



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

Äitien ja doulien motiivit ja kokemus sosiaalisesta tuesta doula-toiminnassa

Kiehelä, Anna
Numminen, Suvi
Sjeltvgren, Sonja

2014 Otaniemi

Laurea-ammattikorkeakoulu
Otaniemi

Äitien ja doulien motiivit ja kokemus sosiaalisesta tuesta doula-toiminnassa

Anna Kiehelä
Suvi Numminen
Sonja Sjelvgren
Sosiaalialan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2014

Anna Kiehelä
Suvi Numminen
Sonja Sjelvgren

Äitien ja doulien motiivit ja kokemus sosiaalisesta tuesta doula-toiminnassa

Vuosi 2014 Sivumäärä 64

Sosiaali- ja terveysjärjestöt ovat viime vuosina vahvistaneet asemaansa sosiaali- ja terveyspalveluiden tarjoajana. Järjestöjen yhtenä tärkeänä tehtävänä on järjestää vapaaehtoistoimintaa, joka on suunnattu erityisesti sellaisille asiakasryhmille, joilta puuttuvat tietyt palvelut. Ensi- ja turvakotien liitto on yksi isoista lastensuojelujärjestöistä, jotka tarjoavat perheiden erilaisiin elämäntilanteisiin liittyviä lastensuojelupalveluita. Opinnäytetyössämme keskitymme Ensi- ja turvakotien liiton tarjoamaan vapaaehtoistyöhön, doula-toimintaan.

Yhä useampi synnyttäjä katsoo tarvitsevansa synnytystukihenkilön mukaansa synnytykseen. Doula on vapaaehtoinen tukihenkilö synnyttäjälle. Doulaa voidaan tarvita, jos äidin ja/tai perheen lähimpiirissä ei ole ketään, joka voisi tulla tueksi synnytykseen. Doulaa voidaan tarvita myös silloin, jos äidin puoliso ei pääse osallistumaan synnytystapahtumaan esimerkiksi töiden vuoksi tai kulttuuristen erojen takia. Äiti voi haluta doulan myös siksi, ettei osaa puhua suomea tai pelkää synnytystä. Doula halutaan mukaan raskausajalle ja synnytykseen antamaan turvaa, olemaan läsnä ja antamaan kokemusperäistä tietoa.

Opinnäytetyömme on toteutettu yhdessä Ensi- ja turvakotien liiton, Helsingin ensikoti ry:n ja Tampereen ensi- ja turvakoti ry:n kanssa. Opinnäytetyömme tarkoituksena on kerätä tutkimusmateriaalia ja tuoda esiin hiljaista tietoa doula-tukihenkilötoiminnasta Ensi- ja turvakotien liiton julkaisukäyttöön. Tutkimuksen kohteina ovat vapaaehtoiset doula-tukihenkilöt sekä doulaa odotusajallaan tai synnytyksessään käyttäneet äidit, heidän motiivinsa toimintaan osallistumiselle sekä kokemuksensa annetusta ja saadusta sosiaalisesta tuesta.

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän keinoin, koska halusimme selvittää nimenomaan ihmisten kokemuksia ja näkemyksiä. Aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu. Haastatteluaineisto analysoitiin teoriasidonnaisesti sisällönanalyysejä käyttäen.

Opinnäytetyön tuloksissa doulien ja äitien näkemykset sosiaalisesta tuesta yhtenivät suuresti. Sosiaalisen tuen muotoja olivat teorian mukaisesti emotionaalinen tukeminen, tiedollinen tukeminen ja käytännöllinen tukeminen. Lisäksi uusia tukimuotoja löytyi kolme: vuorovaikutuksellinen tukeminen, perheen tukeminen ja ohjauksellinen tukeminen. Emotionaalinen tuki korostui kaikissa annetuissa vastauksissa. Doulien motiivit tukihenkilöinä toimimiseen jakautuivat sisäisiin ja ulkoisiin kannusteisiin. Äitien motiiveissa doula-tukihenkilön ottamiselle näyttäytyi vahvasti turvallisuuden tarve, joka liittyi muun muassa synnytyspelkoon, tukiverkoston puuttumiseen ja kielitaitoon. Tulosten perusteella doulat vastaavat äitien turvallisuuden tarpeisiin, joita muut verkostot eivät pysty täyttämään.

Asiasanat: vapaaehtoistoiminta, doula, sosiaalinen tuki, motivaatio

Anna Kiehelä
Suvi Numminen
Sonja Sjelvgren

Mothers' and doulas' motives for and experience of social support in doula activity

Year	2014	Pages	64
------	------	-------	----

During the past few years, social and health organizations have strengthened their position as providers of social and health care services. One of their most crucial tasks is to organize voluntary work that is aimed especially for those client groups that are lacking certain services. The Federation of Mother and Child Homes and Shelters is one of the largest child protection organizations that offer different kinds of child protection services to families in various situations in life. In our thesis, the focus is on the work of doulas, which is one of the forms of voluntary work provided by The Federation of Mother and Child Homes and Shelters.

An increasing number of women feel they need to have a support person during their pregnancy, as well as in labour. The word doula means a voluntary support person for a woman giving birth. A doula might be of help in situations where it is not possible for anyone else to take part in and give support during labour. A doula can also be needed if the spouse is unable to be present in labour for instance due to responsibilities at work or cultural reasons. A mother might want to use a doula also because she does not know Finnish very well or is afraid of giving birth. In many cases the doula is used to share experiences, to bring a feeling of safety, and just being there.

Our thesis has been implemented in cooperation with The Federation of Mother and Child Homes and Shelters, The Helsinki Mother and Child Home Association and Tampere Mother and Child Home and Shelter Association. The aim of this thesis is to collect research material and to present experience-based information on the work of doulas for the publications of The Federation of Mother and Child Homes and Shelters. In this thesis, the focus is on researching voluntary doula support people and mothers who have used doulas during pregnancy and/or labour. The thesis deals with their motivations for participating in the process and their experiences of social support provided and received.

The thesis utilizes qualitative research methods, as our goal was to specifically find out about the experiences and views of the informants. The data was collected by using theme interviews i.e. semi-structured interviews. The material received from the interviews was analyzed by using content analysis.

According to the findings the views of the doulas and the mothers were quite similar regarding social support. Based on the theory, the forms of social support were emotional support, informative support and practical support. In addition, our thesis revealed three new forms of social support: interactive support, supporting the family and support-based guidance. Emotional support was highlighted in every single interview. The motivations of doulas consisted of internal and external incentives. The theme that showed clearly in the mothers' reasons for wanting to use a doula was the need for feeling safe, which was linked with fears of giving birth, their language skills and a lack of support in their social networks. According to the findings the work of doulas meets the mothers' needs for security that other networks cannot fulfill.

Keywords: voluntary work, doula, social support, motivation

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Vapaaehtoistoiminta	8
	2.1 Kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan määritelmiä.....	8
	2.2 Vapaaehtoistoiminta Ensi- ja turvakotien liitossa.....	10
	2.3 Doula-tukihenkilötoiminta	11
3	Sosiaalinen tuki.....	13
	3.1 Sosiaalisen tuen muodot	13
	3.2 Sosiaalinen tuki doula-tukihenkilötoiminnassa.....	14
4	Motivaatio	16
	4.1 Motivaatioteorioita	16
	4.2 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	17
	4.3 Motivaatio vapaaehtoistoiminnassa	18
5	Opinnäytetyön toteutus.....	20
	5.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet.....	20
	5.2 Aineistonkeruumenetelmät.....	20
	5.3 Aineistoanalyysi	23
6	Opinnäytetyön tulokset	25
	6.1 Sosiaalinen tuki.....	25
	6.1.1 Emotionaalinen tukeminen	25
	6.1.2 Tiedollinen tukeminen	28
	6.1.3 Käytännöllinen tukeminen	29
	6.1.4 Muita sosiaalisen tukemisen muotoja.....	30
	6.2 Motivaatio	33
	6.2.1 Sisäiset kannusteet.....	34
	6.2.2 Ulkoiset kannusteet.....	36
	6.2.3 Turvallisuuden tarve.....	37
7	Pohdinta	38
	7.1 Opinnäytetyön tulosten tarkastelu.....	38
	7.2 Opinnäytetyön hyödyllisyys ja jatkotutkimusaiheet	43
8	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	44
	Lähteet	48
	Liitteet.....	51

1 Johdanto

Nykyään yhä useampi synnyttävä nainen katsoo tarvitsevänsä synnytystukihenkilön mukaansa synnytykseen. Tällainen tukihenkilö voi olla puoliso, sukulainen tai ystävä. Tukija voi kuitenkin olla myös doula, joka on vapaaehtoinen synnyttäjän tukihenkilö. Doula-tukihenkilötoiminta on suunnattu vauvaa odottaville perheille, jotka kaipaavat tukea raskauden aikana ja synnytyksessä sekä jonkin aikaa vauvan syntymän jälkeen (von Koskull & Nystén 2011, 6; Ensi- ja turvakotien liitto 2013b.) Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistykset järjestävät juuri tätä vapaaehtoisuuteen perustuvaa doula-toimintaa, joka on vauvaperheiden parissa tehtävää ennaltaehkäisevää työtä. Ensi- ja turvakotien liitto puolestaan on lastensuojelujärjestö, jonka ensisijaisena tarkoituksena on turvata lapsen oikeus hyvään sekä turvalliseen kasvuun ja kehitykseen, ehkäistä perheväkivaltaa ja tukea perheitä sekä vanhemmuutta. (Ensi- ja turvakotien liitto 2013a.)

Kättilöliiton puheenjohtajan Terhi Virtasen mukaan äidit haluavat doulan mukaan synnytykseen, koska nykyään synnytys nojaa paljolti lääketieteeseen, jolloin äitien hyvinvointi jää vähemmälle huomiolle (Yle uutiset 2011). Doulan tehtävänä on antaa äidille ja perheelle sosiaalista tukea kuuntelemalla, keskustelemalla, kannustamalla ja kulkemalla rinnalla. (von Koskull & Nystén 2011, 6.) Doulat antavat siis äideille hyvin toisenlaista tukea kuin mitä henkilökunta neuvolassa tai sairaalassa antaa. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää doula-toiminnassa mukana olevien äitien ja vapaaehtoisten doulien kokemuksia toiminnan keskiössä olevan sosiaalisen tuen muodoista. Lisäksi tarkoituksena oli kartoittaa sekä äitien että doulien motivaatioita toimintaan osallistumiselle.

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Ensi- ja turvakotien liiton kanssa ja erityisesti sen jäsenyhdistysten Helsingin ensikoti ry:n ja Tampereen ensi- ja turvakoti ry:n doula-toimintojen kanssa. Opinnäytetyön työelämän yhteyshenkilönä on toiminut Ensi- ja turvakotien liiton suunnittelija Jaana Wikgren, jonka kanssa opinnäytetyön aihe myös suunniteltiin. Opinnäytetyö pohjautuu järjestön tarpeelle selvittää doula-toiminnan ydintä, joka on äidin ja perheen tukeminen. Tavoitteenamme oli tuoda hiljaista tietoa sekä kokemusasiantuntijuutta näkyväksi ja siten lisätä ymmärrystä doulien tekemästä työstä.

