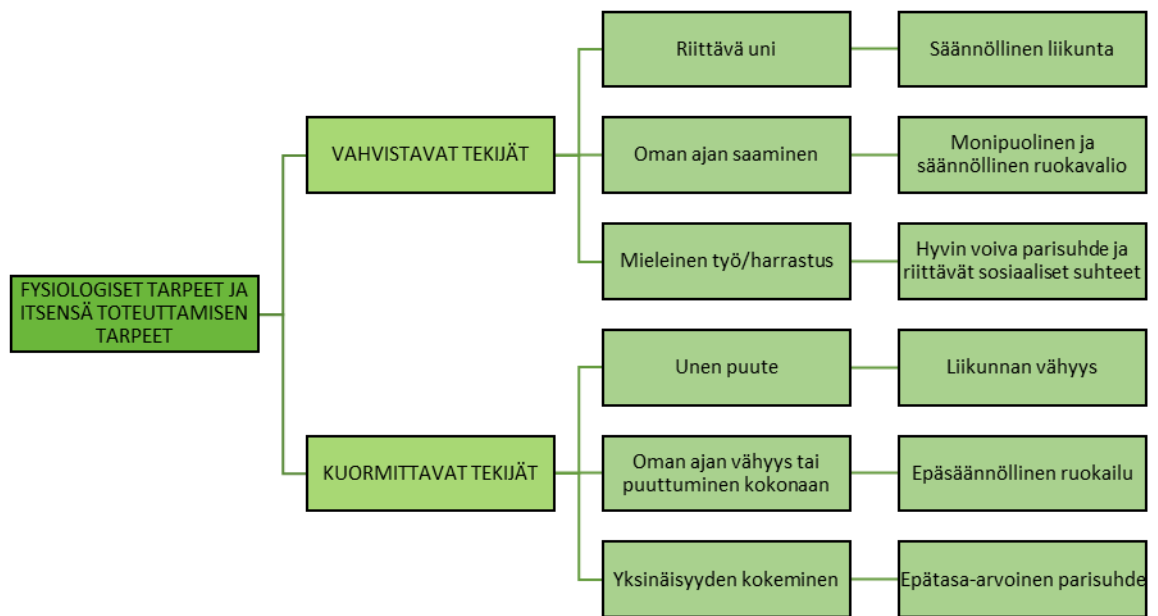
Itsellekin se voimavara ollut, että sitten kun on se pidempi lenkki ja saa oikeasti nollata ajatuksiin.

Vanhempien omanajan tärkeyden lisäksi useampi haastateltava kertoi, että perheen kanssa yhdessä vietetty aika, erityisesti yhteiset harrastukset koettiin voimavaroja lisäävänä tekijänä. Yhteinen mielenkiinnon kohde sekä harrastus lisäsi yhteenkuuluvuuden kokemusta perheessä ja vahvisti säännöllisyyden tunnetta arjessa.

Yhteinen perheen harrastus (...) semmoisena perheenä hitsannut meitä silleen yhteen ja mä ajattelin, että se on kanssa semmoinen iso voimavara (...) säännöllisyyttä ja rytmiä myös kodin ulkopuolella.

Perustarpeisiin liittyviä muita kuormittavia tekijöitä olivat haastateltavien mukaan tukiverkon puute ja huoli taloudellisesta tilanteesta. Läheisistä muodostuvan tukiverkon puuttuessa vanhemmat kertoivat muodostaneensa sellaisen ystävästään sekä yhteiskunnan tukipalveluista.

Taloudellisen tilanteen huoli näyttäytyi työhön paluun pohdintana. Suurin osa haastateltavista ilmaisivat halun hoitaa lapsia kotona, mutta taloudellinen tilanne ei näyttänyt sallivan sitä, ja näin ollen oli päätynt palaamaan töihin osa-aikaisesti. Töihin paluun positiiviseksi puoliksi kuitenkin kerrottiin niin sanotusti oman ajan lisääntyminen.



Kuvio 4. Fysiologisten- ja itsensä toteuttamistarpeiden vaikutus vanhempien voimavarojen muodostumiseen.

7.2 Voimavaroina vanhemmuustaidot ja tasavertainen vanhemmuus

Haastateltavat pitivät tärkeänä hyvää keskusteluyhteyttä puolison kanssa. Toimiva yhteys auttoi vanhempia sopimaan arjen töistä tasapuolisemmin. Hyvä keskusteluyhteys mahdollisti vanhempien vastavuoroisen tarpeiden huomioinnin, mikä koettiin voimavaroja lisäävänä tekijänä yhteenkuuluvuuden ja tiiminä toimimisen lisäksi. Avoimuus ja keskusteluyhteys vaikutti myös voimavarojen

ylläpitämisessä ennakoivasti. Ennen vanhemmaksi tuloa käyty avoin keskustelu arvoista ja voimavarojen tunnistamisesta nähtiin arjessa jaksamista lisäävänä tekijänä lapsen syntymän jälkeen. Etukäteen käydyllä keskustelulla voitiin sopia yhteisistä periaatteista ja linjoista vanhemmuudessa.

Kun toimitaan perheenä ja keksitään niitä ratkaisuja yhdessä ja ollaan tässä tiiminä se vahvistaa.

Puhutaan tosi paljon ja mietitään yhdessä näitä tilanteita (...) semmoinen avoimuus, niin se varmaan kuitenkin on ehkä isossa mittakaavassa se kaikista isoin asia.

...saa hetken aikaa ja ollaan siis jo silleen alussa sovittu, että vaikka olisi kuinka kiireistä ja kuinka väsynyttä, niin sitten molemmat saa harrastaa (...) sopimus tehty jo silloin kun mä olen ollut raskaana, että kerran viikossa saa käydä harrastamassa kodin ulkopuolella (...) tieto siitä, että pääsee hetkeksi pois, niin se on aika semmoinen tärkeä (...) pääsee myös kotoa pois hetkeksi yksin.

Yhtenä kuormittavana tekijänä koettiin kokemus arjen vastuun kantamisesta yksin. Osa haastateltavista vanhemmista kertoi kotitöiden jakautuvan epätasaisesti, johtuen toisen vanhemman pitkistä työpäivistä tai työmatkoista. Näissä tapauksissa yleinen linja oli, että kotona enemmän olevan vanhemman vastuulle jää kodista sekä lapsista huolehtiminen.

Ei ole kyllä jaettu meillä hirveän hyvin tuota arkea, että puoliso tekee tosi pitkää päivää. Mä oon arjessa semmoinen tarkka (...) mua enemmänkin ärsyttää se jos hän on imuroinut koska mä joudun perässä imuroida sitten uudestaan. Me ollaan vähän sovittu, että mä teen nää kotityöt ja mies sitten tuo leivän pöytään.

Yksi haastateltava kertoi heidän perheensä ratkaisseensa kotitöiden epätasaisesti jakautumisen taulukoimalla kaikki kotityöt ja lapsiperhe arkeen liittyvät metatyöt. Näin he pystyivät tarkistamaan taulukosta, kuinka kotityöt jakautuvat ja tekemään näkyväksi suunnittelua ja ennakointia vaativat metatyöt.

Meillä on ihan tommoinen excel tehtynä kaikista kotitöistä (...) että tekeekö toinen enemmän ja välillä kun on aivan väsynyt niin sitten tuntuu, että itse tekee kaiken, vaikka ei välttämättä oikeasti tietenkään tekisi (...) pystyy sitten vähän myös palauttelemaan itseään, kun tuntuu että on jotenkin aivan väsynyt, että no ei kuitenkaan ne kotityöt jakaudu mitenkään epätasaisesti (...) Tottakai ne

painotukset sitten taas vähä vaihtuu, mutta että sitten niistä puhutaan ko ärsyttää että toinen ei tee mitään.

Useimmat haastateltavat kokivat, ettei toinen vanhempi ollut toista arvokkaampi, vaan perheessä oli kaksi tasaveroista vanhempaa. Vanhempien kesken haluttiin jakaa yhteiset arvot ja tulevaisuuden näkymät. Vanhemmat kokivat tärkeäksi tehdä näkyväksi tasavertaista vanhemmuutta.

Me ollaan tiimi ja semmoinen yksikkö joka haluaa tässä arjessa yhtä paljon että tämä arki on toimiva.

Epätasa-arvon kerrottiin näkyvän erityisesti neuvolatyössä ja yhteiskunnan oloksissa, joissa elää vielä vahvana ”äitimyytti” ajatus siitä, että lapsen, kotitalouden ja arjen toimivuuden kannalta tärkeiden osien pääasiallinen hoitaja on äiti.

Meille molemmille on työ ollut aika tärkeitä aina (...) oon ollu jo siellä töissä kuukauden ja mulla on pieni vauva kotona. Et sehän saattaa tuntua jostain vähän hurjalta, että on jo töissä mutta sitten toisaalta taas meillä on 2 tasavertaista aikuista tässä.

Mun nuorimmainen on siis reilun vuoden ja lähdin harjoitteluun, kun hän oli pikkuisen päälle 3 kuukautta. Mies jäi sitten kotiin ja ihan hirveästi hän sitä arvosteltiin, että miten äiti voi toimia näin. Mutta minä sitten kysyin, että miksi miehiltä ei ikinä kysytä tätä. Tavallaan me ollaan haluttu myös perheenä olla, jotenkin ajamassa sitä, että me ollaan perheenä tai vanhempana ihan tasavertaisia.

Haastateltavat pitivät tärkeänä ylisukupolvisten haitallisten toimintatapojen ja odotusten katkaisun vanhemmuudessa, joihin kuului muun muassa kohtaamattomuus, puhumattomuus ja pelolla kasvattaminen sekä eri sukupuolten välinen epätasa-arvoinen vanhemmuus. Monen haastateltavan puheessa ilmeni arvostus omia vanhempia kohtaan, sekä ymmärrys siitä, että vanhemmat olivat tehneet parhaansa lasten huolenpidossa ja kasvatuksessa omien sen hetkisten resurssien mukaan.

...puhumattomuus on ollut (...) ollaan tietoisesti pyritty pois (...) ollut jo ihan silleen meidän suhteen alkuajoista asti semmoinen meidän tahtotila (...) me ollaan aika paljon tehty töitä sen eteen, ollaan

kuitenkin nähty (lapsuudenkodissa) että mihin se sitten on johtanut se puhumattomuus.

...että se (vanhempi) ikinä oikeesti leikkinyt meidän kanssa, siis silleen, että se ei pysähtynyt (...) mutta itse koittaa taas sitä, että oikeasti pysähtyy sen lapsen kanssa, että sillä lapsella on muistoja, että oikeesti ollaan oltu siinä läsnä ja tälleen.

Mut on kasvatettu vähän silleen, että on ollut tosi kova kuri ja pelko jostain niin kuin väkivallasta. Se on ollut niin vahvana omassa lapsuudessa. Et sitten tavallaan sitä ei missään nimessä halua viedä eteenpäin.

Usein haastateltavat ilmaisivat, että heidän lapsuudessaan itkun ja negatiivisten tunteiden, kuten kiukun näyttäminen ei ollut hyväksyttävää. Lohduttamista ja kosketusta on täytynyt opetella aikuisena omien lasten kanssa, koska omassa lapsuudessa lohdutuksen sijasta on mahdollisesti tullut torjutuksi tai huonoja tunnekokemuksia on vähätelty.