Halusimme tehdä tästä aiheesta opinnäytetyön, koska olemme kiinnostuneita ennaltaehkäisevästä lastensuojelutyöstä ja etenkin vauvaperhetyöstä. Tahdoimme opinnäytetyömme myötä myös lastentarhanopettajan pätevyudet. Doula-toiminnasta ei ole tehty aikaisemmin montaa tutkimusta Suomessa, minkä vuoksi tämä opinnäytetyö tarjoaa uutta tutkimustietoa erityisesti Ensi- ja turvakotien liitolle. Doula-toimintaa on tutkittu ulkomailla jonkin verran; McComish, Groh ja Moldenhauer (2013) ovat muun muassa tutkineet doulan hyötyä synnytyksen jälkeisen masennuksen ehkäisemisessä. Kayne, Greulich ja Albers

(2001) ovat puolestaan tutkineet doulaa kokonaisvaltaisena tuen antajana. Nämä tutkimukset toimivat vertailupintana tässä opinnäytetyössä, antaen näkökulmaa ulkomailla tapahtuvaan doula-toimintaan verrattuna Suomessa tapahtuvaan doula-toimintaan. Vapaaehtoisten motivaatiota on myös tutkittu aiemmin, esimerkiksi Yeungin (2005) ja Sorrin (1998) toimesta. Nämä tutkimukset toimivat hyvänä pohjana lähdettäessä tutkimaan doula-toiminnassa mukana olleiden äitien ja doulien motivaatiota. Näiden motivaatioiden lähteiden tutkiminen voi antaa Ensi- ja turvakotien liitolle sellaista tietoa, jota voidaan käyttää doula-toiminnan kehittämisessä. Opinnäytetyön tuloksia on tarkoitus tuoda esille myöhemmin ilmestyvässä Ensi- ja turvakotien liiton doula-toimintaa käsittelevässä julkaisussa, joka jaetaan liiton jäsenyhdistyksiin ympäri Suomen.

2 Vapaaehtoistoiminta

2.1 Kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan määritelmiä

Suomalaisen vapaaehtoistoiminnan alkujuuret ulottuvat aina 1800-luvun lopulle saakka. Tuolloin luotiin käsite kansalaisuudesta, joka sanana yhdisti kansan (Nylund & Yeung 2005, 42). Yhteiskunnallinen muutos synnytti yhdistyksiä, jotka perustuivat aktiivisten kansalaisten varaan. Joukkojärjestäytyminen alkoi, ja kansalaisaktivismilla tavoiteltiin sivistystä ja valistusta. Vuosisadan taite oli etenkin kristillissosiaalisen työn kulta-aikaa. Luterilainen kristillisuus oli perinne, jolle vapaaehtoistyötä rakennettiin, mutta vastavuoroisesti yhteiskunnallinen muutos muovasi kristillistä perinnettä. (Nylund & Yeung 2005, 43-45).

1800-luvun lopulla myös naisten osallistuminen vapaaehtoistoimintaan tuli tervetulleeksi, ja sen myötä heidän asemansa ja poliittiset vaikutusmahdollisuutensa kasvoivat. Tosin sukupuoliroolit vielä rajasivat paljon naisten toiminta-alueita. Naisten oletettiin toimivan ”kutsumuksensa” eli hoivan ja huolenpidon äärellä. Tuohon aikaan syntyi myös käsite yhteiskunnallinen äitiys. Naiset saivat perinteisen koti-roolinsa lisäksi osallistua vapaaehtoistoimintaan, uutena roolinaan kansalaisten kasvattaminen moraalisiin ja hyveelliseen elämään. (Raninen, Raninen, Toni & Tornaesus. 2008, 18.)

1800-luku painotti moraalisia hyveitä, kuten sukupuolisiveellisyyttä ja raittiutta. Ruotsin vallan alta Venäjän alaisuuteen siirryttyä syntyivätkin raittiusliikkeet, rouvasväenyhdistykset ja ensimmäiset vapaapalokunnat. Vuosisadan lopulla Suomeen rantautuivat suuret järjestöt, kuten Suomen Punainen Risti ja Pelastusarmeija. Luokkayhteiskunnassa autettavia ryhmiä olivat köyhät ja sairaat, kuten yhä nykyäänkin, mutta myös etniset ryhmät, kuten saamelaiset ja romanit, jotka sen aikaisen käsityksen mukaan tuli integroida suomalaiseen yhteiskuntaan. (Raninen ym. 2008, 14-16.)

1900-luvulla sotien aikaan kansalaistoiminta ja vapaaehtoistyö kuihtuivat - tosin Toisen maailmansodan aikaan syntyivät kaksi tunnettua lastensuojelujärjestöä: Mannerheimin Lastensuojeluliitto sekä Pelastakaa Lapset. Sotien jälkeen vapaaehtoisuus jälleen kasvoi ja aktivoitui (Raninen ym. 2008, 15). Talkootyöllä, jota voidaan pitää yhtenä suomalaisen vapaaehtoistoiminnan erityispiirteinä, veloitettiin jokainen kansalainen osallistumaan maan uudelleenrakennukseen (Raninen ym. 2008, 22-23).

Nykyään sosiaali- ja terveysjärjestöjen tarjoama vapaaehtoistoiminta nähdään sosiaalisen pääoman ja yhteisöllisyyden tuottajana. Moni järjestö toimii lähinnä vapaaehtoisten voimin. (Harju 2003, 123.) Järjestöt tuovat täydentäviä hyvinvointipalveluja julkisen toiminnan

ohelle, mutta niiden keskeisin tehtävä on edelleen olla yhteiskunnan ydin kansalaistoiminnassa (Niemelä 2003, 109).

Vuonna 2017 vietetään suomalaisen vapaaehtoistoiminnan 100-vuotisjuhlia.

Vapaaehtoistoinnasta on näiden sadan vuoden aikana puhuttu erilaisilla nimillä, kuten talkootyö, armeliaisuus, vapaa huoltotyö ja hyväntekeväisyys, sekä viimeisten vuosikymmenten aikana vapaaehtoistointa, vapaaehtoisuus ja vapaaehtoistyö. Tässä opinnäytetyössä käytämme kolmea viimeistä käsitettä synonyymeinä toisilleen.

Vapaaehtoisuuden voidaan nähdä olevan vapaasta tahdosta tehtävää yleishyödyllistä toimintaa, joka on palkatonta ja yleensä organisoitu jonkin tahon avustuksen kautta. (Nylund & Yeung 2005, 14-15.)

Raha-automaattiyhdistys RAY (2010) määrittelee tutkimusraportissaan vapaaehtoistoiminnan vapaaehtoisuuden ja palkattomuuden käsitteiden kautta. Raportissa kiinnitetään huomiota myös vapaaehtoistoiminnan kontekstuaalisuuteen. Eri kulttuureissa vapaaehtoistointa käsitetään hieman eri tavoin. Euroopan parlamentin mietinnössä (2008) määritellään vapaaehtoistointa seuraavasti: ”1) Vapaaehtoistyötä ei tehdä taloudellista korvausta vastaan eli siitä ei makseta. 2) Sitä tehdään omasta vapaasta tahdosta. 3) Se hyödyttää kolmatta osapuolta perhe- ja ystäväpiiriin ulkopuolella. 4) Se on kaikille avointa.

Vapaaehtoistyön muotoja on useita, ja niihin kuuluvat laajasti nähtynä vastavuoroinen ja/tai oma-apu, filantropia tai muiden palveleminen, kampanjointi ja asianajo sekä osallistuminen ja itsehallinto.” (Euroopan parlamentti 2008.)

Kansalaistoiminta ja vapaaehtoistointa ovat käsitteinä hyvin lähellä toisiaan. Henttosen ja Keinäsen (2012, 12-13) mukaan vapaaehtoistointaa ja kansalaistoimintaa voidaan lähestyä ajatteleamalla ne palkattomiksi töiksi, joita tavalliset ihmiset tekevät niillä tiedoilla ja taidoilla, joita heillä on. Vapaaehtoistointa on myös yksittäisten ihmisten, ympäristön ja yhteisöjen hyväksi tehtävää vapaaehtoista toimintaa, jota ei pidetä tässä kulttuurissa velvollisuutena. Vapaaehtoistoiminnan ohella käytetään myös käsitettä vapaaehtoistyö.

Raninen ym. (2008, 193) määrittelevät kansalaistoiminnan yhteisen hyvän kautta julkiseksi toiminnaksi niin yhteiskunnassa, järjestöissä ja yhdistyksissä kuin yhteisön jäsenenäkin. Vapaaehtoistoiminnan taas sanotaan olevan kolmannen sektorin järjestöjen harjoittamaa tai yksityisten vapaaehtoista toimintaa, johon kuuluvat yleensä keskinäinen auttaminen, vertaisryhmät ja oma-apuryhmät. Täten piirtyy kuva kansalaistoiminnasta vapaaehtoistointaa laajempaan käsitteeseen. Kuitenkin on huomattava, että niin sanottua aktiivista kansalaisuutta voi harjoittaa kuka tahansa riippumatta siitä, onko jäsenenä jossain järjestössä. Aktiivinen kansalaisuus sinänsä on arkipäiväisiä tekoja yhteisön hyväksi.

Vapaaehtoistyö nähdään tässä opinnäytetyössä erityisesti sosiaali- ja terveysjärjestöjen toiminnan kautta. Järjestöt ovat kolmantena sektorina vahvistaneet asemaansa julkisen puolen ohella sosiaali- ja terveystalvissa. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen tärkeimpiä tehtäviä ovat vapaaehtoistoiminnan ja vertaistoiminnan järjestäminen, jäsenten edunvalvonta, hyvinvointipalvelujen tuottaminen, kehittäminen ja tutkiminen sekä kansainvälinen toiminta. Järjestöt tuottavat hyvinvointipalveluja etenkin asiakasryhmille, joilta puuttuvat tietyt palvelut ja toimijat. (Dufva 2003, 17-19.) Järjestöjen tehtävänä voidaan siis nähdä myös julkisen sosiaali- ja terveystoimen paikkaaminen ja täydentäminen.

2.2 Vapaaehtoistoiminta Ensi- ja turvakotien liitossa

Ensi- ja turvakotien liitto on lastensuojelujärjestö, joka perustettiin vuonna 1945. Sen ensisijaisena tarkoituksena on turvata lapsen oikeus hyvään sekä turvalliseen kasvuun ja kehitykseen, ehkäistä perheväkivaltaa ja tukea perheitä sekä vanhemmuutta. Ensi- ja turvakotien liitto on 29 jäsenyhdistyksen keskusjärjestö. Jäsenyhdistyksillä on 11 ensikotia, 12 turvakotia ja 6 päihdeongelmiin erikoistunutta ensikotia. Osa yhdistyksistä keskittyy vain avopalveluihin. (Ensi- ja turvakotien liitto 2013a.)