...jos harmittaa niin sitten silleen että älä nyt itke, että lopeta se siihen, että jos joku tunteiden näyttäminen (...) en nyt muista että meillä olisi hirveästi halailtu kotona tai mitenkään silleen että tule tänne halitaan (...) on vähän piiloteltu niitä tunteita ja silleen että ei saisi niin kuin harmittaa (...) koittanut itse taas vanhempana olla juuri sitä että keskustellaan ja ollaan paljon just että tuu syliin.

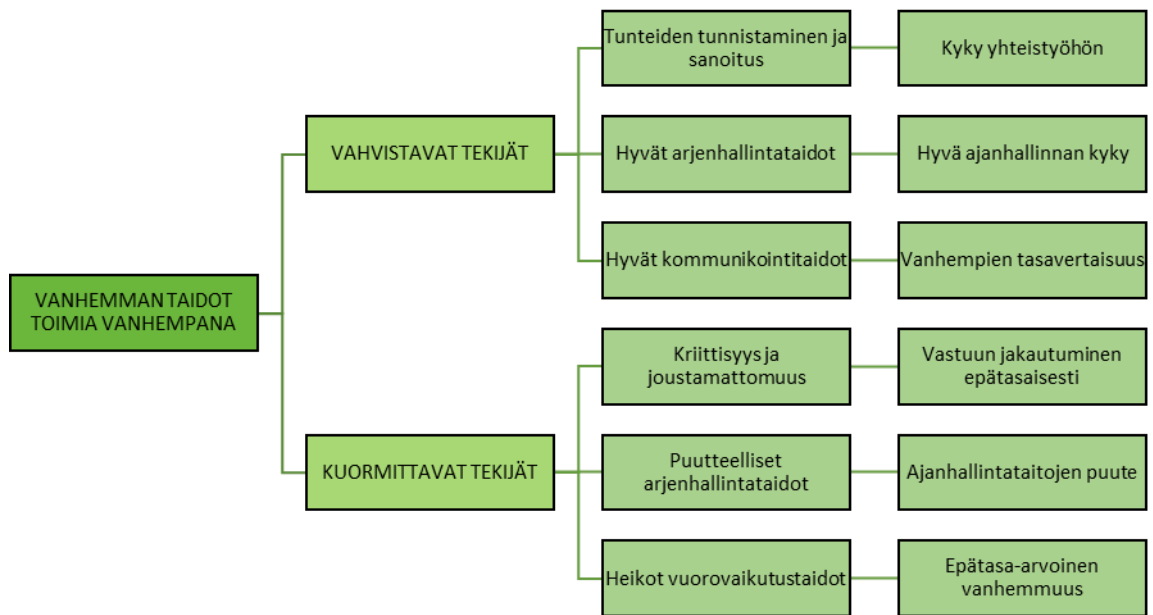
Haastateltavat toivat esille ylisukupolvisina voimavaroja lisäävinä tekijöinä vanhemmilta opitut terveelliset elämän tavat, stressinsietokykyyn, turvallisuuden tunteen ja luottavaisen asenteen, sekä sosiaalisen aseman. Turvallisuuden tunnetta vahvisti, jos haastateltavien tai heidän puolison lapsuuden perheissä oli totuttu olemaan avoimia, sanoittamaan tunteita ja keskustelemaan vapaasti kaikista aiheista.

Puolison perheessä sitten toisaalta on ollut tapana tiukka kuri, mutta se on ollut lempeällä tavalla. Siellä kaikki on ratkottu puhumalla ja kaikesta on puhuttu niin kauan, että se asia on tavallaan ratkennut. Mun mielestä hänellä onkin aivan erinomaiset kommunikaatiotaidot, niin sitten se on sellaista mitä haluaa ehdottomasti käyttää omassa kasvatuksessa.

Kotona on pitänyt olla aina rehellinen ja silleen sitä kautta on toisaalta myös tullut se semmoinen turvallisuus (...) silleen että aina uskalsi mennä kotiin esimerkiksi, ettei koskaan ollut käynyt mitään niin pahaa ettei uskaltaisi mennä kotiin (...) Se on kannatellut myös

mua hirveän paljon aikuisuudessa se turvallisuuden tunne, että sitten kun on ollut muuten haasteita elämässäni, se semmoinen perusturva on ollut niin vankkana

Haastatteluista ilmeni, että vanhemman taitoihin toimia vanhempana vaikuttaa sekä vahvistavia että kuormittavia tekijöitä. Näiden taitojen muodostumiseen (Kuvio 5) liittyi vahvistavina tekijöinä hyvät vanhemmuustaidot. Taidot näyttäytyvät vanhemman arjen- ja ajanhallinnan sekä kommunikaatiotaitojen hallitsemisena. Tasavertainen vanhemmuus koettiin myös tärkeäksi vanhemmuuden voimavaroja vahvistavaksi tekijäksi. Se ilmeni haastattelussa muun muassa kykynä yhteistyöhön, tasaisesti jaettuun vastuuseen ja itsensä sanoittamiseen. Vanhemmuutta tukevien taitojen puute näyttäytyi voimavaroja kuormittavina tekijöinä.



Kuvio 5. Vanhempien omien taitojen vaikutus vanhemmuuden voimavarojen muodostumiseen, jaettuna vahvistaviin ja kuormittaviin toisistaan irrallisiin tekijöihin.

7.3 Sosiaalisen verkoston vaikutus voimavaroihin sekä arvoihin ja asenteisiin

Haastateltavien omien asenteiden ja arvojen vaikutus vanhemmuuden voimavaroihin näkyi erilaisten itselle asetettujen paineiden ja odotusten muodossa. Haastateltaville itselleen muodostunut mielikuva ihannevanhemmasta, sekä halu vastata yhteiskunnan asettamiin vanhemmuuden odotuksiin ja näyttää läheisille pärjäävänsä, kuormitti vanhemmuutta. Haastatteluista kävi ilmi, että vanhemman nuori ikä lisäsi kokemusta riittämättömyydestä ja ulkopuolisille näyttämisen tarvetta. Haastateltavien vanhemmuudessa itselle tärkeiden asioiden mahdollistaminen, kuten siisti koti oli usein omaksuttu ylisukupolvisesti lapsuuden kodista.

... tosi nuori äiti ja silloin mä koen että se oli jotenkin tosi voimakasta se riittämättömyys (...) onko kelvollinen (...) pikkuisen ristiriitaisia ne asiat että mitä se oikea vanhemmuus tarkoittaa (...) Ruvennut rikkomaan niitä omia henkisiä rajoja ja sitä arvokeskustelua käynyt itsensä kanssa, että mitkä on minulle tärkeitä ja meidän perheen näköisiä asioita ja meidän perheelle tärkeitä asioita niin sitten niistä on jotenkin niistä ulkopuolelta tulevista paineista päässyt.

Tämä on vaihe mikä menee ohi (...) Luottamusta siihen, että ne vaiheet kuuluu siihen kasvu prosessiin (...) vanhemmuudessa kasvamisessa on se mahtavaa, että sitten kun onnistuu (...) mä en halua sulkaa hattuun siitä että on jossain onnistunut mutta että, (hiljaisuus) olen ihan riittävä.

Vertaistuki koettiin tärkeimpänä riittämättömyyden tunteen helpottajana. Toisaalta vertaistuki lisäsi jossain määrin riittämättömyyden tunnetta luoden tilaa vertailulle ja kilpailulle. Nämä piirteet tulivat esiin erityisesti sosiaalisessa mediassa, joka toimii muuten hyvänä alustana vertaistuella. Vertaistukeen haastateltavat toivoivat avoimuutta, jolloin realistisempi kuva vanhemmuudesta saisi näkyvyyttä ja vääristyneet odotukset ja paine helpottaisi.

Haastateltavat kokivat tärkeänä sen, että pystyivät jakamaan kokemuksiaan samassa elämäntilanteessa olevien vertaistensa kanssa. Joissain tilanteissa koettiin helpommaksi puhua asioista vertaisensa kanssa. Sillä vertaisen kanssa saatiin jakaa parhaillaan enemmän yhteisiä kokemuksia kuin puolison kanssa.

...kun sä sanoit kerran ääneen jollekin ihmiselle niin sen jälkeen se tavallaan muurit oikeasti on laskeutunut kyllä kavereille pystyy oikeesti sanoa aika suoraankin.

Kaverit ja se vertaistuki on ehkä kans semmonen että pystyy sit kavereita tukemaan: Mä ymmärrän sua hyvin ja tälleen että kyl se naisen, vaikka kyllä se puolisokin ymmärtää, mutta kyllä se naisen kanssa on helpompi.

Vertaistukiryhmässä käsiteltiin usein vaikeiksi koettuja asioita, hakien ymmärrystä ja jonkinlaista vahvistusta omaan vanhemmuuteen. Vertaistuki koettiin apuna riittämättömyyden tunteen käsittelyssä. Vertaisen vastaavanlainen kokemus, koettiin lohduttavana ja se lisäsi ymmärrystä ja myötätuntoa itseään kohtaan. Sekä se lisäsi osallisuuden tunnetta ja helpotti näin riittämättömyyden tunteen tuomaa yksinäisyyttä.

Se mikä tuo voimavaroja tuo sitä siihen riittämättömyyden tunteeseen sitä vahvistusta, että kun on niitä samassa tilanteessa olevia äiti ystäviä (...) ja just samaa ikäinen lapsi niin sit se tuo semmoista, että okei ehkä mun vanhemmuuden taidoissa ei olekaan välttämättä mitään vikaa.

Haastateltavat kertoivat, että vertaisryhmissä toisilleen jaettujen kokemusten ja ymmärryksen lisäksi vanhemmat usein kysyvät toisiltaan mieltä askarruttavia kysymyksiä sekä jakavat toisilleen käytännön vinkkejä liittyen vanhemmuuteen, lapsen kasvatukseen tai muuten elämän eri osa-alueisiin. Haastateltavat kokivat vertaisten kesken jaetun tiedon tärkeäksi.

Yksin tällaisten asioiden kans, että tajuaa että kuinka paljon vertaistuellalla on oikeasti merkitystä, että enemmän kuin puhuisi ihmiset keskenään ja vielä aidosti rehellisesti, niin siitä voisi olla kaikille tosi paljon hyötyä.

Haastateltavat kertoivat havainneensa vertaistuen käänttöpuolena kokemuksen vanhemmuuteen liittyvien asioiden vertailusta vanhempien kesken. Vertailun kohteeksi valikoitui muun muassa arjen kuormittavuuden tai helppouden vertailu, materiaan ja talouteen liittyvät asiat kuten tiettyjen merkkien tai brändien suosiminen lasten pukemisessa sekä ravinnon alkuperään ja muotoon liittyvät ajatukset. Niin sanottu kilpailu oli haastateltavien mielestä omiaan lisäämään riittämättömyyden tunnetta.

Sosiaalinen mediakin antaa ja sitten kun porukka täällä silleen että joo meillä on nukuttu tosi hyvin, niin sitten sieltä tuleekin vuoden päästä totaalinen romahdus, tilitys, ettei meillä oo nukuttu puoleen vuoteen hyvin ja tällaista, aijaa. (...) Niin kuin vähän kilpailee (so-messa) ja jostain vaatteista mitä ostetaan kaikkea tosi kallista lapsille, niin se on ihan vähän oikeasti kyllä pelottavaa, että silleen katsotaan, että miten toiset tekee.