Ensi- ja turvakotien liiton tutkimusraportti vapaaehtoistoiminnastaan maalaa kuvaa järjestön kansalaistoiminnasta tänä päivänä. Yhdistyksen kansalaistoiminta on jaettu kolmeen osaluueeseen, jotka ovat asiakkaiden auttamistyö, yhdistyksen toiminnan tukeminen sekä vertaisuus ja kokemusasiantuntijuus. Vapaaehtoistoiminnan ja yhdistyksen jäsenmäärän kehitys vastaa hyvin yleistä trendiä järjestöjen jäsenmäärissä ja vapaaehtoistoimintaan aktivoitumisessa. Jäsenmäärä on vähentynyt, mutta vapaaehtoisten määrä kasvaa tasaisesti. Kehitys osoittaa vapaaehtoistyön suosion kasvun, mutta voi toisaalta kieliä ihmisten haluttomuudesta sitoutua pitkäjänteisesti toimintaan. Postmoderni kansalainen haluaa osallistua, mutta projektiluontoisesti. (Henttonen & Keinänen 2012, 11-12.)

Ensi- ja turvakotien liiton vapaaehtoisia toimii eniten avopalveluyhdistyksissä. Suurin osa vapaaehtoisista on ollut mukana toiminnassa alle viisi vuotta, ja alle puolet vapaaehtoisista on yhdistyksen jäseniä. Tutkimukseen vastanneiden vapaaehtoisten suurin toimintamuoto oli doula-toiminta (26,4 %). Toiseksi suosituin toimintamuoto oli mieskaveri-toiminta yksinhuoltajaperheiden lapsille (17,1 %) ja kolmantena lastenhoito (15,7 %). Doula-toiminnan suosiolle annettuja selityksiä ovat raportin mukaan toiminnan laajentuminen, sen medianäkyvyys ja selkeät tukirakenteet. (Henttonen & Keinänen 2012, 16-18.)

2.3 Doula-tukihenkilötoiminta

Tukihenkilötoiminnalla tarkoitetaan vapaaehtoistoiminnan muotoa, joka perustuu sosiaaliseen tukemiseen. Tukihenkilötoiminnalla paikataan luonnollisen auttamisverkoston puutteita. Sosiaalista tukea saadaan ensisijaisesti omalta lähipiiriltä, mutta aina tämä tuki ei ole saatavilla tai riittävää. Tukihenkilötoiminnalla pyritään myös vähentämään tuettavan henkilön luonnollisten verkostojen kuormitusta ja toisaalta vahvistamaan ja rakentamaan näitä verkostoja. Tukihenkilötoiminnan erottavat muista auttamismuodoista erityisesti kaksi asiaa. Tukihenkilötoiminta on yksilöllisempää kuin muut auttamismuodot, ja autettavan tuntemukset koetaan henkilökohtaisesti. Toiseksi sitä kuvaa tukemisen tapahtuminen osana arkielämää, ei erityisellä vastaanotolla. (Lehtinen 1994, 13-14.)

Tukihenkilötoiminnan erottaa ystävä- ja lähimmäispalvelutoiminnasta se, että suhde tukihenkilön ja tuettavan välillä on ajallisesti rajattu ja että se perustuu yhteisesti sovittuihin tavoitteisiin. (Lehtinen 1997, 51.) Tukitoiminnan tarkka määrittely voi olla hankalaa, sillä tuki on aina subjektiivinen kokemus. Tuen käsitteellä viitataankin enemmän tukihenkilön ja tuettavan välisen suhteen laatuun kuin tietynlaiseen toimintaan. (Lahtinen 2003, 46.)

Doula on synnyttäjän tukihenkilö. Sana doula tulee kreikan kielestä, jossa se tarkoittaa naisen palvelijaa. Doula-tukihenkilötoiminta on suunnattu vauvaa odottaville perheille, jotka kaipaavat tukea raskauden aikana ja synnytyksessä sekä jonkin aikaa vauvan syntymän jälkeen. Tukisuhteen lähtökohtana ovat tuettavan tarpeet. Tavoitteena on antaa äidille ja äidin puolisolle tukea vauvan odotuksessa, vanhemmuuteen kasvussa sekä synnytyksessä ja vauvavaiheeseen valmistautumisessa. (von Koskull & Nystén 2011, 6; Ensi- ja turvakotien liitto 2013b.)

Doula on vapaaehtoinen, jonka tarkoituksena on antaa perheelle sosiaalista tukea muun muassa kuuntelemalla, keskustelemalla, kannustamalla ja kulkemalla rinnalla. Doulat ovat vaitiolovelvollisia. Kodinhoidolliset tai lääketieteelliset tehtävät eivät kuulu doulan tehtäviin. Jotkut äidit haluavat lisätietoa synnytyksen kulusta, vanhemmuudesta tai sairaalarutiineista, jolloin doula voi olla apuna tiedon hankinnassa. Synnytyksessä doula voi toimia käytännön apuna muun muassa antamalla hierontaa, hakemalla juotavaa, kohentamalla tyynyjä tai auttaa rentoutumisessa (von Koskull & Nystén 2011, 6.) Vapaaehtoisten doulien lisäksi on myös olemassa yksityisyrittäjinä toimivia doulia, jotka ottavat maksun palveluksistaan.

Doulaa toivovat synnyttäjät ovat useimmiten aivan tavallisia vauvaa odottavia äitejä. Kyseessä voi olla ensimmäisen lapsi tai tilanne, jossa esimerkiksi isä ei pääse mukaan synnytykseen. Puoliso voi olla työmatkalla tai ei kulttuuristen syiden vuoksi voi osallistua

synnytykseen. Joskus synnytys pelottaa tai mietityttää, jolloin lisäkannustusta ja tukea tarvitaan. Näiden lisäksi on myös doulaa toivovia vanhempia, joilla on erityisen tuen tarpeita. (Ensi- ja turvakotien liitto 2013b.) Ensi- ja turvakotien liiton (2013b) mukaan doula voi tavata perhettä synnytystä ennen. Doula voi keskustella perheen kanssa esimerkiksi vauvan tuloon liittyvistä käytännön valmisteluista, raskauden sujumisesta ja vauvan odottamisesta. Doulan on tärkeää kuunnella perhettä, heidän mahdollisia huoliaan, pelkojaan tai toiveitaan synnytykseen liittyen. Usein jo pelkkä läsnäolo on tärkeää. Synnyttäjää voi lohduttaa tieto siitä, ettei joudu synnytykseen yksin.

Doula-toimintaa on tarjolla ympäri Suomen: Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistyksistä doula-toimintaa on Helsingin ensikodilla, Lapin ensi- ja turvakodilla, Tampereen ensi- ja turvakodilla, Kymenlaakson ensi- ja turvakotiyhdistyksellä, Kuopion ensikotiyhdistyksellä, Oulun ensi- ja turvakodilla, Lahden ensi- ja turvakodilla, Vaasan ensi- ja turvakodilla, Etelä-Karjalan perhetyön kehittämissyhteistyöllä, Vuoksenlaakson ensi ja turvakodilla, Kanta-Hämeen perhetyöllä, Etelä-Pohjanmaan ensi- ja turvakotiyhdistyksellä, Turun ensi- ja turvakodilla, Pohjois-Karjalan ensikodilla, Ylä-Savon ensi- ja turvakodilla sekä Keski-Suomen ensi- ja turvakodilla. (Ensi- ja turvakotien liitto, 2013b.) Ensi- ja turvakotien liiton lisäksi esimerkiksi ruotsinkielisiä synnyttäjiä palvelevat Uudella maalla, Turun seudulla ja Pohjanmaalla Folkhälsanin vapaaehtoiset doulat. Doula-toimintaa on myös ulkomailla, kuten Britanniassa, Kanadassa, Ranskassa, Brasiliassa, Italiassa, Australiassa ja Yhdysvalloissa. Joissakin maissa doula-kulttuuriin kuuluu, että doula-tukihenkilöys on maksullista yrittäjyystoimintaa.

Helsingin ensikodin henkilökunta alkoi vuonna 1981 osallistua asiakasäitien synnytyksiin eräänlaisina tukihenkilöinä. Positiivisen palautteen myötä toimintaa alettiin kehittää, ja 1992 Raha-automaattiyhdistyksen antama rahoitus mahdollisti kolmivuotisen doula-projektin, jonka jälkeenkin doula-toiminta on jatkunut aktiivisena. Nykyään aktiivisesti toimivia doulia on noin 30. Vapaaehtoiset doulat eivät saa palkkiota tukihenkilöinä toimimisesta, mutta synnyttäjät maksavat 50 euron suuruisen maksun, joka menee doulan mahdollisiin matka- tai ruokailukuluihin. Helsingin ensikodin doulat kokoontuvat kuukausittain Doula-iltoihin, joissa keskustellaan työasioista ja vaihdetaan kokemuksia. Usein käsiteltävinä on ajankohtaisia aiheita tai koulutuksenomaisia tietopaketteja työhön liittyvistä aiheista. Doula-illoissa myös valitaan sopivat doulat uusille asiakkaille, joiden yhteydenotot tapahtuvat Helsingin ensikodin kautta. Doula-ryhmän ulkopuolella doulia sitoo vaitiolovelvollisuus. (Helsingin ensikoti ry. 2013.)

3 Sosiaalinen tuki

3.1 Sosiaalisen tuen muodot

Sosiaalinen tuki muodostuu ihmisen sosiaalisissa verkostoissa. Tällaisia verkostoja ovat esimerkiksi perhe, ystävät, työtoverit ja harrastusryhmät. Koettu sosiaalinen tuki saattaa vaihdella tilanteista riippuen. Sosiaalinen tuki syntyy osana sosiaalisten verkkojen vuorovaikutusta, ja käsitys omasta asemasta sosiaalisissa verkostoissa vaikuttaa puolestaan käsityksiin omista kyvyistä vastata haasteisiin ja vastoinkäymisiin. (Ojala & Uutela 1993, 59.)

Ojalan & Uutelan (1993, 59-60) mukaan sosiaalisen tuen tunnuspiirteitä ovat tunnetuki (arvostus, myötätunto, yhteenkuuluvuuden tunne), myönteiseen vuorovaikutukseen perustuva yhdessäolo, instrumentaalinen tuki (sisältäen kaiken, mikä edistää tavoitteiden saavuttamista), tiedollinen tuki, vertailukohteena toimiminen ja statustuki, joka liittyy sosiaalisissa verkostoissa olevien roolien kautta saatuun palautteeseen. Sosiaalinen tuki liittyy kaikkiin elämässä ilmeneviin vuorovaikutussuhteisiin, ja siinä korostuu läheisten ihmissuhteiden merkitys elämänhallinnan tunteen kokemuksessa.