Mun Instagramista semmosia joita oon aikaisemmin itse seurannut ketkä laittelee hienoista lasten huoneista sisustusjutuista kuvia tai sit siel on joku 5 tähden lounas niin oon ihan tietoisesti semmoisia karsinut (...) en koe itse ainakaan semmoista hirveän realistisena, tällaisessa pikkulapsiarjessa (...) tulee hirvee morkkis että miksi en ole kokannut tommosta.

Voimavarojen vahvistamiseen liitettiin usein ulkopuolinen tuki. Ulkopuolinen tuki mahdollisti haastateltaville vanhemmille esimerkiksi omaa aikaa tai tilaisuuden hoitaa asioita. Ulkopuoliseksi tueksi lueteltiin ystävistä ja sukulaisista koostuva tukiverkosto, yhteiskunnan tarjoamat palvelut, kuten perhetyö, kotiapupalvelu ja varhaiskasvatus. Haastateltavien kertomuksissa ilmeni kuinka sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilta saatu kannustus vahvistaa vanhempien voimavaroja. Kasvatuksen ja terveyden ammattilaisilta saatu positiivinen palaute koskien vanhemman taitoja lapsen kasvatuksessa lisäsi vanhemman luottoa itseään ja omia vanhemmuustaitojaan kohtaan.

...ei ollut tukiverkkoa, mutta kyllä ne on pikkuhiljaa ruvennut rakentumaan tavallaan ystäväpiiristä ja silleen että saadaan sitten ja kaupungilta lapsiperheiden kotipalvelu (...) semmoinen ihan luksus homma oli perhetyö.

On ollut (perhetyö)ammattilaisia tässä tukena niin kun sieltä tulee sitä positiivista palautetta niin sehän auttaa ihan hirveesti tuomaan sitä itseluottamusta.

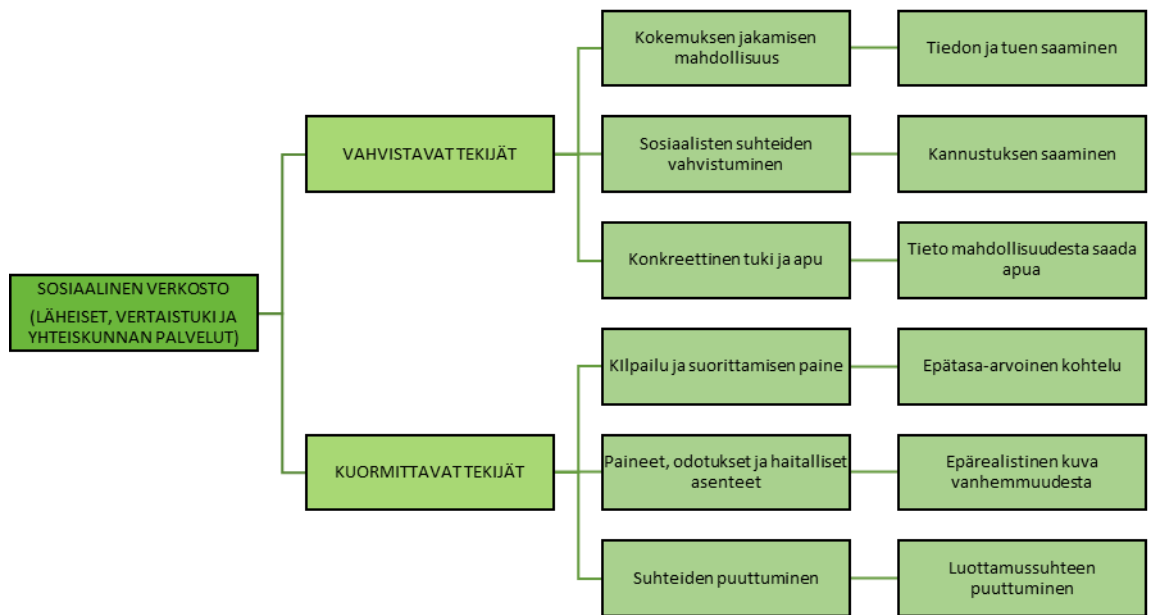
Osa haastateltavista myös kertoi vanhemmuudessa koetun riittämättömyyden tunteen kasvaneen paineesta noudattaa tarkalleen neuvolan suosituksia koskien lapsen kasvua ja kehitystä. Osa haastateltavista koki, että yhteiskunnan odotusten aiheuttaman paineen kokemusta vanhemmuutta kohtaan vähäteltiin ja yhteiskunnan normeista eroavia päätöksiä tai toimintaa tuomittiin, mikä on johtanut riittämättömyyden tunteen ja ongelmien piilotteluun sekä tilanteen vääristelyyn. Osa haastateltavista kertoi myös kokeneensa neuvolan henkilökunnan

työskentelyssä ennakkoluuloisia asenteita vanhemman nuorta ikää kohtaan, mikä osaltaan vaikeutti avointa kohtaamista.

...terveydenhuollon ammattilaisilla semmoisia ennakkoluuloja. Tuntuikin että ei ole tarpeeksi hyvä tai että en osaa. Sitten jotenkin tuntuu että oli hirveän hankala vaikka neuvolassa myöntää että en oikeesti jaksa (...) Toi on niin nuori ettei se tiedä mitä on olla äiti (...) Mutta kyllä mä oon tosi paljon silleen, kaikkien neuvolan suositusten mukaan tehnytkin.

...neuvolatäti vaikka kysyy että miten on sujunut, yleensä mä vaan sanoin, että no ihan hyvin just sen takia, kun ei viitsi välttämättä sitten sanoa, että no ei mene hyvin.

Haastateltavien mukaan vanhempien omat sekä yhteiskunnan arvot ja asenteet vaikuttavat vanhemmuudessa jaksamiseen. Sosiaaliseen verkostoon (Kuvio 6) kuuluvien tahot voivat toiminnallaan joko vahvistaa tai kuormittaa vanhemmuuden voimavaroja. Esimerkiksi yhteiskunnan luomat ja ylläpitämät paineet, odotukset ja haitalliset asenteet kuormittavat vanhemmuutta, kun taas haastateltavat kertoivat kannustuksen ja tuen tarjoamisen vahvistavan vanhemmuuden voimavaroja.



Kuvio 6. Sosiaalisten verkostojen vaikutus vanhempien voimavarojen muodostumiseen, esitettynä erillisinä yksittäisinä vahvistavina ja kuormittavina tekijöinä.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksemme tulosten perusteella vastaus tutkimuskysymyksiimme: ”Millaiset kuormittavat tekijät vaikuttavat vanhemmuudessa koettuun riittämättömyyden tunteeseen?” ja ”Millaiset voimavaroja vahvistavat tekijät tukevat kokemusta riittävästä vanhemmuudesta?” on, että vanhempien voimavaroja lisäävät ja kuormittavat tekijät eivät ole ehdottomia, eikä niitä voi erotella toisistaan vain kuormittaviin ja vahvistaviin tekijöihin. Voimavaroja lisäävät tekijät voivat myös kuormittaa vanhempaa riippuen vanhemman kokemussuhteesta voimavaroja lisäävään

tekijään. Vahvistaaksemme vanhempien voimavaroja ja riittävää vanhemmuutta, meidän on tunnistettava vanhemmuudessa kuormittavia tekijöitä, jotka voivat lisätä vanhempien riittämättömyyden tunnetta. Tunteet ovat subjektiivisia, jolloin eri kuormittavat tekijät vaikuttavat eritavoin ihmisen riittämättömyyden tunteen kokemukseen.

Tutkimuksemme tulokset kertovat, että yhtenä vanhempien voimavaroihin vaikuttavana tekijänä on perustarpeet ja niiden täyttäminen. Maslowin teoria tukee tutkimustuloksiamme, sillä teorian perusteella perustarpeiden täytyminen on edellytys ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin saavuttamiselle. Tulosten mukaan vanhempien resilienssi, joka muodostuu vanhemman taustatekijöistä kuten omista lapsuuden kokemuksista ja ylisukupolisesti opituista toimintatavoista, vaikuttaa yksilöllisesti vanhemmuuden voimavarojen muodostumiseen.

Tutkimustulosten perusteella voidaan myös todeta, että vanhemmuustaitoihin sisältyvien asioiden hallitseminen tukee vanhemmuudessa koettua riittävyiden tunnetta ja näin vahvistaa voimavaroja. Saman vahvistaa vanhemmuustaidoista keräämämme teoria, jonka mukaan hyvät vanhemmuustaidot voivat parhaimmillaan vahvistaa vanhemmuudessa koettua pärjäävyyttä.

Tutkimuksestamme käy ilmi, että tasavertaisen vanhemmuuden kokemus lisää vanhempien voimavaroja. Vanhemman omat ja yhteiskunnan odotukset kuitenkin vaikuttavat tutkimuksen mukaan tasavertaisen vanhemmuuden toteutumiseen. Haastateltavista useampi kuvaili kumppaninsa kanssa jakamaa vanhemmuuttaan tasavertaiseksi ja ilmaisi halua edistää tasavertaista vanhemmuutta yhteiskunnallisesti. Äidin työhön tai opintoihin palaaminen vauvan ollessa vielä pieni, oli aiheuttanut haastateltavien ympäristössä arvostelua ja tuomitsemista. Tämä viittaa epätasa-arvoa ylläpitävään ajatusmalliin, jossa vanhanaikaiset vanhemmuuden roolin mukaan äitien paikka on kotona ja isät ovat työssäkäyviä elättäjiä.

Tuloksiamme mukaan vanhemmuudessa koettuun riittämättömyyden tunteeseen vaikuttavat vanhemman omat ja yhteiskunnan odotukset, jotka näyttäytyvät yhteiskunnan asettamana ja ylläpitämänä ihannekuvana vanhemmuudesta ja vanhemman omana pyrkimyksenä toteuttaa ihannevanhemmuutta.

Haastateltavat kuvailivat usein ulkopäin tulevaa painetta ja yhteiskunnan luomia epärealistisia odotuksia, jotka usein antavat vääristynyttä kuvaa vanhemmuudesta. Saman vahvistaa vuonna 2021 valmistunut vanhemmuuden voimavaroja ja kuormitustekijöitä tutkivan VoiKu-tutkimushankkeen osatutkimuksen tulokset. Osatutkimuksessa käsiteltiin aihetta vanhempien käsityksiä ihannevanhemman ominaisuuksista sekä yhteiskunnan vanhemmille asettamia ihanteita Suomessa. (Halonen ym., 2021, s. 304.)

Haastateltavat olivat myös tunnistaneeet esimerkiksi sosiaalisessa mediassa esiin tulevan niin sanotun vanhemmuuden kiiltokuvan epärealistiseksi ja melkein mahdottomaksi tavoittaa. Ulkoa tulevien paineiden lisäksi haastateltavat puhuivat myös itse itseään kohtaan koetuista odotuksista vanhemmuudessa. Huomion arvoista oli että, vanhempien kokemukset aiheesta vaihtelivat sen mukaan, millaista taustoista vanhemmat tulivat, sekä kuinka hyvin vanhemmat hallitsivat reflektio ja itsetuntemus taitoja.

Haastateltavat vanhemmat kertoivat vertaistuen toimivan tärkeänä vanhemmuuden voimavaran lähteenä. Haastattelutulokset vahvistivat muun muassa sen, ettei vanhempien vertaisryhmissä jaettua tietoa välttämättä löydä oppaista, taikka tiedon, ohjeen tai suosituksen löytyessä sitä ei osata suhteuttaa aina omaan arkeen. Haastateltavat kokivat tärkeänä saada niin sanottua hiljaista tietoa, mitä jaetaan usein vain vertaisten kesken. Tulosten mukaan voidaan pitää tärkeänä mahdollisuutta jakaa kokemuksia arjesta vertaisten kanssa, myös sellaisista aiheista, jotka eivät suoraan liity vanhemmuuteen, mutta joihin vanhemmuus kuitenkin osaltaan vaikuttaa.

Lisäksi tutkimuksemme tulokset tukevat tietoa siitä, että vertaistuki vähentää riittämättömyyden kokemusta vanhemmuudessa. Vanhempi on usein hyvin yksin vanhemmuudessa koetun riittämättömyyden tunteen kanssa ja ongelmat saattavat kuvastua vanhemmalle sellaisiksi, joita vain hän yksin vanhemmuudessaan kokee. Vertaistuen myötä keskustelu ongelmista ja hankalista tunteista saa vanhemman huomaamaan monen muunkin kampailevan samojen ongelmien ja ajatusten parissa. Tulokset vahvistavat, että vertaisen kanssa samankaltaisten

kokemusten jakamisen myötä riittämättömyden tunne voi lievittyä ja keskustelun myötä voi löytyä parhaimmillaan ratkaisuja yhteisiin ongelmiin.

Tuloksienne mukaan vertaistuen käänköpuolena esiintyy vanhemman voimavaroja kuormittavia ja riittämättömyden kokemusta lisääviä tekijöitä. Haastateltavat toivat esille negatiivisina kokemuksina muun muassa vertailun ja kilpailun vanhempien kesken. Lisäksi tuloksista ilmeni kuormittavuutta lisäävinä tekijöinä suositusten noudattamiseen liittyvät erot sekä yhteiskunnan vanhemmuuteen kohdistuvien paineiden vaikutus vanhempiin vertaistuen kautta.

Vanhempien halu suorittaa vanhemmuuttaan ja tavoitella täydellisyyttä toimissaan vanhempana vahvistaa vertaistuen negatiivisia puolia. Etenkin ohjaamattomat vertaistuelliset keskustelut voivat päättyä vanhempien toimintatapojen ja ihannevanhemman kriteerien vertailuun. Tilanteeseen vaikuttaa merkittävästi se millaiseksi oma ihanne kuva vanhemmasta on muodostunut, sillä se voi vertaistusten kesken olla hyvinkin erilainen. Erilaiset kuvat vanhemmuuden ihanteista taas aiheuttaa herkästi riittämättömyyttä, koska eriävät ihanteet, vapaasti tulkittavat suositukset ja yhteiskunnan luomat paineet tuottavat vanhemmalle vaikeuksia hahmottaa mikä on riittävää vanhemmuutta.

Tuloksista havaittiin myös, että ylisukupolvisuus vaikuttaa vanhemmuudentaitojen sekä yhteiskunnan odotusten muodostumiseen. Lisäksi tutkimuksen tuloksista voi todeta, että ylisukupolvisesti opitut vanhemmuuden mallit näkyvät vanhemmuudessa niin voimavaroina kuin riskitekijöinä. Tätä tulosta tukee tieto ylisukupolvisuuden vaikutuksesta vanhemmuuteen ja vanhemmuustaitojen kehittymiseen. (Finto, i.a).

Kaiken kaikkiaan voidaan sanoa, että tutkimuksen avulla saatiin selvitettyä monipuolisesti vanhempien voimavaroja kuormittavia sekä vahvistavia tekijöitä. Tutkimustulosten pohjalta saamme hyvän käsityksen siitä, millaista nykyajan vanhemmuus on ja millaisena vanhemmat sen kokevat.

9 LUOTETTAVUS JA EETTISYYS

Noudatimme opinnäytetyötämme tehdessä ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiä ohjeita. Selvitimme oman asemamme tutkimaamme ilmiöön, ettemme ole esteellisiä tekemään opinnäytetyötä valitsemastamme aiheesta. Esteellinen tarkoittaa opinnäytetyöntekijöiden sopimattomuutta käsittelemään aiheetta, kohderyhmää, tai työskentelemään aiheen ratkaisuun liittyvien muiden yhteistyötahojen kanssa (Arene ry, 2020, s. 16). Olemme samassa elämäntilanteessa tutkimuksen kohderyhmän kanssa ja aihe on lähellä sydäntämme. Puolueettomuuden ja objektiivisuuden takaamiseksi kävimme yksilöinä sekä yhdessä kirjoittaen ja keskustellen läpi ajatuksia ja ennakkoluuloja aiheesta, jotta ne eivät ohjaisi meidän työtämme, näin välttyimme tunteiden sekoittumisesta työhön, kuitenkin pystyen tuomaan tutkimukseen oman subjektiivisuutemme. (Aaltola ym., 2015, s.20–21.)

Aihe valikoitui yhteistyökumppanin toiveesta ja se on hiottu yhteisillä keskusteluilla. Aiheemme on monialainen ja olemme tarkistaneet ohjaavilta opettajilta, että voimme tehdä sosionomi ja sairaanhoitaja opiskelijatiiminä tämän opinnäytetyön. Varmistaaksemme että tämä tukee meidän kummankin oppimisprosessia, pyrimme näyttämään opinnäytetyössä ammatillista kasvua ja kehitystä.

Huomioimme haastattelun eettisyydessä luottamuksellisuuden haastattelijan ja haastateltavan välillä. Tutkimusluvan saamisen lisäksi oli myös tärkeää kertoa haastateltavalle tarkasti mistä haastattelussa on kyse, kuinka haastattelussa kerättyä tietoa käsitellään ja säilytetään sekä miten anonymiteettiä varjellaan. (Ruusuvoori & Tiittula, 2005.) Luomassamme haastattelu pyynnössä (LIITE 1) ja esitietolomakkeessa (LIITE 2) ilmaisimme sanallisesti haastattelumme aiheen. Haastattelun alussa kertosimme haastattelun teeman, haastatteluluvan, sekä tietosuoja ja anonymiteettiä koskevat asiat.

Haastattelupyynnössä (LIITE 1) toimme ilmi jokaisen halukkaan osallistujan kokemusten tärkeyden ja osoitimme kiitollisuutemme jokaisesta täytetystä esitietolomakkeesta. Esitietolomakkeessa (LIITE 2) kerroimme mahdollisille

haastatteluun osallistujille, että taustoittavat kysymykset vaikuttavat haastatteluun valitsemiseen ja ilmoitimme että otamme haastatteluun valittuihin yhteyttä tiettyyn päivämäärään mennessä. Näin ollen ne, jotka eivät tulleet valituksi eivät odottaneet meiltä yhteyden ottoa ilmoitetun päivämäärän jälkeen. Jälkikäteen pohdittuna olisimme voineet olla kaikkiin esitietolomakkeen täyttäneisiin yhteydessä. Yhteydenotto olisi voinut sisältää kiitokset osallistumisesta ja kyselylomakkeeseen vastaamisen vaivannäöstä, sekä ilmoituksen että valikoituiko kyseinen henkilö haastatteluun.

Hyvän luottamussuhteen syntyminen herkän aiheen ympärillä mahdollistaa sen, että haastateltava puhuu asioista, joita saattaa myöhemmin katua. On hyvä muistaa painottaa haastateltavalle, että hän voi missä tahansa vaiheessa ottaa haastattelijaan yhteyttä jälkikäteen ja pyytää muuttamaan antamia tietoja tai tarkentamaan sanomisiaan. (Ruusuvuori & Tiittula, 2005.) Kertasimme haastattelun alussa jokaiselle haastateltavalle heidän oikeutensa peruuttaa oma osallistumisensa haastatteluun ja tutkimukseen, tai muuttaa vastauksiaan. Haastatteluista tehdyt videotallenteet tallennettiin paikallisiksi ja suojattiin salasanalla. Videotallenteilla ei käsitelty henkilötietoja. Tallenteista tehdyt litteroinnit anonymisoitiin antamalla haastateltaville omat tunnistekoodit aineiston analyysin ajaksi, joiden vasteet säilytettiin paperisina versioina analyysivaiheen ajan. Haastateltavien anonymiteetin vuoksi emme liittäneet tunnistekodeja sitaatteihin opinnäytetyön raportissa. Tallenteet hävitetään paikallisesta muistista vuoden kuluttua opinnäytetyön julkaisemisesta ja litteraatit viiden vuoden sisällä.

Kohderyhmämme oli neuvolaikäisten lasten vanhemmat ja haastateltavia etsimme vanhempien vertaisryhmästä sosiaalisessa mediassa. Haastateltavat täyttivät esitietolomakkeen (LIITE 2) omista taustoistaan ja saivat täyttää myös kaksi avointa kysymystä koskien riittävän vanhemmuuden ja voimavarojen kuvailua. Valitsimme mahdollisimman monipuolisista taustoista tulevia vanhempia tutkimuksen luotettavuuden varmistamiseksi. Haastatteluun osallistumiseen vaadittiin haastateltavan omaa aktiivisuutta ja panostusta, näin ollen emme välttämättä tavoittaneet uupuneimpia vanhempia.

Tutkimuksemme on ajankohtainen ja osallistuja halukkaita haastatteluun oli monia. Pyrimme luomaan haastateltaville turvallisen tilan kertoa kokemuksia vanhemmuudesta ja sen kuormittavuudesta, mutta myös onnellisista ja hyvistä hetkistä. Lopuksi haastateltavat usein kuvailivat haastattelukokemusta vertaistuelliseksi. Haastateltavista näki, että aihe oli heille tärkeä, joka oli tärkeää saada esille. Haastatteluissa tunnelma oli luonteva, vaikka käsittelimme ajoittain hankaliakin asioita, se ei näkynyt tai tuntunut haastattelun ilmapiirissä.

Luotettavuutta tuo ajankohtaiset lähdemateriaalit ja vanhemmilta itseltään saatu kokemustieto. Täydensimme keskeisiä käsitteitä läpi opinnäytetyön prosessin ajan. Lähdeaineiston on pääsääntöisesti kirjallisuudesta ja etsimiseen käytimme eri tietokantoja kuten Arto, Elektra, Julkari, Medic ja Theseus. Hakusanoina ja niiden erimuotoina käytettiin muun muassa vanhemmuus, voimavara, vertaistuki, tasavertainen vanhemmuus ja neuvolatyö.

10 POHDINTA

Vanhemmaksi ryhtyminen on usein harkittu päätös ja siihen pyritään valmistautumaan varhaisessa vaiheessa, käyttäen apuna jatkuvan kehityksen alla olevia kasvatukseen ja vanhemmuuteen liittyviä valtakunnallisia suosituksia ja ohjeistuksia. Valmistautumisesta huolimatta nykypäivän suorituskeskeisyyteen painottuva perhearki voi koetella vanhemman voimavaroja.

Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten yhtenä tehtävänä on edistää lapsen tasapainoista kehitystä ja hyvinvointia, tarjoamalla vanhemmille neuvontaa ja ajantasaista tietoa vanhemmuuden tueksi. Tukeakseen vanhemman mielenhyvinvointia ja voimavaroja on ammattilaisen osattava tunnistaa vanhemmuuden voimavarojen muodostumiseen vaikuttavia vahvistavia ja kuormittavia tekijöitä.