Kumpusalo (1991, 13-16) määrittelee sosiaalisen tuen ihmisten väliseksi vuorovaikutukseksi, jossa ihmiset antavat ja saavat henkistä, emotionaalista, tiedollista, toiminnallista ja aineellista tukea. Tuki voi olla suoraa ja henkilökohtaista, yhteisöturvaa, ja/tai yhteiskunnallisesti ja kunnallisesti kontrolloitua, välitöntä tai välillistä viranomaistyötä. Sosiaalisen tuen tasot voidaan jaotella sosiaalisten suhteiden läheisyyden perusteella läheisimmästä kaukaisimpaan:

- 1) yksilö
- 2) perhe ja läheiset
- 3) ystävät, työtoverit, naapurit
- 4) viranomaiset, julkiset ja yksityiset palvelut

Kumpusalon (1991, 13-17) mukaan pienen ja toimivan tukiverkoston nähdään hyödyttävän yksilöä enemmän kuin suuren, mutta passiivisen verkoston. Erityisesti primaaritason (perhe ja läheiset) tuki on yksilön hyvinvoinnin kannalta avainasemassa. Sosiaalista tukea on erilaista, antajasta ja verkostosta riippuen. Eri verkostoissa olevat henkilöt antavat tukea eri tavoilla, joiden tehokkuuteen vaikuttavat tukemisen muodot sekä tukijan ja tuettavan välinen suhde. Eri tukijat tukevat eri tavoilla, esimerkiksi konkreettisesti ja aineellisesti tai psyykkisellä tasolla. Näin ollen Kumpusalo (1991, 14) jaottelee sosiaalisen tuen muodot vielä tarkemmin viiteen eri luokkaan, jotka ovat:

- 1) aineellinen tuki (raha, apuvälineet, materia)
- 2) toiminnallinen tuki (palvelut, kuntoutus)
- 3) tiedollinen tuki (neuvonta, opetus, harjoitus)
- 4) emotionaalinen tuki (empatia, rakkaus, kannustus)
- 5) henkinen tuki (usko, filosofia, yhteinen aate)

Haapio, Koski, Koski ja Paavilainen (2009) korostavat sosiaalisten verkostojen tärkeyttä sosiaalisen tuen antamisessa. Sosiaalisen tuen tunnusmerkkejä ovat luottamuksellisuus, huolenpito, rakkaus, empatia, läheisyys, arvostus ja vastavuoroisuus. Haapio ym. (2009, 103) kirjoittavat, että sosiaalinen tuki mielletään usein emotionaaliseksi, konkreettiseksi tai päätöksentekoa vahvistavaksi tueksi. Sosiaalinen tuki on myös sellaisen tiedon antamista, että yksilön tietoisuus siitä, että häntä rakastetaan, arvostetaan ja että hän on pidetty, vahvistuu (Haapio ym. 2009, 174).

Sosiaalisen tuen merkitys nähdään siis yksilön psyykkisessä, fyysisessä ja sosiaalisessa hyvinvoinnissa. Myös Tarkka (1996) tiivistää sosiaalisen tuen määritelmän vuorovaikutukseksi, joka ” - - on tarkoituksellista ja johon sisältyy positiivinen vaikutus henkilöltä toiselle.” Tarkan (1996) mukaan sosiaalisen tuen tarve kasvaa stressaavissa tilanteissa tai odottamattomissa kokemuksissa, jotka uhkaavat kokonaisvaltaista hyvinvointia. Hänen mukaansa ihminen selviytyy tällaisista tilanteista paremmin tukijan avulla kuin ilman. Saadun tuen koetulla määrällä on myös vaikutusta siihen, millaisena ihminen kokee terveydentilansa. Yksilöä tukevat henkilöt jakavat haastavasta tilanteesta aiheutuvaa räsitystä yksilön kanssa. (Tarkka 1996, 12-15.)

3.2 Sosiaalinen tuki doula-tukihenkilötoiminnassa

Doulan tärkein tehtävä on tuen antaminen. Doulan antama sosiaalinen tuki voi olla konkreettista fyysistä tukea, mutta ennen kaikkea se on psyykkistä tukea, vierellä kulkemista. Sosiaalinen tuki liittyy myös vahvasti osallisuuden kokemiseen. Useimmiten tukiverkosto koostuu puolisoista ja muusta perheestä sekä ystäväistä. Haapion ym. (2009, 174) mukaan sosiaalisen tuen (erityisesti emotionaalisen tuen) merkitys korostuu, mikäli lapsi syntyy sairaana tai vammaisena. Äidillä voi olla tieto lapsen sairaudesta tai vammaisuudesta jo odotusaikana, jolloin doula voi olla apuna pelkojen kohtaamisessa ja käsittelyssä.

Myös Kayne ym. (2001) esittävät doulien antaman tuen muodoiksi neljä luokkaa, jotka sisältävät lukuisia eri tukemisen keinoja; nämä luokat ovat emotionaalinen tukeminen, neuvonta ja ohjaus, konkreettinen avustaminen ja kannustaminen. Doulan antaman tuen vaiheiksi Kayne ym. (2001) määrittelevät doulan ja äidin ensitapaamisen ja toiveiden

kartoittamisen, synnytykseen valmentamisen ja tekniikoiden opettamisen, kivunlievitysvaihtoehtojen valinnassa ja kivun henkisessä käsittelyssä auttamisen ja henkisen läsnäolon synnytyksessä. Lisäksi doulat rohkaisevat synnyttäjien puolisoita olemaan tukena synnytystilanteessa; doulat voivat sanallisesti sekä mallintaen ohjata synnytyksessä mukana olevia perheenjäseniä tai ystäviä olemaan tukena äidille. Joskus synnyttäjän tueksi lähteneet läheiset ovat hyvinkin neuvottomia itse tilanteessa, jolloin doulan rooli koko perheen tukijana korostuu.

Ojalan & Uutelan (1993), Kumpusalon (1991) ja Kaynen ym. (2001) määritelmiä sosiaalisesta tuesta yhdistää käsitys siitä, että tuen antaminen tapahtuu sosiaalisissa verkostoissa. He kaikki mainitsevat tärkeimmiksi muodoiksi emotionaalisen eli tunnetukemisen sekä tiedollisen neuvontaa ja ohjausta tarkoittavan tuen. Keskenään samankaltaisia tukemisen muotoja määritelmien mukaan ovat instrumentaalinen tuki, konkreettinen tuki ja toiminnallinen tuki. Muita tukemisen muotoja ovat mm. arvioiva tukeminen, kannustaminen, yhdessäolo ja vertailukohteena oleminen. Tässä opinnäytetyössä hyödynnämme erityisesti Kumpusalon (1991) määritelmää sen selkeyden vuoksi.

Haapion ym. (2009, 104) mukaan sosiaalisella tuella tiedetään olevan yhteys yleiseen terveyteen. Tiiviisiin sosiaalisiin ryhmiin kuuluvien henkilöiden tiedetään elävän terveempinä ja pidempään kuin sellaisten, joilla on löyhemmät siteet eri yhteisöihin. Doula voi omalta osaltaan tuen avulla kannustaa äitiä ja perhettä pitämään yhteyttä tärkeisiin ihmisiin. Jos äiti on kovin stressaantunut, peloissaan tai ahdistunut, saattavat äidin mahdolliset psykosomaattiset oireet haitata lasta. Doulan antaman sosiaalisen tuen merkitys näkyy myös siinä, että äidin stressitaso pienenee, mikä vaikuttaa edelleen positiivisesti kehoon ja kohdussa kasvavaan vauvaan.

Doulien vaikutusta turvalliseen synnyttämiseen ja synnyttäjän terveyteen, sekä fyysiseen että psyykkiseen, on tutkittu ulkomailla jonkin verran; esimerkiksi Kaynen ym. (2001) mukaan doula olisi oivallinen lisä synnytyksen aikaiseen hoitoon, sillä sairaalan hoitohenkilökunnan on usein mahdotonta tarjota synnyttäjän tarvitsemaa kokonaisvaltaista tukea. McComish ym. (2013) puolestaan esittelevät tutkimuksessaan doulan hyödyn synnytyksen jälkeisen masennuksen ehkäisyssä - kvalitatiivisessa tutkimuksessa kehitettiin doulille ohjemateriaalia, jonka avulla äidit voisivat tunnistaa masennuksen merkkejä ja hakea apua. Tulokset olivat positiivisia. Äidit arvostivat sitä, että oli joku jolle puhua, myös selkeyttä ja joustavuutta kehitettiin. Stein, Kennel ja Fulcher (2004) arvioivat artikkelissaan Challenging cases: Family - Benefits of a Doula Present at the Birth of a Child doulan hyötyjä tuen antajana niin äidin kuin mukana olevan tukijankin näkökulmista.

Järvikoski & Härkäpää (2008, 135-139) kirjoittavat, että sosiaalinen osallisuus viittaa tilaan, jossa syrjäytymisen riskit ovat vähäiset. Osallisuus liittyy osallistumisen mahdollisuuteen, mahdollisuuteen olla tasavertainen ja aktiivinen yhteisön jäsen. Toisaalta myös valinta olla osallistumatta on eräänlaista osallistumista ja sitä kautta osallisuutta. Tukihenkilötoiminta mahdollistaa osallisuuden tunteen sekä doulalle että synnyttäjälle. Tukea tarvitseva odottaja tai synnyttäjä voi päästä osalliseksi sosiaalisesti tuesta doulan avulla. Myös doula voi kokea itsensä hyödylliseksi yksilötasolla ainutlaatuisessa tukihenkilösuhteessa, mutta myös osana yhteiskunnallisesti tärkeitä ilmiöitä. Tällaisia ilmiöitä ovat esimerkiksi vapaaehtoistyö, tukihenkilötoiminta, sosiaalialan arvoihin sitoutuminen ja niiden toteuttaminen tai vaikkapa syrjäytymisen ehkäiseminen. Osallistumismahdollisuuksilla on merkittävä vaikutus ihmisten hyvinvointiin. Tuen saanti voi puolestaan liittyä kokemukseen arvostetuksi tulemisesta ja tärkeänä pitämisestä.

4 Motivaatio

4.1 Motivaatioteorioita

Motivaatio-sana on lähtenyt latinan kielen sanasta "movere", joka tarkoittaa liikkumista. Motivaatio on myös lähtöisin sanasta motiivi, joka pitää sisällään vietit, halut, tarpeet sekä sisäiset yllykkeet palkkioineen ja rangaistuksineen. Motiivit pitävät yllä ihmisen käyttäytymistä ja suuntaa, joko tiedostaen tai tiedostamatta. Motivaatio syntyy erilaisten motiivien kautta. Motivaatio on eräänlainen tila, jossa ihminen toimii aktiivisesti ja suuntaa mielenkiintonsa johonkin tiettyyn asiaan. Motivaatiossa jokin "ajaa" ihmistä eteenpäin, hänen käyttäytymisensä on suuntautunut jotakin päämäärää kohti. (Ruohotie 1998, 36-37.)

Motivaatio on yleensä sidottu tilanteeseen. Ruohotien (1998, 41) mukaan motivaation voi kuitenkin jakaa tilannemotivaatioon ja yleismotivaatioon. Tilannemotivaatio liittyy nimensä mukaisesti johonkin tiettyyn tilanteeseen, jonka aikana ulkoiset ja sisäiset ärsykkeet luovat motiiveja ja saavat ihmisen suuntaamaan toimintansa haluamaansa tavoitteeseen. Yleismotivaatio kuvaa puolestaan käyttäytymisen pysyvyyttä suunnan lisäksi. Tilannemotivaatio on riippuvainen yleismotivaatiosta. Ihmisellä tulee olla yleismotivaatio kohdillaan, jotta hän voi käyttää tilannemotivaatiota.