Yhteistyökumppanimme MIELI ry:n pyynnöstä päädyimme tarkastelemaan tarkemmin tutkimustuloksien osioita, jotka käsittelevät tasavertaista vanhemmuutta, yhteiskunnan odotuksia vanhemmilta sekä vertaistuen vaikutuksia vanhemmuuteen. MIELI ry:n Hyvän mielen vanhemmuus – kokonaisuuden kehityksen kannalta valitut teemat tuovat MIELI ry:lle arvokasta kokemustietoa suoraan vanhemmilta.

Perustarpeiden täytyminen on voimavarojen tärkein osa, joka huomioidaan hyvin vanhemmuutta tukeessa. Neuvolan peruselementteihin kuuluu huomioida ja tukea vanhemman jaksaminen, koska neuvolatyön yleiset tavoitteet sisältävät tavoitteen parantaa lasten terveyttä ja perheiden hyvinvointia kokonaisvaltaisesti (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2004, s. 16). Neuvolassa tehdään perhekeskeistä työtä, jonka tarkoituksena on myös vanhempien tukeminen arjessa jaksamisessa (Lindroos & Hyypiä, 2009).

Tutkimuksemme tuloksista tulee esiin yhteiskunnan osallisuus vanhemmuutta kuormittavien epätasa-arvoisten asenteiden ja odotusten ylläpitämisessä. Tukeaksemme vanhemmuuden voimavaroja meidän tulisi tukea tasavertaisen vanhemmuuden toteutumista, sekä meidän tulisi sosiaali- ja terveysalan ammattilaisina tutkia ja reflektoida omia asenteitamme vanhemmuuteen ja sen rooleihin. Sosiaali- ja terveysministeriön (STM) mukaan sukupuolittuneita käytäntöjä toteutetaan edelleen niin kodin askareissa kuin yhteiskunnan työnjaossa. Perheiden kanssa työtä tekevät ammattilaiset, esimerkiksi äitiys- ja lastenneuvolassa, voivat omassa puheessaan ja toiminnassaan auttaa purkamaan näitä sukupuolirooleja. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2022, s.24).

Epärealistisen vanhemmuuskuvan häivyttäminen ja arjen todellisuuden esiin tuominen vähentäisi vanhemmuuden suorittamisesta tulevaa kuormittavuutta. Moniulotteinen perfektionismi on ratkaiseva tekijä vanhempien uupumisessa Suomessa. Moniulotteinen perfektionismi koostuu itsesuuntautuneesta- ja sosiaalisesti määräytyneestä perfektionismista. Luonteenpiirteenä moniulotteinen perfektionismi altistaa vanhemman liialliselle kritiikille itseään kohtaan ja ottamaan paineita ulkoapäin tulevasta vanhemmuuteen kohdistuvista odotuksista. (Sorkkila & Aunola, 2019, s.1.) Siksi olisi hyvin tärkeää ammattilaisena tunnistaa niitä

luonteen piirteitä, jotka altistavat uupumiselle ja tukea vanhempaa vähemmän suorituskeskeiseen vanhemmuuteen.

Haastattelusta saatujen tulosten perusteella vanhemmat kokivat jonkin asteista luottamuspulaa neuvolatyöntekijöitä kohtaan vanhemmuuden tukemisen näkökulmasta. Yksi haastateltava kertoi, että oli kokenut hyväksi ja johdonmukaiseksi sen, että heillä on ollut sama terveydenhoitaja läpi raskauden ja lastenneuvolan ajan. Silti tapaamiset keskittyivät lapsen kasvuun ja kehitykseen, lukuun ottamatta raskausaikana täytettäviä vanhemmuuden voimavaroja koskevia seulon-talomakkeita. Resurssipula vaikuttaa osaltaan neuvolassa terveydenhoitajien kii-reeseen, jolloin kohtaaminen vanhempien kanssa jää pintapuoliseksi. Voiko tätä ongelmaa ratkaista ennen kuin resurssipula on ratkaistu?

Pitkään jatkunut resurssipula hoitoalalla ja koronapandemia ovat osaltaan vaikuttaneet vanhempien uupumiseen ja avun saamiseen. Hyvänä esimerkkinä tässä tutkimuksessa ilmi käynyt seikka, kuinka neuvolassa yhdellä perheellä ja lapsella saattaa joka käyntikerralla vaihtua hoitava terveydenhoitaja. Tämä on osaltaan johtanut siihen, ettei luottamuksen rakentaminen asiakassuhteessa toteudu. Vanhemmat kokivat, että neuvolakäynneillä keskityttiin pääasiallisesti lapseen ja vanhempien oli vaikea kertoa haasteista vanhemmuudessa, kuten omasta jaksamisesta.

Tutkimuksemme yhtenä tavoitteenamme oli tuoda esille vanhempien realistiset kokemukset vanhemmuuden voimavarojen muodostumisesta ja tarjota yhteistyötahon kehityskäyttöön mahdollisimman nykyaikaista ja autenttista tietoa vanhemmuuden voimavaroihin vaikuttavista tekijöistä. Aineiston keräämiseen valitsimme teemahaastattelu menetelmä toimi tässä tehtävässä hyvin. Teemahaastattelun suunnittelussa sekä toteutuksessa meitä ohjasi fenomenologinen näkökulma, koska keskiössä oli ihmisen kokemusmaailma ja sen ymmärtäminen. Haastattelussa tilan antaminen haastateltavalle ja hänen kokemuksilleen mahdollisti tärkeän tiedon tuomisen esiin.

Tutkimuksemme toisena tavoitteena oli tuottaa sellaista tietoa, jota MIELI ry voi käyttää kehittäessään neuvolatyön ammattilaisille suunnattua Hyvän mielen

perhe- kokonaisuuden koulutusta, vahvistaakseen neuvolatyön ammattilaisten mielenterveysosaamista. Sekä luoda tutkimuksen tuloksien pohjalta materiaalia suoraan vanhemmille heidän mielenterveytensä edistämiseksi. Tarkan sisällön analyysin avulla saimme kattavat tulokset, joiden perusteella teimme myös seuraavia kehitysideoita yhteistyötahollemme.

10.1 Kehitysideat

Neuvolatyöllä on mahdollisuus tukea vanhempia tasavertaisempaan vanhemmuuteen esimerkiksi erilaisilla koulutuksilla aiheesta. Osa haastateltavista vanhemmista kertoi kokeneensa, että neuvolatyössä vallitsi edelleen äitipainotteinen ajattelumalli/asenne ja isän roolia täysivaltaisena vanhempana vähäteltiin. Haastateltavien kokemukset eivät vastaa kaikkien vanhempien kokemuksia neuvolassa, mutta tällaisia kohtaamisia oli enemmistöllä haastateltavista. Yhteiset linjaukset asiakkaiden puhuttelutavasta sekä kannustamalla vanhempia tekemään ratkaisuja kohti tasavertaisempaa vanhemmuutta, uudistaisivat osaltaan äitipainotteista ajattelumallia.

Vanhempien ryhmässä jaettu kokemustieto on arvokasta niin vanhemmille itselleen, mutta myös ammattilaisille. Tuloksiin pohjautuvana kehitysideana esitämme, että neuvolatyössä voisi saada tiedon kulkemaan vertaistuen ulkopuolelle jäävien vanhempien tietoon, sekä kerätyn tiedon avulla voisi kehittää neuvolapalveluita vastaamaan vanhempien tarpeita paremmin. Nylund (2005) vahvistaa kokemusten keräämisen lisäarvon myös ammattilaisten näkökulmasta. Tutkimuksissa on vahvistettu, että muun muassa potilaiden kokemustarinoiden kerääminen ja jakaminen ammattilaisille lisää arvokasta tietoa, jota voidaan hyödyntää palveluiden kehittämisessä ja ammattilaisten koulutuksissa. (Nylund, 2005, s 206–207.)

Tutkimuksen pohjalta käy ilmi, että neuvolatyötä pidetään arvossaan ja sieltä haetaan herkästi tukea ja neuvoja vanhemmuuteen. Neuvolatyö tavoittaa myös monet vanhemmat (Riihonen ym, 2021, s.2568) joka on tärkeä osa vertaistuen

pohjan rakentumiseen. Neuvola voisi aktiivisemmin ja monipuolisemmin tiedottaa vanhempia vertaistuesta ja toimia sen piiriin ohjaavana tahona.

Neuvolan rooli vertaistuen järjestäjänä on merkityksellinen, sillä neuvolan tuottamat palvelut ovat matalankynnyksen tiloja. Neuvolassa järjestetyssä ohjatuissa vertaistuki tapaamisissa voitaisiin välttyä haitoilta, kuten vanhemmuuden vertailulta tai misinformaatiolta. Neuvolan vertaistukitoiminta painottuu tällä hetkellä erityistukea tarvitseviin vanhempiin tai perheisiin. Neuvola voi ohjata tarpeen mukaan julkisten palveluiden tai järjestöjen tarjoamaan vertaisryhmätoimintaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2022.) Vertaistuellalla on kuitenkin iso merkitys usealle vanhemmalle ja sitä olisi hyvä tarjota mahdollisimman monelle.

Haastatteluista kävi ilmi monenlaista tyytymättömyyttä niin neuvolajärjestelmää kuin yhteiskunnan oletuksia kohtaan. Tutkimuksessa kävi ilmi, että vanhemmat jakavat usein negatiivissävyyisen kokemuksensa palveluista toistensa kesken vertaistukiryhmissä. Tällaista kokemukseen pohjautuvaa tietoa voitaisiin käyttää palveluiden kehittämisessä (Nylund, 2005, s. 206) mutta tällainen jaettu tieto harvoin vanhempien toimesta tavoittaa itse palvelun toteuttajia tai suunnittelijoita.

Nylund (2005) tuo esille vastaavan ongelman tiedon siirtymisestä vertaistukiryhmistä palvelujen järjestäjille, pohtien samalla kuinka tämän tyyppisen negatiivisen palauteen saisi tuotua esille oikeille tahoille ja kuinka sen voisi kääntää kehittäväksi muutokseen pyrkiväksi voimaksi. (Nylund, 2005, s.206.)

Nylundin (2005) mukaan vertainen voi ryhmässä vahvistaa omaa asiantuntijuuttaan, joka auttaa voimaantumaa, kun passiivisuus vaihtuu kokemukseen kyvystä vaikuttaa asioihin, jotka koskettavat itseä tai vertaista (Nylund, 2005, s. 206–207). Saman vahvistavat Niininen & Terävä-Karhinen (2021) vertaistukitoiminnan vaikutuksista kertovassa artikkelissaan, jonka mukaan vertaisryhmiin osallistuminen lisää osallistujan kuuluvuuden ja tarpeellisuuden tunnetta sekä vahvistaa tämän sosiaalista minuutta. (Niininen & Terävä-Karhinen, 2021, s.6–18). Vertaisen kanssa jaettu selviytymiskokemus myös vahvistaa yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia, siksi olisi tärkeää lisätä ymmärrystä vertaistuen toiminnasta ja sen vaikutuksista vanhemman hyvinvointiin. Tällöin voidaan kehittää

vertaistuen toimintaa vastaamaan paremmin vanhempien tarpeita. Lisäksi tämä informaatio olisi tärkeää tuoda esimerkiksi kunnille, jotka osaltaan voivat turvata taloudellisesti toiminnan järjestämisen ja jatkuvuuden. (Nieminen, 2021, s.5.)

Kehitysideoiden lisäksi haluamme tuoda esiin jatkotutkimusidean. Tutkimuksemme teoreettisten käsitteiden ja aineiston kautta käy ilmi, että nykypäivän neuvolatyön toimintasuunnitelma on hyvin kattava ja monella tapaa vastaa vanhempien ja perheiden tarpeisiin. Monet neuvolatyötä ohjaavat suositukset voisivat tukea vanhempien voimavaroja ja niiden muodostumista. Kuitenkin tutkimuksemme aineistossa näkyy, ettei neuvolatyö toteudu odotusten mukaisesti eikä useilla neuvoloilla ole tarpeeksi resursseja toteuttaa valtakunnallisia neuvolatyön ohjeita. Olisi mielenkiintoista saada tutkimuksia tähän johtaneista syistä, sillä puutteita resursseissa on ollut havaittavissa jo ennen covid-19 pandemia-aikaa. Sekä selvittää millaisin keinoin neuvolatyön laatua olisi mahdollista parantaa nykyiset resurssit huomioon ottaen.

10.2 Ammatillinen kasvu

MIELI Suomen Mielenterveys ry tulee käyttämään opinnäytetyömme tuloksia kehittääkseen neuvolaterveydenhoitajille ja vanhemmille suunnattuja sisältöjä. Vanhemmuuden kokonaisvaltaisuuden vuoksi perhehoitotyötä tehdään moniammatillisesta näkökulmasta. Tutkimuksemme vahvisti meidän osaamistamme karottaen neuvolaikäisten lasten vanhempien voimavaroja ja niiden muodostumista.

Asiakkaiden kunnioittava kohtaaminen kuuluu sosiaali- ja terveysalan ammatillisiin osaamisvaatimuksiin. Tutkimuksen avulla kehitimme moniammatillista osaamistamme tukeaksemme yksilöä tämän kasvussa ja kehityksessä, sekä tukeaksemme perheiden arkea ja perheenjäsenten keskinäisiä suhteita. Kehityimme tutkimuksen myötä tunnistamaan terveyttä ja hyvinvointia suojaavia tekijöitä ja riskitekijöitä, sekä soveltamaan ennaltaehkäisevän työn ja varhaisen tukemisen näkökulmia. Kerätyn teoretiedon pohjalta vahvistimme osaamistamme asiakkaan tavoitteellisemmassa ohjauksessa asiakkaan voimavaroja ja osallisuutta tukien.

Yhteistyö MIELI ry:n kanssa, sekä koko opinnäytetyöprosessi sen kirjoittamisesta haastatteluihin ja aineiston analysointiin toi meille hyvän pohjan kehittyä ja työskennellä sosiaali- ja terveydenhoito alalla. Sosionomin kompetensseissa puhutaan muun muassa osaamisesta luoda ammatillinen vuorovaikutus- ja yhteistyösuhde sekä arvioida asiakkaan palvelun tarpeita (Diakonia-ammattikorkeakoulu, 2016). Sairaanhoidajan kompetensseissa mainitaan lapsiperheiden hyvinvoinnin tukeminen ja edistäminen sekä asiakkaan kokemuksellisen tiedon hyödyntäminen tämän terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä sekä sairauden hoidossa (Eriksson ym., 2015, s. 35–47). Tutkimuksemme antoi tärkeää kokemustietoa, jota voimme hyödyntää tulevaisuuden vuorovaikutussuhteissa niin yhteistyössä monialaisessa tiimissä kuin itse asiakkaan kanssa.

Sairaanhoidajana kehittymisen näkökulmasta moniammatillinen opinnäytetyö oli opettavainen ja osaltaan myös haastava. Opettavainen siksi, koska tämä opinnäytetyö oli ensimmäinen tutkimus, jota olen ollut osana tekemässä. Prosessi on ollut antoisa ja meille molemmille ensimmäinen laatuaan. Haasteita oli monessa kohtaa, mutta yhteistyöllä ja kommunikoimalla toistemme sekä ohjaavien tahojen kanssa selvisimme. Kommunikaatio ja moniammatillisuus on osa sairaanhoidajan osaamisvaatimuksia. Kommunikaatio moniammatillisesti sekä eri-ikäisten ja eri taustoista tulevien asiakkaiden ja perheiden kanssa luottamuksellisesti ja kunnioittavasti on isossa roolissa sairaanhoidajan työtä myös lasten ja perheiden hoitotyön kentällä. (Laukkanen, 2020.)

Opinnäytetyön tekeminen on opettanut, kuinka terveydenhuollon ammattilaisella on mahdollisuus vaikuttaa vanhempien itsetuntoon ja ajatukseen omista kyvyistä olla vanhempi. Vanhemmalle on tärkeää, että hänen osaamisensa huomataan ja positiivisella palautteella on kauaskantoinen vaikutus. Moniammatillisesti toteutettu opinnäytetyö on tuonut arvokasta tietoa molemmille opiskelijoille sosiaali- ja terveysalalla esiintyvistä eri toimenkuvista. Opinnäytetyön myötä vahvistimme kykyä tuoda sairaanhoidajan ja sosionomin työkentät lähemmäksi toisiaan ja monipuolistamaan molempien osaamista, lisäten toisilleen entuudestaan uusia näkö- ja tulokulmia.

Opinnäytetyö prosessin läpikäyminen ja tutkimuksen toteuttaminen vahvisti meidän ammatillisia reflektiotaitojamme tunnistamaan paremmin omaan työntekoon liittyviä kehittymisen ja muutoksen tarpeita. Lisäksi monialainen yhteistyömme auttoi meitä kehittämään tutkimuksellista kehittämis- ja innovaatio-osaamistamme, jota sosiaali- ja terveysalalla vaaditaan. Vahvistuimme tutkimuksemme myötä hyvinvointia tukevan tiedon tuottajina ja arvioijina sekä kasvatimme ongelmanratkaisu- ja yhteistyötaitojamme.

Aiemmin mainitun lisäksi kriittiseen ja osallistavaan yhteiskuntaosaamisen liittyvät Sosionomin (amk) kompetenssit. Nämä näkyvät opinnäytetyössä kyvykkyytenä vahvistaa yhteistyökumppanimme mielenterveysongelmien ennaltaehkäisevää vaikuttamistyötä lisäämällä tietoutta yksilön voimavaroista. Tutkimuksen avulla myös mahdollistettiin vanhempien osallistuminen ja näin ollen myös vanhempien osallisuutta vahvistettiin.

Sosionomin kompetensseihin kuuluva kehittyminen eettisessä osaamisessa tapahtui jo opinnäytetyön alkuvaiheessa, sillä oli tärkeää keskittyä oman ihmiskäsityksen ja arvomaailman merkityksellisyyden pohtimiseen ja sen mahdolliseen vaikutukseen tutkimustuloksissa. Lisäksi eettinen osaaminen täyttyy tutkimuksen tavoitteen muodossa, sillä tutkimuksen avulla pyritään lisäämään yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa vanhemmuudessa.

LÄHTEET

- Aaltola, J., Valli, R. (toim.), Aarnos, E., Eskola, J., Grönfors, M., Hakala, J., Heikkinen, H., Kiviniemi, K., Niikko, A., Perkkilä, P., Ropo, E., Saarela-Kinnunen, M., Saloviita, T., Syrjälä, L., Wallin, A., Vastamäki, J., & Åhlberg, M. (2015). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. (4. uud. p.). PS-kustannus.
- Aaltola, J., Valli, R. (toim.), Collin, K., Eskola, J., Heikkinen, H., Hänninen, V., Ilmonen, K., Kiviniemi, K., Laine, T., Metsämuuronen, J., Moilanen, P., Paloniemi, S., Rajala, R., Rantala, I., Räihä, P., & Suoranta, J. (2010). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. (3.uud.p.). PS-kustannus.
- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. (9.1.2020). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*.
<https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTI-KORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>
- Bardy, M. (2009). Hyvinvoinnin ulottuvuudet – perheen ja yhteiskunnan suhteissa. Teoksessa J. Lammi-Taskula, S. Karvonen & S. Ahlsröm (toim.), *Lapsiperheiden hyvinvointi 2009* (s.226–242). Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinninlaitos.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu. (29.4.2016). *Sosionomi (AMK) -koulutuksesta valmistuneen osaamisvaatimukset eli kompetenssit*.
<https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi/>
- Eerola, P., & Pirskanen, H. (toim.). (2018). *Perhe ja tunteet*. Gaudeamus Oy.
- Eriksson, E., Korhonen, T., Merasto, M., & Moisio, E. (2015). *Sairaanhoitajan ammatillinen osaaminen- Sairaanhoitajakoulutuksen tulevaisuus -hanke*. Ammattikorkeakoulujen terveysalan verkosto, Suomen sairaanhoitajaliitto ry ja kirjoittajat.

- Finto, (i.a.) Ylisukupolvisuus. *KEKO – Kestävän kehityksen kasvatuksen ontologia*. Saatavilla 3.8.2022 <http://www.yso.fi/onto/keko/p166>
- Hakulinen, T, Uotila-Laine, H., & Koivumäki, T. (20.1.2022). Perheen hyvinvointi ja voimavarat. Teoksessa NEUKO-Tietokanta. *Äitiys- ja lastenneuvola*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/shk/article/nla00088?toc=1112256>
- Hakulinen, T., Uotila-Laine, H., & Korpilahti, U. (9.2.2022). Lastenneuvolapalvelut. Teoksessa NEUKO-tietokanta. *Äitiys- ja lastenneuvola*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/nla00092?toc=1111796_bc
- Halonen, J., Rintala, R., Sorkkila, M., Rönkä, A., & Aunola, K. (2021). Vanhempien käsitykset ihannevanhemman ominaisuuksista sekä yhteiskunnan vanhemmille asettamista ihanteista Suomessa. *Psykologia*, 56(3), 304–318.
- Hirsjärvi, S., & Hurme, H. (2008). *Tutkimushaastattelu; Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., & Huttunen, J. (2001). *Johdatus kasvatustieteeseen*. (4.–8.p.). WSOY.
- Hoghugh, M., & Speight, A NP. (1.4.1998). Good enough parenting for all children- a strategy for a healthier society. *Archives of disease in childhood*, 78(4), 293–300. <https://adc.bmj.com/content/archdischild/78/4/293.full.pdf>
- Janhunen, K., & Oulasmaa, M. (toim.). (2008). *Äidin kielletyt tunteet*. Väestöliitto.
- Jokinen, L. (14.1.2019). *Vanhemmuuden varhainen tukeminen ja ohjautuminen tuen piiriin – Asiakasymmärrys kolmesta kunnasta Keski-Suomessa*. SOS-Lapsikylä. https://www.sos-lapsikyla.fi/wp-content/uploads/2021/01/Vanhemmuuden_varhainen_tukeminen_ja_ohjautuminen_tuen_piiriin_2018.pdf
- Joutsenniemi, K., & Lipponen, K. (25.9.2015). Resilienssi ja posttraumaattinen kasvu. *Lääkärilehti*, 39(70), 2515–2519. <https://www-laakarilehti.fi.anna.diak.fi/tieteessa/katsausartikkeli/resilienssi-ja-posttraumaattinen-kasvu/#reference-12>