Motivaatio ei aina ole tiedostettua. Jos ihminen esimerkiksi pyrkii hakeutumaan jonkin toisen ihmiseen seuraan jatkuvasti, on tälle yleensä jokin syy, motiivi. Motivaatiopsykologia pitää sisällään erilaisia käsitteitä, kuten tarpeet, tavoitteet ja päämäärät. Myös arvot, arvostukset ja intressit liikkuvat lähellä motivaation käsitettä. Tarpeet ovat yleensä perusuuntoisia fysiologisia motiiveja. Tavoitteet ja päämäärät ovat puolestaan tiedostettuja, ja ne kohdistuvat selkeästi johonkin. (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 10.)

Motivaatiopsykologian käsitteet ja näkökulmat ovat vaihdelleet eri aikakausina paljon. Välillä esillä ovat olleet fysiologiset, psykoanalyttiset ja behavioristiset näkökulmat. Fysiologisen näkökulman mukaan motiivit, vietit ja tarpeet ovat ihmisen sisäisiä ominaisuuksia, ja ne tulevat kehomme kautta esille, kuten vaikkapa nälän tai janon muodossa. Nämä tarpeet sisältyvät ihmisen fysiologiseen säätelyjärjestelmään. Kyseinen näkökulma korostaa elimistön optimaalista tilaa, kuten verensokerin tasapainoa. Jos kyseisestä tilasta poiketaan, tarpeet voimistuvat. Oppimisen ei nähdä vaikuttavan tarpeisiin. Psykoanalyttisessa näkökulmassa ihmisen toiminta perustuu mielihyvään ja viettiilykkeisiin. Lapsuusajalla ajatellaan myös olevan merkitystä, erityisesti niin, että ihminen toistaa vanhemmiltaan saatuja toimintatapoja aikuisiässä. Keskeistä näkökulmassa on, että ihmisen toimintaa motivoivat asiat ovat tiedostamattomia. (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 11.)

Behavioristinen näkökulma ei suoranaisesti liity motivaatioon, mutta se kuvaa hyvin motivationaalisia ilmiöitä. Tässä näkökulmassa on keskeistä, että jos jostakin toiminnasta saadaan palkinto, toiminta yleensä jatkuu ja motivaatio näin ollen lisääntyy. Behavioristisesta näkökulmasta on noussut myös yksi eniten käytetyistä motivaatioteorioista, joka on sisäsyntyinen motivaatio. (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 11-12.) Motivaatio on käsitteenä äärimmäisen laaja ja sitä ovat tutkineet lukuisat eri tutkijat. Tämän opinnäytetyön kannalta oleellinen näkökulma on behavioristinen näkökulma, joka viittaa ulkoisiin ja sisäisiin motivaatioihin.

4.2 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Motivaation pysyvyyteen ja keston liittyvät olennaisesti sisäiset ja ulkoiset motivaatiot. Yksinkertaistettuna sisäinen motivaatio välittyy sisäisesti, jolloin ihminen ei toimi ulkoisten palkkioiden takia, vaan käyttäytymisen synä ovat sisäiset tekijät. Sisäisen motivaation nähdään myös liittyvän ylemmän asteen tarpeiden tyydytykseen eli siihen, että ihminen pääsee toteuttamaan ja kehittämään itseään. Tämä perustuu yksilön tarpeelle olla itsenäinen, hakea haasteita ja pyrkiä voittamaan itsensä. Ulkoinen motivaatio liittyy puolestaan läheisesti ympäristöön, jolloin ihminen saa toiminnastaan palkkion jostain muualta kuin itseltään. Ulkoisten palkkioiden nähdään tyydyttävän yksilön alemman asteen tarpeita, kuten tarpeita yhteenkuuluvuuteen ja turvallisuuteen. (Peltonen & Ruohotie 1991, 10.)

Sisäinen ja ulkoinen motivaatio poikkeavat siis toisistaan käyttäytymistä suuntaavien ja virittävien motiivien kautta. Toisaalta sisäistä ja ulkoista motivaatiota ei kuitenkaan tulisi ajatella täysin erillisinä, vaan ennemminkin toisiaan täydentävinä motivaatioina, jotka usein esiintyvät samanaikaisesti. Yleensä motiiveista toiset ovat kuitenkin hallitsevampia kuin toiset. (Ruohotie 1998, 38.)

Sisäisiä ja ulkoisia motivaatioita on tutkittu eri näkökulmista, ja niitä voidaan tarkastella myös sisäisten ja ulkoisten palkkioiden avulla. Ruohotie (1998, 38-39) tuo esille Decin mallin, jonka mukaan sisäiset palkkiot ovat ihmisen itsensä välittämiä ja ulkoiset palkkiot taas organisaation ja sen edustajien välittämiä. Toinen Ruohotien (1998) esittelemä malli on Salehin ja Gryerin, jotka mainitsevat tarkemmin, että sisäiset palkkiot liittyvät ihmisen tekemän työn sisältöön sekä siihen, kuinka monipuolista, haasteellista, vaihtelevaa ja mielekästä työ on. Ulkoiset palkkiot kumpuavat puolestaan työympäristöstä, kuten ulkopuolisen kannustuksen, tuen, kiitoksen tai tunnustuksen kautta. Näin ollen ajatellaan, että ulkoiset palkkiot ovat lyhytkestoisia ja että ihminen tarvitsee niitä hyvin usein. Sisäiset palkkiot ovat puolestaan pitkäkestoisia, ja niistä voi kehittyä pysyvä lähde motivaatioon. Sisäiset palkkiot ovat siis yleisesti tehokkaampia ja vahvempia kuin ulkoiset palkkiot, vaikkakin ne esiintyvät usein samanaikaisesti, ja suurin osa ihmisistä on niin ulkoisesti kuin sisäisesti motivoituneita.

Yksilön koetulla pätevyydellä, autonomialla sekä sosiaalisella ympäristöllä on myös paljon vaikutusta sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Koetulla pätevyydellä tarkoitetaan omiin kykyihin luottamista, jolloin ihminen kokee olevansa hyvä työssään. Koettu autonomia tarkoittaa puolestaan sitä, että ihminen kokee voivansa vaikuttaa työhönsä. Sosiaalinen ympäristö vaikuttaa ihmisen motivaatioon joko alentaen tai voimistaen sitä. Kun yksilö on sisäisesti motivoitunut, koettu pätevyys ja autonomia ovat vahvoilla. Ulkoisesti motivoitunut henkilö puolestaan saattaa olla heikoilla koetun pätevyuden ja autonomian kannalta. (Liukkonen, Jaakkola & Suvanto 2002, 116.) Motivaatio syntyy kuitenkin vuorovaikutuksessa ihmisen tarpeiden, kannusteiden sekä niistä esille tulevien tulkintojen ja havaintojen kautta. On huomattu, että samatkin kannusteet voivat palkita ihmistä niin sisäisesti kuin ulkoisesti riippuen siitä, miten eri ihmiset havaitsevat ja tulkitsevat ne. (Peltonen & Ruohotie 1991, 30.) Ihminen voi siis jopa kokea olevansa pätevä ja vaikuttavansa työhönsä myös ulkoisen motivaation ja kannusteiden kautta.

4.3 Motivaatio vapaaehtoistoiminnassa

Suomessa vapaaehtoistoiminta on laajasti levittäytynyt ja keskittynyt suurilta osin järjestöihin, joita onkin Suomessa paljon. Vapaaehtoisiksi lähdetään osallistumalla ja toimimalla, mutta mikä saa ihmisen toimimaan yhteisen hyvän vuoksi? Harjun (2003, 39-40) mukaan syitä on olemassa monia, ja jokaisella vapaaehtoisella on omat syynsä toimintaan osallistumiselle. Lähtökohtana vapaaehtoisuudelle on yleensä oma kiinnostus jotakin asiaa kohtaan ja ajatus toisten ihmisten kanssa toimimisesta, sosiaalisesta toiminnasta. Tästä eteenpäin vapaaehtoisten motiivit muuttuvat kuitenkin omiksi henkilökohtaisemmiksi syiksi.

Yeung (2002, 32-33) on tutkinut laajasti suomalaisten vapaaehtoistyöntekijöiden motiiveja vapaaehtoistyöhön osallistumiselle. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat 15-74 -vuotiaat suomalaiset, ja heitä osallistui tutkimukseen 997 henkilöä. Yleisin tutkimuksen mukaan vapaaehtoisia vapaaehtoistoimintaan motivoiva tekijä oli halu auttaa muita. Tämän lisäksi läheisrakkaus ja halu ottaa vastuuta yhteisistä asioista nousivat selkeästi esille. Toiseksi yleisin vapaaehtoistoimintaan motivoiva seikka oli ylimääräisen vapaa-ajan käyttäminen hyödylliseen toimintaan. Muita motiiveja olivat halu saada uusia kokemuksia, toive uusien ja samanhenkisten ihmisten tapaamisesta, uuden oppiminen sekä yleinen kiinnostus vapaaehtoistoimintaa kohtaan. Yeung (2005, 105-107) on kehittänyt tutkimustensa perusteella vapaaehtoistyön timanttimallin, joka pitää sisällään vapaaehtoistyöntekijöiden motivaatioita vapaaehtoistyöhön osallistumiselle. Timanttimalli muodostaa neljä ulottuvuutta: saaminen-antaminen, jatkuvuus-uuden etsintä, etäisyys-läheisyys ja pohdinta-toiminta.

Sorri (1998, 20-21) on myös tutkinut vapaaehtoisten motivaatiota. Hänen tutkimuksensa keskittyi palvelevan puhelimen päivystäjien vapaaehtoiseksi ryhtymisen syiden tutkiskeluun. Päivystäjiä osallistui tutkimukseen 29. Vapaaehtoisten päivystäjien tärkeimmät syyt toimintaan lähtemiselle olivat kiinnostus ihmisiä kohtaan, omalle luonteelle sopiva vapaaehtoistyö sekä ammatillinen kiinnostus. Useat vapaaehtoisista etsivät uutta sisältöä elämäänsä tai halusivat oppia uusia asioita. Näiden lisäksi vapaaehtoisuudelta haettiin hyödyllisyyden tunnetta ja parempaa ajankäyttöä. Monelle päivystäjistä oli myös itselleen tapahtunut elämän aikana vaikeita asioita, joista he kokivat olevan apua toisten ihmisten auttamisessa. Uskonnolliset lähtökohdat näyttäytyivät myös muutamien päivystäjien taustalla vapaaehtoiseksi ryhtymisessä.

Edellä mainittujen tutkimusten lisäksi Suomessa on tutkittu myös tarkemmin vapaaehtoisten tukihenkilöiden motivaatiota vapaaehtoistoimintaan osallistumiselle. Lahtinen (2003, 9-23) käsittelee tutkimuksessaan yhdeksän tukihenkilön motiiveja, työn vaatimuksia ja palkitsevuutta. Tärkeimmiksi motiiveiksi Lahtisen tutkimuksessa nousivat aiemmat kokemukset auttamistyöstä, halu oppia uusia asioita, ”tyhjän tilan” täyttäminen elämässään sekä kutsumus vapaaehtoistyöhön.

Vapaaehtoistyöntekijöiden motivaatiosta on tehty useita tutkimuksia niin Suomessa kuin ulkomailla. Eri tutkimuksissa on löytynyt hyvin samankaltaisia motiiveja toimintaan osallistumiselle. Näitä ovat halu auttaa, uusien asioiden oppiminen ja hyödyllinen vapaa-ajan käyttö. Tukihenkilötoiminnan on myös todettu pitävän sisällään vahvemman sitoutumisen tunteen. Tämän opinnäytetyön eräs osa on selvittää, mikä motivoi doula-tukihenkilöitä osallistumaan doula-vapaaehtoistoimintaan ja mikä puolestaan motivoi äitejä ottamaan doula-tukihenkilön odotusajalle ja synnytykseen mukaan. On mahdollista, että

tutkimuksessamme tulee ilmi samankaltaisia motivaation lähteitä vapaaehtoisuudelle kuin aiemmissakin tutkimuksissa. Toisaalta on myös mahdollista, että tutkimus paljastaa täysin erilaisia, uusia motiiveja toimintaan osallistumiselle. Doulia ja doulaa tarvitsevia äitejä ei ole kuitenkaan aiemmin tutkittu tässä ympäristössä ja tästä aiheesta.

5 Opinnäytetyön toteutus

5.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tämä opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Ensi- ja turvakotien liiton kanssa ja sen tarkoituksena oli kerätä doula-tukihenkilötoimintaan liittyvää uutta tietoa Ensi- ja turvakotien liiton tulevaan doulia käsittelevään julkaisuun. Yhteistyö toteutettiin liiton lisäksi Helsingin ensikoti ry:n ja Tampereen ensi- ja turvakoti ry:n doula-toimintojen kanssa. Opinnäytetyön tiedonkeruu kohdentui doula-tukihenkilöihin ja doula-tukihenkilöä käyttäneisiin äiteihin. Opinnäytetyön tarkoituksena oli siis selvittää, mikä motivoi doulia ja äitejä osallistumaan doula-toimintaan ja millaisia sosiaalisen tukemisen muotoja doulat käyttävät ja äidit kokevat saavansa.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia sosiaalisen tukemisen muotoja doulat käyttävät?
2. Millaista sosiaalista tukea äidit kokevat saavansa?
3. Mitkä asiat motivoivat doulia työskentelemään vapaaehtoisena doula-tukihenkilönä?
4. Mitkä asiat motivoivat äitejä ottamaan doula-tukihenkilön?

5.2 Aineistonkeruumenetelmät

Syvennyttyämme aiheeseen ja perehdyttyämme aikaisempiin tutkimuksiin meille selkiytyi, millaisia asioita halusimme opinnäytetyöllämme selvittää. Käytettävät tutkimusmenetelmät valittiin sen perusteella, miten oletimme niiden parhaiten palvelevan aineiston hankintaa ja käsittelyä. Opinnäytetyömme on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, sillä halusimme selvittää ihmisten asioille antamia merkityksiä ja lisätä ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä. Tarkoituksenamme ei ollut tilastojen, mittausten ja sitä kautta yleistysten tekeminen vaan syväluotaavampi ote muutaman ihmisen subjektiivisiin kokemuksiin. Vaikkakaan yleistyksiä ei laadullisen tutkimuksen keinoin voida tehdä, tutkimuksen tulosten voi kuitenkin nähdä antavan suuntaa kokonaiskuvasta. Niiden avulla voidaan ilmiöstä tehdä niin sanottuja valistuneita oletuksia.

Koska tarkoituksenamme oli selvittää ihmisten kokemuksia ja näkemyksiä, valitsimme aineistonkeruumenetelmäksemme haastattelun. Haastattelun etuna suhteessa toiseen mahdolliseen menetelmään, kyselyyn, koimme sen joustavuuden. Henkilökohtaisessa haastattelussa kysymysten esitysjärjestystä voi muuttaa ja epäselviä kysymyksiä tai vastauksia tarkentaa minimoiden väärinymmärrysten mahdollisuuden. Haastattelun etuna pidimme myös sitä, että kasvokkain tapahtuvassa vuorovaikutuksessa mahdollistuu myös tiedonantajien havainnointi. Lisäksi henkilökohtaisesta haastattelusta harvoin kieltäydytään jälkepäin, kun taas postikyselyissä vastausprosentti saattaa jäädä hyvinkin pieneksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73-74.)

Haastattelun eri muodoista (lomake-, teema- ja syvähaastattelu) valitsimme opinnäytetyöhömme teemahaastattelun. Päädyimme teemahaastattelun eli puolistrukturoidun haastattelun valitsemiseen, koska tarkoituksenamme oli selvittää ihmisten tulkintoja ja asioille antamiaan merkityksiä. Etukäteen valitut teemat rakentuivat teoreettisen viitekehyksen varaan. Haastattelukysymykset muotoiltiin sosiaalisen tuen osalta pohjautuen Kumpusalon (1991) määritelmään siten, että doulien käyttämät sosiaalisen tukemisen muodot ovat emotionaalinen tukeminen, neuvonta ja ohjaus, konkreettinen avustaminen ja kannustaminen, kuten Kayne ym. (2001) ovat esittäneet. Kysymykset olivat avoimia, mutta niissä painotettiin emotionaalista, tiedollista ja toiminnallista tukea. Motivaatioiden lähteitä lähdimme selvittämään sisäisten ja ulkoisten motivaatioiden kautta muotoillen kysymykset mahdollisimman avoimiksi ja välttämättä ohjailevuutta.

Tuomi ja Sarajärvi (2009, 74-77) puhuvat eri haastattelutyylilien ominaisuuksista. Otimme huomioon heidän näkemyksensä opinnäytetyötä tehdessämme. Vaihtoehtona teemahaastattelulle olisimme voineet valita menetelmäksemme myös syvähaastattelun eli strukturoimattoman haastattelun. Tämä olisi kuitenkin vaikuttanut tiedonantajiemme valitsemiseen esimerkiksi niin, että olisimmekin haastatelleet vain yhtä henkilöä ja kenties useampaan kertaan. Tarkoituksenamme oli kuitenkin lähteä etsimään mahdollisimman kattavasti erilaisia kokemuksia, mikä tapahtui useamman tiedonantajan, informantin, kautta. Usean informantin syvähaastattelu puolestaan olisi saattanut aineiston paisumisen myötä venyttää opinnäytetyön valmistumista liikaa. Aineistonkeruumenetelmää valitessamme meidän oli siis otettava huomioon myös se, että vastausten määrä saattaisi jäädä niukaksi, mikä taas saattaisi vaikuttaa opinnäytetyön tuloksiin. Teemahaastattelun valitessamme oletuksena oli, että informantit ymmärtävät teemat, ja vastaukset siten myös liittyvät teemoihin. Teemoihin jaottelu helpotti tutkimuksen edetessä myös sisällön analysointia.

Ennen haastatteluja annoimme doulille saatekirjeet, joissa kerroimme tutkimuksen aiheen ja tarkoituksen, jotta he saattoivat perehtyä niihin etukäteen. Tämä on perusteltua niin tutkimuseettisesti (on reilua kertoa etukäteen, mitä haastattelu koskee) kuin myös

tutkimusaineiston kannalta, sillä tarkoituksena oli saada mahdollisimman laaja aineisto käsiteltäväksi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73). Haastattelut oli tarkoitus toteuttaa pareittain ja siten, että samat henkilöt ovat haastattelemassa äitejä ja samat henkilöt doulia. Haastattelut suoritettiin pareittain, mutta tavoite samoista haastattelijapareista äitien ja doulien kohdalla ei toteutunut, millä emme kokeneet olevan juurikaan vaikutusta opinnäytetyön toteuttamiseen tai luotettavuuteen.

Kävimme ennen haastatteluja sekä Helsingin että Tampereen doula-illoissa, joissa kerroimme opinnäytetyöstämme ja annoimme doulille saatekirjeet. Jaoimme kirjeitä noin 30 kappaletta, minkä lisäksi jätimme kirjeitä saataville Helsingin ensikodin tiloihin. Haastateltaville äideille saatekirjeet toimitettiin doula-illoissa olleiden doulien kautta. Kirjeiden levittäminen ja/tai kopioiminen tapahtui myös doulien Facebook-ryhmässä ja sähköpostitse, jolloin saatekirjeiden kokonaislukumäärää on vaikeaa arvioida. Itse haastattelut toteutettiin Helsingin ensikodin tiloissa sekä haastateltavien ja haastattelijoiden kodeissa. Haastattelut pohjautuivat etukäteen suunnittelemaamme teemahaastattelun kysymysrunkoon, mutta etenivät vapaan keskustelun muodossa ja täydentyivät lisäkysymyksillä. Kaikkia valmiiksi mietittyjä kysymyksiä ei siis välttämättä kysytty sellaisinaan, vaan teemojen mukaisista aiheista keskusteltiin haastateltavien ehdoilla. Haastatteluihin olimme varanneet aikaa tunnin verran kutakin haastattelua kohden, tavoitteenamme noin 45 minuutin pituiset haastattelut. Haastattelut suoritettiin aikavälillä marraskuu 2013 - maaliskuu 2014. Haastattelut kestivät keskimäärin neljäkymmentä minuuttia.

Koska opinnäytetyömme tarkoituksena oli pyrkiä ymmärtämään doula-toiminnassa mukana olevien kokemuksia, tuli haastateltavien luonnollisesti olla äitejä ja doula-tukihenkilöitä, joilla on aiheesta omakohtaista kokemusta. Sen vuoksi tutkittavat eivät voineet olla sattumanvaraisesti valikoituneita, vaan he muodostivat niin sanotun harkinnanvaraisen näytteen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85-87). Tutkittavat valittiin Ensi- ja turvakotien liiton Helsingin ja Tampereen paikallisyhdistysten kautta. Ensi- ja turvakotien liiton 16 paikallisyhdistyksen joukosta Helsinki ja Tampere valikoituivat käytännön syistä; otimme huomioon opinnäytetyön tekijöiden asuinpaikkakunnat. Vaihtoehtoisesti olisimme voineet valita vain yhden paikallisyhdistyksen, mutta oletimme kahden yhdistyksen takaavan paremmin sen, etteivät vastaukset ole paikkakuntaan sidoksissa.