- Joutsenniemi, K., & Mustonen, V. (2013). *Ruuhkataidot. Iloa vanhemmuuteen.* (1.p.) Onni-sarja. Kustannus Oy Duodecim.
- Juujärvi, S., Myyry, L., & Pessa, K. (2007). *Eettinen herkkyys ammatillisessa toiminnassa.* (1.–2. p.). Tammi.
- Jyväskylän yliopisto. (11.4.2022). *Vanhemmuuden voimavara- ja kuormitustekijät –tutkimus (VoiKu).* <https://www.jyu.fi/edupsy/fi/laitokset/psykologia/tutkimus/tutkimusalueet/perhetutkimus/voiku-tutkimus>
- Kalland, M., & Salo, S. (2020). Vanhemmuuden tukeminen vauva ja lapsiperheessä. *Duodecim*, 136(8), 891–897. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo15527.pdf>
- L 361/1983. Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta 8.4.1983/316. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1983/19830361>
- L 417/2007. Lastensuojelulaki 13.4.2007/417. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>
- L1301/2014. Sosiaalihuoltolaki. 30.12.2014/1301. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301#Pidm45949344074144>
- L1325/2014. Yhdenvertaisuuslaki 30.12.2014/1325. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141325>
- L1326/2010. Terveystieteidenhuoltolaki. 30.12.2010/1326. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326#L2P15>
- L609/1986. Laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta 8.8.1986/609. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860609>
- Laukkanen, A. (15.1.2020). *Yleissairaanhoitajan (180 op) osaamisvaatimukset ja sisällöt.* <https://blogi.savonia.fi/ylesharviointi/2020/01/15/yleissairaanhoitajan-180-op-osaamisvaatimuslauseet-ja-sisallot-julkaistu/>
- Lindroos, S., & Hyypiä, M. (1.11.2009). Lapsiperheen neuvolassa. Teoksessa Larivaara, P., Lindroos, S., & Heikkilä, T (toim.), *Potilas, perhe ja perusterveydenhuolto.* Kustannus Oy Duodecim. <https://www.oppiportti.fi/op/ppp00073/do>
- Lönnqvist, J. (14.9.2021). Mielenterveys ja sen häiriintyminen. Teoksessa Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M., & Partonen, T. (toim.) *Psykiatria.* Kustannus Oy Duodecim. <https://www.oppiportti.fi/op/pkr00004/do>

- Malinen, K., Moilanen, J., Punna, M., ammattikorkeakoulu, J., & Sciences, J. U. o. A. (2021). *Vertaistuki ja kokemustieto lapsi- ja perhepalveluissa: VerKo-hankkeen loppuraportti*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/handle/10024/503873>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (12.4.2019). Vanhemmuus ja kasvatus. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2019). *Vanhemman ääni- kysely. Raportti vanhemmuutta kuormittavista huolista*. https://cdn.mll.fi/prod/2019/09/30110304/MLL_Vanhemman_aani_kysely_2019.pdf
- Mellenius, N. (10.1.2019). *Riittämättömyys vanhemmuudessa*. https://www.lastenkuntoutus.net/saatio/blogi/riittamattomyys_vanhemmuudessa.599.news
- Mielenterveystalo (i.a). *Voimavarat*. Saatavilla 11.1.2022. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusnro6Lahjasi.aspx
- Mielenterveystalo. (i.a-a). *Vertaistuki*. Saatavilla 3.8.2022 <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/vertaistuki.aspx>
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. (2020). *Hyvän mielen vanhemmuus - juliste neuvolaan*. [Juliste] Saatavilla 3.8.2022 https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/06/hyvan_mielen_vanhemmuus_neuvolaan.pdf
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. (2020). *Materiaalit ja koulutukset. Hyvän mielen vanhemmuus juliste*. Saatavilla 12.11.2021 <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvan-mielen-vanhemmuus-juliste/>
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. (27.7.2022). *Vanhemmuustaidot*. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/perheet/vanhemmuus/vanhemmuustaidot/>
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. (29.9.2021). *Historia*. Saatavilla 11.11.2021 <https://mieli.fi/mieli-ry/historia/>
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. (30.8.2022). *Hyvän mielen perhe koulutus neuvolaan*. <https://mieli.fi/materiaalit-ja->

- [koulutukset/koulutukset/mielenterveystaitoja-varhaiskasvatukseen-ja-kouluun-koontisivu/hyvan-mielen-perhe-koulutus-neuvolaan/](https://mieli.fi/koulutukset/koulutukset/mielenterveystaitoja-varhaiskasvatukseen-ja-kouluun-koontisivu/hyvan-mielen-perhe-koulutus-neuvolaan/)
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. (6.9.2021). *Mitä MIELI ry tekee?* Saatavilla 11.11.2021 <https://mieli.fi/mieli-ry/toiminta/>
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. (i.a). *Yhteiskunta. Miten mieli ry vaikuttaa. Vaikuttamistyötä monilla tasoilla.* Saatavilla 12.11.2021 <https://mieli.fi/yhteiskunta/miten-mieli-ry-vaikuttaa/vaikuttamistyota-monilla-tasoilla/>
- Mörsky, E., Mönkkönen, T., Laukkanen, A., Niemistö, D., Soini, A., & Sääkslahti, A. (2022). Varhaiskasvatusikäisten lasten unen määrän yhteys motorisiin taitoihin ja liikkumiseen. *Liikunta & Tiede*, 59 (3), 91–98. https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2022/lt_3_2022_91-98.pdf
- Nieminen, P. (2021). Johdanto. Teoksessa P. Nieminen, & E. Lahikainen (toim.), *Vertaistuen moninaisuus*. (s.4–5). Kansalaisareena. https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2021/01/Vertaistuen_moninaisuus_WEB1494.pdf
- Niininen, A., & Terävä-Karhinen. (2021). Voikukkia - vertaistukiryhmät tukena huostaanottokriisistä selviytymisessä. Teoksessa P. Nieminen, & E. Lahikainen (toim.), *Vertaistuen moninaisuus*. (s.6–18). Kansalaisareena. https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2021/01/Vertaistuen_moninaisuus_WEB1494.pdf
- Nylund, M. (2005). Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa M. Nylund & A. B. Yeung (toim.), *Vapaaehtoistoiminta – Anti, arvot ja osallisuus*. (195–213). Vastapaino.
- Paananen, H. (2016). Mitä on riittävä vanhemmuus? Sosiaalityöntekijöiden kokemuksia kehitysvammaisista vanhemmista ja heidän perheistään lastensuojelun asiakkaana. [Pro gradu- tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/52175/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201612054942.pdf>
- Paunonen, M., Vehviläinen-Julkunen, K. (1999). *Perhe hoitotyössä, teoria, tutkimus ja käytäntö*. (1. p.). WSOY

- Pelastakaa Lapset. (2022). *Mitä lapsiperheille kuuluu? – Selvitys vanhemmuuden tuen tarpeesta*. <https://pelastakaalapset.s3.eu-west-1.amazonaws.com/main/2022/04/06100434/mita-lapsiperheille-kuuluu-selvitys-2022.pdf>
- Riihonen, R., Hakulinen, T., & Luomala, S. (2021), "Terveiden lasten tarkistamista" - Mitä hyötyä neuvolapalveluista on? *Duodecim*, 137(23), 2567–2572. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2021/23/duo16562>
- Roskam, I., Gallée, L., Aguiar, J., Akgun, E., Arena, A., Arikan, G., Aunola, K., Bader, M., Barham, E., Besson, E., Beyers, W., Boujut, E., Brianda, M., Brytek-Matera, A., Carbonneau, N., César, F., Chen, B-B., Dorrard, G., dos Santos, ELC., Dunsmuir, S., Egorova, N., Favez, N., & Fontaine. (2022). Gender Equality and Maternal Burnout : A 40-Country Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 53(2), 157-178. <https://doi.org/10.1177/00220221211072813>
- Ruusuvuori, J., Tiittula, L. (toim.), (2005). Haastattelu tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Vastapaino.
- Rönkkö, L., & Rytönen, T. (2010). *Monisäikeinen perhetyö*. (1.p.) WSOYpro Oy
- Sinkkonen, J., & Kalland, M. (toim.). (2012). *Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen*. (2. uud. p.). Sanoma Pro.
- Sinnemäki, M. (8.1.2020). Vanhempien riittämättömyyden tunteet. <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/vanhempien-riittamattomyyden-tunteet/>
- Sorkkila, M., & Aunola, K. (10.10.2019). Risk Factors for Parental Burnout among Finnish Parents. The Role of Socially Prescribed Perfectionism. *Journal of Child and Family Studies*. 29(3), 648–659. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01607-1>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (1.8.2022). *Sukupuolten tasa-arvo neuvolan asiakastyössä – Opas vanhempien ja lasten tukemiseen sukupuolten tasa-arvon näkökulmasta*. [STM:n Opas]. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164268/STM_2022_9.pdf?sequence=4&isAllowed=y

- Sosiaali- ja terveysministeriö. (13.1.2022). *Perhevapaa uudistus astuu voimaan elokuussa 2022*. <https://stm.fi/-/perhevapaaudistus-astuu-voimaan-elokuussa-2022>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2004). *Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Suuntaviivat lastenneuvolatoiminnan järjestämisestä kunnille* [STM:n Opas]. Saatavilla 4.7.2022. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74226/Julkaisu_2004_13.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (i.a). *Voimavara lähtöiset menetelmät*. Saatavilla 11.1.2022. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/neurolatyon-sisallot-ja-menetelmat/voimavara-lahtoiset-menetelmat>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (11.10.2021). *Vertaisryhmätoiminta*. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/sosiaalipalvelut/vertaisryhma-toiminta>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (12.4.2022). *Perhevalmennus*. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/aitiysneuvola/perhevalmennus>
- Terveyskylä. (27.4.2020) *Mitä on vertaistuki?* <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/mit%C3%A4-on-vertaistuki>
- Terveyskylä. (3.6.2022) *Mitä vertaistuesta saa?* <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/mit%C3%A4-vertaistuesta-saa>
- Tonttila, J., & Aman, J. (Tuottaja). (13.7.2021). *SuomiAreena: Perhevapaat – uudistuksesta asennemuutokseen*. MTV3. <https://www.mtv.fi/sarja/suomiareena-33001006/perhevapaat-uudistuksesta-asennemuutokseen-1442533>
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. (uud. p.). Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Viljanen, K. (2020). *Kasvun paikka*. Kosmos.
- Vilka, H. (2021). *Näin onnistut opinnäytetyössä: ratkaisut tutkimuksen umpikujiin*. PS-kustannus.

LIITE 1. Haastattelupyyntö VAUVA2021 -ryhmän jäsenille

Hei,

Vauva itkee, juoksen housut kintuissa ulos vessasta tarkistamaan tilanteen, saan vauvan rauhoittumaan, niin on taaperon vuoro suuttua ja saada huomioni, kun sukka ei asettunutkaan kunnolla jalkaan. Huomaan taas ne tiskit, joita pakoilen toista päivää. Viikkaamattomia vaate vuoria ja leluja kaikkialla. Pakenen Instagramiin. Siellä tulee vastaan toisen lapsiperheen kuvia, joista ei näy väsyneet kasvot, kylmä kahvi pöydällä seuranaan pöly, murut ja tahrat. Vaan hyvin huollettu koti, iloiset lapset ja onnellinen perhe. Teenkö jotain väärin? Koska viimeksi soitinkaan ystävälle? Muistaakohan se mua vielä. Parisuhde aikaakaan ei ole, kun perhe ja kotityöt vie kaiken ajan. Tuntuu etten riitä mihinkään, olenko epäonnistunut, täl-laista suorittamistako tämä elämä nyt on? Miksi en nauti siitä joka ikinen hetki? Ehkä asetan itselleni liikaa paineita? Vai tuleeko ne ulkopuolelta?