Näytteen koon riittävyden arviointi on kvalitatiivisessa tutkimuksessa kenties kvantitatiivista haasteellisempaa. Tutkimuksella ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin. Aineiston riittävyttä koskien hyödynsimme saturaatiota eli kylläntymistä. Kun aineistossa alkaa toistua samat asiat, eivätkä haastateltavat tunnu antavan enää mitään uutta tutkimuksen kannalta, on saavutettu niin sanottu saturaatiopiste. Aineistosta on silloin löytynyt teoreettinen peruskuvio. Yleisesti ottaen puhutaan noin 15 vastauksen riittävän saturaatioon, mutta

tämäkin on tapauskohtaista. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 87-88.) Koska tutkittavana oli kaksi erilaista ryhmää: doulaa käyttäneet äidit sekä doula-tukihenkilöt, olisi 15 vastauksen vaade kohdallamme tarkoittanut yhteensä 30 vastausta. Doulien kohdalla viisi haastattelua riitti saturaatiopisteen saavuttamiseen. Äitien osalta aineiston kylläntymistä ei tapahtunut aineiston jäätyä toivottua suppeammaksi.

Tarkoituksena oli saada haastateltavaksi doulia, joilla oli jo takanaan useampi tukisuhde, jotta tutkimus olisi luotettava ja aineisto riittävä. Tarkoituksena oli myös saada haastateltavaksi äitejä, jotka olivat jo raskauden loppuvaiheessa tai jo synnyttäneitä. Saimme lopulta tutkimustamme varten kahdeksan informanttia, viisi doulaa ja kolme äitiä. Doulien kohdalla saturaatiopiste alkoi tulla hyvin vastaan, eli aineistossa alkoi esiintyä samankaltaisia asioita useampien haastateltavien kohdalla. Äitejä olisi voinut olla haastateltavina enemmänkin, mutta heidän tavoittamisensa oli haastavaa. Haastateltavien taustat olivat vaihtelevat; osalla doulista oli kokemusta monista kymmenistä tukisuhteista, kun taas jotkut doulat olivat vasta ”doula-uransa” alussa. Kaikilla haastateltavilla äideillä oli ollut vain yksi doula-suhde mahdollisista aiemmista raskauksista riippumatta.

5.3 Aineistoanalyysi

Opinnäytetyössämme aineisto analysoitiin sisällönanalyysin keinoin. Analyysia ohjasi teoriasidonnaisuus, abduktiivinen päättely, jolloin teoreettinen pohja toimi apuna analyysin etenemisessä. Tuomi & Sarajärvi (2009, 117) kirjoittavat, että teoriaohjaavassa analyysissä ei pyritä testaamaan teoriaa, vaan analyysivaiheessa edetään aineistosta lähtöisin ja lopputuloksia tarkastellaan teoriaan pohjaten. Teoriaohjaava analyysi voidaan nähdä ratkaisuna aineistolähtöisen analyysin ja induktiivisen päättelyn ongelmaan, siihen ettei täysin objektiivista aineistolähtöisyyttä voi olla olemassa, vaan tuloksia ohjaavat aina ennalta määritellyt menetelmät ja käsitteet.

Analyysi koostuu kolmesta eri vaiheesta, joita ovat redusointi, klusterointi ja abstrahointi. Redusointi- eli pelkistämävaiheessa litteroitu aineisto pelkistetään siten, että aineistosta poimitaan vain tutkimuksen kannalta olennainen tieto. Olennainen tieto vastaa tutkimustehtävään sekä teemoihin, ja tällaiset ilmaisut nostetaan esiin muusta tekstistä esimerkiksi käyttämällä värikoodeja. Värikoodatuista alkuperäisilmauksista muodostetaan redusointivaiheessa pelkistettyjä ilmauksia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110-111.)

Kaikki haastattelut tallennettiin digitaalisesti ja litteroitiin tekstiksi sana sanalta. Hirsjärven & Hurmeen (2011, 140) mukaan sanatarkka litterointi on hidasta ja kannattaakin valita, kuinka tarkasti haluaa litteroida. Heidän mukaansa niin kutsutussa keskusteluanalyysissä aineisto puretaan pikkutarkasti taukoja, äänenpainoja ja äännähdyksiä myöten. Päätimme

litteroida vain tutkimuksemme kannalta olennaisen, jolloin jätimme pois kohdat, joissa haastateltavat esimerkiksi puhuvat lapsilleen tai muuten poikkeavat aiheesta. Emme myöskään kokeneet, että äänenpainojen tai taukojen pituuksien huomioiminen litteroinnissa olisi vaikuttanut aineiston analyysiin ja sitä kautta tutkimustuloksiin. Litteroitua tekstiä kertyi Trebuchet-fontin koolla 10 yhteensä 73 sivua. Litteroiduista teksteistä karsimme tutkimuksemme kannalta epäolennaiset kohdat pois, jättäen jäljelle vastaukset, jotka liittyivät tutkimuskysymyksiin. Karsitusta aineistosta kokosimme analyysitaulukoihin haastateltavien tuottamia suoria lainauksia, alkuperäisilmaisuja. Värikoodeja käytimme vain korostamaan sellaisia kohtia tekstitiedostossa, joihin voisi olla hyödyllistä tai mielenkiintoista palata myöhemmin.

Klusterointi eli ryhmittely on vaihe, jolloin aineistosta etsitään samankaltaisuudet ja eroavaisuudet. Teemoittelua sisällönanalyysin keinona käyttäen samaa tarkoittavat ilmaukset yhdistetään omiksi teemoikseen. Teemoittelussa haastatteluaineistosta kootaan yhteen ne asiat, joissa puhutaan kyseessä olevasta teemasta, ja näille asioille annetaan yhteinen nimittäjä. Abstrahointi on analyysin viimeinen vaihe, jossa olennainen tieto yhdistetään teoriaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110-111.) Hirsjärvi ja Hurme (2011, 147) esittävät luokittelun olevan olennainen osa analyysia. Heidän mukaansa luokittelua tarvitaan aineiston osien vertailua ja tyypittelyä varten. Luokat pitää pystyä perustelemaan suhteessa sekä teoriaan että itse aineistoon. Luokittelu on analyysissa eräänlainen välivaihe, jonka tarkoituksena on jäsentää aineistoa.

Luokittelimme aineiston neljään eri analyysitaulukkoon tutkimuskysymystemme mukaisesti. Taulukot perustuivat äitien motiiveihin, doulien motiiveihin, äitien kokemuksiin saadusta sosiaalisesta tuesta ja doulien kokemuksiin antamistaan sosiaalisen tuen muodoista. Poimittuamme litteroinneista alkuperäisilmaisu taulukkoihin pelkistimme ne ja yhdistelimme samaa tarkoittavat ilmaisut omiksi alaluokikseen. Alaluokat yhdisteltiin samankaltaisiin teemoihin perustuen yläluokiksi ja edelleen pääluokiksi, viimeisenä yhdistäviksi luokiksi. Kaikkiin taulukoihin ei tullut aineistosta johtuen yhtä paljon luokkatasoja. Täten aineistosta muodostui teorian kanssa yhteneväisiä luokkia, mutta edettyämme luokittelussa aineiston ehdoilla, myös lisää uusia luokkia, esimerkiksi sosiaalisen tuen muodoissa. Saatuja teemoja ja luokkia hyödynnetään suoraan tulosten esittelyssä.

Tutkimusraportissa teemoista annetaan esimerkkejä, haastatteluaineistosta nousseita merkityksellisiä sitaatteja. Ne ovat havainnollistavia esimerkkejä ja antavat lukijalle jonkinlaista konkretiaa siitä, mihin tulokset pohjautuvat. Sitaatit eivät kuitenkaan saa olla itsetarkoitus, eivätkä vain tuomassa raporttiin lisäpituutta. Jokaisen sitaatin nostamista raporttiin tulee harkita sen olennaisuutta silmällä pitäen. Lisäksi on hyvä miettiä, annetaanko sitaatin lausujasta jonkinlaisia taustatietoja, ja jos annetaan, niin millaisia, sillä ne voivat

vaikuttaa haastateltujen anonymiteettiin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Käyttämämme suorat lainaukset on otettu mukaan havainnollistamaan esiteltyä asiaa sekä elävöittämään tekstiä. Laadullisessa tutkimuksessamme sitaatit korostavat subjektiivisiin kokemuksiin perustuvaa tietoutta, juuri kyseessä olevien äitien ja doulien näkemyksiä ja kokemuksia. Osa lainauksista on poimittu pidemmästä osasta tekstiä, jolloin ilmaisemme pois jätettyjen sanojen tai virkkeen osien sijainnit käyttämällä kahta ajatusviivaa perätysten.

6 Opinnäytetyön tulokset

Sisällönanalyysin kautta muodostimme sosiaalisen tuen teemasta kuusi pääluokkaa, jotka ovat emotionaalinen tukeminen, tiedollinen tukeminen, käytännöllinen tukeminen, vuorovaikutuksellinen tukeminen, ohjauksellinen tukeminen ja perheen tukeminen. Vastaavasti motivaation osalta pääluokkia muodostui kolme, jotka ovat sisäinen kannuste, ulkoinen kannuste sekä turvallisuuden tarve. Esittelemme aineiston näihin pääluokkiin pohjautuen. Esimerkkinä aineiston analyysistä käytämme sisällönanalyysitaulukkoa Doulien antaman sosiaalisen tukemisen muodot (liite 6).

6.1 Sosiaalinen tuki

Teoriaa käyttäen kysyimme haastattelukysymykset pohjautuen pääosin kolmeen sosiaalisen tuen muotoon, emotionaaliseen tukeen, tiedolliseen tukeen ja konkreettiseen tukeen. Tulokset vahvistivat doulien käyttävän juurikin emotionaalista tukemista, tiedollista tukemista ja konkreettista tukemista, jota tuloksissamme kutsumme käytännölliseksi tukemiseksi. Myös äitien kokemukset olivat yhteneväisiä näiden tuen muotojen kanssa. Aineistosta ilmeni myös kokonaan uusia tukemisen muotoja. Näitä olivat äitien kokemana vuorovaikutuksellinen tukeminen ja doulien mukaan perheen tukeminen ja ohjauksellinen tukeminen. Kumpusalon (1991) määritelmässä olleet henkinen tuki ja aineellinen tuki eivät näyttäytyneet haastateltujen vastauksissa.

6.1.1 Emotionaalinen tukeminen

Doulien antama sosiaalinen tuki näyttäytyi ennen kaikkea emotionaalisena tukena. Tämä sosiaalisen tuen muoto sai kaikista eniten mainintoja haastatteluaineistossamme niin doula-tukihenkilöiden kuin äitienkin osalta. Aiemmin teoriassamme esitellyistä sosiaalisen tuen muodoista Kumpusalo (1991, 14) esitti emotionaalisen tuen sisältävän käsitteet empatia, rakkaus ja kannustus, jotka ovat selkeästi näkyvissä myös nyt esiteltävissä tuloksissamme.

Doulien tarjoamaan emotionaaliseen tukeen kuului turvallisuuden tunteen luomista, kannustamista, äidin kuulemista ja ihailun osoittamista. Emotionaalista tukea oli myös

hyväksynnän osoittaminen, rinnalla kulkeminen ja kokemusten jakaminen. Äitien kokemuksen mukaan doulien antama emotionaalinen tuki tarkoitti rauhoittelua ja kannustamista, myötätunnon osoittamista sekä läsnäoloa ja käytettävissä olemista.