Samaistuitko edes osaan? Tulehan sitten apuun, lisäämään tietoisuutta vanhempien riittämättömyyden tunteen luomasta paineesta.

Apuasi hakee ensisijaisesti kaksi perheen äitiä, mutta myös sosionomi ja sairaanhoitaja opiskelijapari Laura Kujala ja Enni Timonen. Opiskelemme Diakonia-ammattikorkeakoulussa Helsingin kampuksella ja teemme opinnäytetyönämme haastattelututkimusta MIELI ry:lle. Tutkimuksemme tarkoituksena on selvittää neuvola ikäisten lasten vanhempien voimavaralähtöisiä keinoja selvittää vanhemmuudessa koetun riittämättömyyden tunteen kanssa.

Kaipaisimme teiltä vanhemmilta käytännön kokemuksia vanhemmuudestanne. Millaisena koette arkenne, millaisia haasteita vanhemmuudessanne koette ja millaisia keinoja teillä on selvittää niistä? Kokemuksienne pohjalta tuotetun tiedon avulla MIELI ry tulee kehittämään omia vanhemmille suunnattuja sisältöjä.

Haastattelu toteutetaan maaliskoukokuu 2022 aikana etäyhteyksin Teams-sovellusta käyttäen. Lupa haastatteluun ja siitä kertyvän materiaalin käyttöön kysytään esitietolomakkeessa. Haastattelut tallennetaan ja haastattelusta voidaan käyttää

suoria lainauksia anonymisti kirjallisessa opinnäytetyössä. Haastattelut säilytetään x päivämäärään asti tieturvallisuutta noudattaen. Kaikki tallentamamme tieto tullaan käsittelemään salassa, tietoturvallisesti ja anonymiteettiänne kunnioittaen. Jos haluat osallistua haastattelututkimukseen, ilmoittaudu täyttämällä ohessa oleva esitietolomake.

Kiitos teille jo etukäteen!

Ystävällisin terveisin

Laura & Enni

LIITE 2. Esitietolomake

TUTKIMUSHAASTATTELUN ESITIETOLOMAKE

Hei!

Etsimme haastateltavaksi neuvolaikäisten (0-6-vuotiaiden) lasten vanhempia, jotka olisivat halukkaita jakamaan kokemuksiaan vanhemmuudesta kanssamme.

Tarkoituksenamme on selvittää millaisia voimavaralähtöisiä keinoja vanhemmat tunnistavat ja millaisia voimavaralähtöisiä keinoja käytetään vanhempien keskuudessa riittävän vanhemmuuden tukena. Sekä millaisena vanhemmat kokevat riittämättömyyden tunteen vanhemmuudessaan ja mitä keinoja heillä tämän tunteen kanssa elämiseen on.

Kysymme tällä lomakkeella taustoittavia kysymyksiä, joiden perusteella valitsemme sopivat haastateltavat. Haastateltavaksi voi tulla yksi perheen vanhemmista. Tutkimuksen sääntöjen ja eettisyyden vuoksi osallistujien täytyy olla täysi-ikäisiä. Hakijoiden joukosta pyrimme kuitenkin valitsemaan mahdollisimman erilaisista lähtökohdista tulevia perheitä, varmistaaksemme mahdollisimman kattavan kuvan vanhempien kokemuksista tutkimuksessamme.

Viimeisellä sivulla kysymme yhteystietoja ja suostumuksen haastatteluun osallistumisesta. Pyydämme huomioimaan Lähetä-painikkeen painamisen tärkeyden, jotta lomake tallentuu järjestelmään.

Kaikki tallentamamme tieto tullaan käsittelemään salassa, tietoturvalisesti ja anonymiteettiänne kunnioittaen.

-Lapsiin liittyvät taustakysymykset-

Perheen neuvolaikäisen lasten lukumäärä:

Perheen neuvolaikäisen lasten iät (0-6-vuotiaat):

(Esim. 8kk, 2v 5kk, 4v jne.)

Onko perheessänne neuvolaikäisiä monikkolapsia?

Kyllä

Ei

Lapsien pääsääntöinen asumismuoto:

Lapsi/lapset asuvat kanssamme

Lapsi/lapset asuvat pääsääntöisesti toisen huoltajan kanssa

Lapsi/Lapset asuvat vain toisen huoltajan kanssa

Muu mikä? esim. Uusioperheen asumiskuvio (tarkenna lisätietokenttään)

Lisätietoa asumisjärjestelystä:

-Vanhempaan liittyvät taustatiedot-

Ikä

Sukupuoli:

Nainen

Mies

Muu

En halua kertoa

Parisuhdetilanne:

Naimaton

Parisuhteessa

Avoliitossa

Avoliitossa

Eronnut

Leski

En halua kertoa

Asuin maakunta:

Uusimaa
Varsinais-Suomi
Satakunta
Kanta-Häme
Pirkanmaa
Päijät-Häme
Kymenlaakso
Etelä-Karjala
Etelä-Savo
Pohjois-Savo
Pohjois-Karjala
Keski-Suomi
Etelä-Pohjanmaa
Pohjanmaa
Keski-Pohjanmaa
Pohjois-Pohjanmaa
Kainuu
Lappi
Ahvenanmaa

Halutessasi voit tarkentaa asuinpaikkakuntaa:

-Tutkimushaastattelun aiheet-

Miten kuvailisit riittävää vanhemmuutta?

Kuinka usein huomaat tuntevasi riittämättömyyden tunnetta vanhempana?

Harvoin/ei koskaan

Useampi kerta kuukaudessa

Useampi kerta viikossa

Päivittäin

Millaisia voimavaroalähtöisiä keinoja tunnistat vanhemmuudessasi?

(mm. tietyt ajattelutavat, toiminnot, ehkä omilta vanhemmilta saadut toimintamallit?)

-Tarvitsemme vielä yhteystiedot yhteydenottoa varten sekä suostumukset tutkimushaastatteluun osallistumisesta, tallentamisesta ja käytöstä tutkimuksessa-

Etunimi

Sukunimi

Sähköposti

Haastattelu tapahtuu etänä Teams-sovellusta käyttäen. Onko sinulla mahdollisuutta käyttää Teams- sovellusta haastattelun ajan?

Kyllä

Ei

Voidaksemme käyttää haastattelusta saamiamme tietoja tutkimuksessa, tarvitsemme luvat haastattelun tekemiseen, tietojen keräämiseen, tallentamiseen ja käsittelyyn sekä tietojen säilyttämiseen ennalta määrätyn ajan verran. Kaikki haastattelussa käytyt keskustelut on luottamuksellisia ja siitä saamamme tieto mahdollista muokata haastateltavan toimesta missä tahansa tutkimuksen vaiheessa. Haastattelusta saamamme tiedot tullaan säilyttämään tietoturvallisesti ja haastateltavan anonymiteettiä turvaten, myös haastattelusta otetut mahdolliset suorat lainaukset tullaan tutkimuksessa esittämään nimettömänä. Meille on tärkeää turvata molemmin puolinen luottamus haastateltavan ja haastattelijoiden välillä.

Annan suostumukseni:

Suostun osallistumaan tutkimushaastatteluun ja annan suostumukseni kerätä, tallentaa ja käsitellä haastattelusta saatuja tietoja tutkimuksessa, saada kuitenkin mahdollisuuden muuttaa vastauksia ja annettuja tietoja missä tahansa tutkimuksen vaiheessa.

Annan suostumukseni julkaista tutkimuksessa anonyymisti suoria lainauksia haastattelustani.

Annan suostumukseni haastattelun tallentamiseen ja haastattelusta tallennettujen tietojen säilytykseen.

Kiitos vastauksistanne ja mielenkiinnosta tutkimustamme kohtaan!

Olemme haastatteluun valittuihin yhteydessä sähköpostitse 31.03.2022 mennessä.

Ystävällisin terveisin

Laura Kujala, Sosionomi AMK, DIAK.

Enni Timonen, Sairaanhoidaja AMK, DIAK.

LIITE 3. Haastattelurunko

Haastattelukysymyksiä luodessa etenemme teemahaastattelulle ominaisella tavalla. Tutkimuskysymykset: Millaiset kuormittavat tekijät vaikuttavat vanhemmuudessa koettuun riittämättömyyden tunteeseen? ja Millaiset voimavaroja vahvistavat tekijät tukevat riittävää vanhemmuutta? Millaisin keinoin neuvolatyössä vanhempien voimavaroja voidaan tukea? Tutkimuskysymyksissä pääteemat ovat vanhemmuus, voimavaralähtöisyys, riittävä- ja riittämätön vanhemmuus. Näiden pääkäsitteiden alle laaditaan teemaluettelo alakäsitteistä, joihin kohdistamme varsinaiset haastattelu kysymykset (Hirsjärvi & Hurme, 2008, s. 66–67) Haastattelu-kysymykset ovat tukemassa meitä, jos haastattelu ei kulje omalla painollaan. Näihin kysymyksiin vastaamalla saamme vastaukset tutkimuskysymyksiimme. Tulemme tiivistämään haastattelukysymyksistä listan, jota voimme seurata haastattelun aikana ja näin varmistaa, että jokaisen pääteeman alakäsitteet tulevat käytyä haastattelussa läpi.

Alakäsitteet: Tiedostus, kokemus, tunteet, vaikutus, vahvistavat- ja kuormittavat tekijät, perhesuhteet, tausta, ympäristö.

Alustava haastattelurunko:

Taustatiedot: Osaa kysytty jo esitietolomakkeessa. Tässä kohtaa tarkennukset ja varmistukset. (Ikä, lapsien lukumäärä ja iät, perhesuhde yms.)

Millainen vanhempi olet?

Vanhemmuuden määrittäminen?

Kasvatus käsitys?

Millaisena koet vanhemmuutesi?

Persoonan vaikutus?

Vanhemmuuden jakaminen?

Mitkä tekijät ohjaavat sinua vanhemmuudessa?

Oma perhetausta?

Yhteiskunnan normit?

Mitkä tekijät tukevat vanhemmuuttasi?

Kumppani/ympäristö/ulkopuolinen tuki?

Millaisena kuvailisit riittävyden tunnetta?

Millä tavoin määrittäisit riittävyden?

Millainen vaikutus sillä on vanhemmuudessa?

Millä tavoin voisi lisätä riittävyden tunnetta (ulkoiset tekijät)?

Millaisena kuvailisit riittämättömyyden tunnetta?

Miten se näkyy?

Millainen vaikutus sillä on?

Mikä sitä lisää (Ympäristö, yhteisö, odotukset)?

Miten käsittelet riittämättömyyden tunnetta?

Millaisia kuormittavia tilanteita koet vanhemmuudessa?

Tilanteeseen vaikuttavat tekijät? (Henkilöt, paikka, hetki, aika yms.)

Mitä voimavaralähtöisyys sinulle merkitsee ja miksi?

Elämäntavan vaikutus?

Ylisukupolvisuus

Millaisena kuvaisit voimavaralähtöisiä toimintatapoja?

Millainen vaikutus niillä on?

Miten ne ovat rakentuneet?

Mikä auttaa ylläpitämään?

Miten käytät voimavara-keinoja kuormittavissa tilanteissa?

Millaiset hyvät puolet keinoissa on?

Millainen vaikutus niillä tilanteessa on?