Yhtenä emotionaalisen tuen kenties tärkeimpänä osa-alueena oli turvallisuudentunteen luominen, joka tarkoitti doulien kuvausten perusteella sitä, että doulat rauhoittelivat äitejä ja tilanteita sekä edustivat tietyllä tavalla äitihahmoa tuettavalle äidille. Turvallisuuden tunteen luominen edellytti myös luottamuksen rakentamista, kannustamista sekä yhdessä asiointia sosiaali- ja terveyspalveluissa. Äidin ja tilanteen rauhoittelussa doulat korostivat lähinnä oman rauhallisen olemuksen tärkeyttä synnytystilanteen tasapainottamiseksi. Rauhoittelulla pyrittiin myös kompensoimaan mahdollisia hoitohenkilökunnan vuoronvaihtoja ja äidin yksinäisyyden kokemusta kiireen keskellä. Äitien haastatteluaineistossa rauhoittelu liittyi sekä raskausaikaan että synnytykseen ja synnytyksessä kannustamiseen. Äitien aineistossa mainittiin myös tärkeänä seikkana doulan läsnäolon tuoma turvallisuuden tunne hoitohenkilökunnan vaihtuessa. Koska doula-tukihenkilöllä ei ole lääketieteellistä tai päätöksenteollista vastuuta, toisia potilaita eikä varsinaista työvuoroa, hän voi täysin omistautua yhden naisen tarpeisiin vastaamiseen, Stein ym. (2004, 1490) kirjoittavat.

” - - se hänen niinku läsnäolonsa vaik hän ei olis tehny mitään erityistä ni se olis tuonu jo sitä turvallisuudentunnetta ja jotenki myös se että mä tiesin että hän sitte pystyy olee sen koko ajan niinku mukana ku sit taas kättilö ni kättilön vuorohan voi vaihtuu et sithän se on taas uus ihminen - - ” (Äiti 1)

” - - there is someone I really like and who is with me and don't go away for example midwife would go after her shift and some completely new came in that was my idea that when staff changed and everything is new then there is someone I know and stayed there until the end - - ” (Äiti 3)

” - - hän koki et hän on turvassa mikä on oikeestaan tärkeintä mitä siin et hänelle ei tapahdu mitään eikä lapselle tapahdu mitään pahaa ja ja et hän on hyvissä käsissä ja jos jotain tapahtuu ni mä oon sit niinku mä oon hänen kanssansa loppuun asti - - ” (Doula 4)

Doulat kuvasivat kannustamisen olevan sanallista tsemppaamista tai muistuttelua yhteisesti sovituista toimintatavoista äidin olon helpottamiseksi synnytyksessä. Doulat mainitsivat useasti myös synnytyspelkoisten äitien huomioimisen omana ryhmänään, joiden kannustamisen tulisi tapahtua pelkoa vähättelemättä.

” - - se äidin pelko on ihan oikeesti se on niinkun todellista et sitä sitä ei niinkun sitä pelkoo ei voi niinkun eikä saa niinkun sillai niinkun mitätöidä et se on hänen kokemuksensa - - ” (Doula 1)

Douliilta kerätyn aineiston mukaan emotionaalista tukea oli äidin kuuleminen. Tämä tarkoitti kiinnostuksen osoittamista ja äidin toiveiden ja tarpeiden kartoittamista. Osana emotionaalista tukea oli myös ihailun osoittaminen sekä vauvaa että äidin raskauden muuttamaa ulkonäköä kohtaan. Doulat korostivat erityisesti synnytyspelkoisten äitien hyötyvän emotionaalista tuesta. Tulos kytkeytyy hyvin Haapion ym. (2009, 174) ajatukseen siitä, että sosiaalisen tuen muodoista juuri emotionaalinen tuki korostuu, mikäli äidillä on odotusaikana pelkoja tai huolta liittyen lapsensa terveyteen, ja että tämän pelon käsittelyssä doula voi olla suurena apuna.

” - - ihan yks oma jotenki ryhmä on se ne äidit jotka pelkää aika kovasti sitä synnytystä et siinä ehk sit se jotenki no sit tietysti siinä myös sil tiedol on merkitystä mut ehkä sit se niinku emotionaalinen tuki ni niinku korostuu - - ” (Doula 3)

Emotionaalista tukea tarjottiin myös osoittamalla hyväksyntää. Hyväksyntää doulat osoittivat muun muassa jättämällä äidin valinnat arvottomamatta omien näkemysten tai kokemusten perusteella. Doulat kertoivat osoittavansa emotionaalista tukea äitejä kohtaan olemalla ja kulkemalla rinnalla. Sillä viitattiin ennen kaikkea toisen lähellä olemiseen ja läsnäoloon, siihen että doula saapuu paikalle synnytykseen ja on äidin tukena sen loppuun asti. Aineistosta kävi ilmi myös äidille välittyvä tunne siitä, että doula on hänen puolellaan. Doula-tukihenkilön koettiin olevan synnytyssalissa ainoa vain äitiä varten oleva henkilö, ja doulaan tukeuduttiin henkisesti. Rinnalla kulkeminen tarkoitti myös tiivistä yhteydenpitoa ja tavoitettavissa olemista sekä yhdessä keskustelemista. Äidit korostivat haastatteluissa doulan läsnäolon ja käytettävissä olemisen merkitystä. Äidit kokivat olevan hyväksi, että heillä oli joku, jolta kysellä ja jonka kanssa miettiä asioita, ja joka oli käytettävissä koko synnytyksen ajan. Doulien läsnäolo paransi äitien oloa sekä toi turvallisuudentunnetta äideille.

” - - oli koko ajan käytettävissä ja koko ajan läsnä ja niinki teki kaiken niinku mulle helpoks ja silleen koin että koin että oli turvalline en ollu yksin ja joku on tukena - - ” (Äiti 2)

” - - heillä on se tieto et he saa soittaa vaikka yöllä - - ” (Doula 5)

Doulien tarjoama emotionaalinen tuki ilmeni myös doulan ja äidin yhteisenä kokemusten ja asioiden kokonaisvaltaisena jakamisena sekä doulan omista kokemuksista ja synnytyksistä

kertomisena. Äitien haastatteluissa mainintoja annettiin lisäksi myötätunnon osoittamisesta, fyysisen avun tarjoamisesta synnytyksessä sekä sympatian ja empatian osoittamisesta. Äitien kokema fyysinen apu koostui muun muassa kädestä pitelystä ja silittelystä sekä mahdollisuudesta nojata doulaa vasten.

” - - jaan sen kokemuksen mitä mulla on omien lasten kanssa tai omien synnytysten tai raskausaikojen kanssa ollu - - ” (Doula 5)

” - - she hold my hand and just calmed me down - - ” (Äiti 3)

6.1.2 Tiedollinen tukeminen

Tiedollinen tukeminen oli toinen sekä doulien että äitien haastatteluaineistoista esiin noussut sosiaalisen tuen muoto. Tiedollinen tukeminen muodostuu Kumpusalon (1991, 14) mukaan neuvonnan, opetuksen ja harjoituksen ulottuvuuksista. Doulilta saaduissa tuloksissa tiedollista tukemista oli synnytykseen valmisteleminen tietoa antamalla sekä kääntäminen ja tulkkaminen. Valmistautuminen piti sisällään synnytykseen ja sairaalassaoloon valmistelemisen, tiedon antamisen, sairaalakäytäntöjen läpikäymisen sekä synnytyksen vaiheiden selittämisen.

Äitien haastattelujen mukaan tiedollista tukemista oli tietojen, neuvojen ja ohjeiden antaminen. Neuvojen lisäksi doulat antoivat ruokaohjeita, suosittelivat kivunlievitysmenetelmiä sekä pitivät äitejä tilanteiden tasalla synnytyksissä.

Tiedollisen tukemisen kohdalla doulat korostivat sitä, että tietoa tarjotessa tulisi arvioida äidin tiedontarve ja toiveet. Doulan rooli suhteessa terveydenhuollon ammattilaisiin painottuu ennen kaikkea emotionaalisen tuen tarjoamiseen, kun taas neuvolat ja erilaiset valmennukset tarjoavat faktista tietoa odotusaikaan ja synnytykseen liittyen. Tiedon annossa tuli doulien mukaan tunnistaa myös asiat, jotka ovat sidoksissa mielipiteisiin ja arvoihin, kuten lääkkeellisten kivunlievitysmenetelmien, esimerkiksi epiduraalin, käyttö suhteessa lääkkeettömään synnytykseen. Näihin arvoihin peilaten tuli erotella henkilökohtaiset mielipiteet faktoista ja varoa arvottamasta äidin omia valintoja.

” - - mä annan sen tiedon, mitä tarvitaan. Siis semmosen pienen, pienen silauksen vaan. - - ” (Doula 2)

” - - pyrin olemaan mahdollisimman neutraali et synnytykseen liittyä niin hirveesti näit kaikkia tällöisiä tavallaan niinkun arvoihin liittyviä asioita ja että onko se sitten luomua vai onko se lääkittyä vai niinkun mimmosta se on

ettei niinkun et ite yrittää muistaa et ei niinkun sillä jotenkin sillä omalla omilla kokemuksillaan tai tai omilla näkemyksillään rupee niinkun arvottamaan sitä että minkälainen on niinkun oikeenlainen synnytys että et kaikki synnytykset on oikeenlaisia synnytyksiä - - ” (Doula 1)

Toinen tärkeänä koettu asia niin doulien kuin äitienkin aineistossa oli kääntäminen ja tulkkaminen. Kääntäminen ja tulkkaminen liittyivät sekä varsinaiseen vieraalle kielelle kääntämiseen että suomenkielisille äideille sairaalahenkilökunnan toiminnan selittämiseen ja niin sanotun sairaalasangin tulkkamiseen ymmärrettävään muotoon. Doula-suhteet saattoivat olla esimerkiksi englanninkielisiä ja äiti eri kulttuurista, jolloin doula-suhteet pitivät sisällään esimerkiksi viranomaiskirjeiden kääntämistä ja Suomen sairaalakäytäntöjen läpikäyntiä. Eräs haastateltava myös mainitsi pelänneensä, että saattaisi kivuissaan unohtaa vieraan kielen taidon, jolloin tuki omalla äidinkielellä olisi lohdullista.

” - - I thought because if I'm in so much pain that I can't think of anything then maybe I can't speak English anymore - - ” (Äiti 3)

” - - pystyn ehkä tavallaan kääntää sitä sairaalameininkiä maal maallikko meaning meiningiks tai kielelle - - ” (Doula 4)

” - - käänsin myöskin sitte englanniks joo jonku verran ne kyl puhuu hyvää englantia siis toi henkilökunta mut siellä sairaalassa mutta mutta mutta välillä se halus vaan senki kierrättää tavallaan sen takia koska se luotti muhun niinku se oli sitte turvallisempi olla ku mä kerroin sen hälle vielä - - ” (Doula 4)

6.1.3 Käytännöllinen tukeminen

Sekä äitien että doulien vastauksissa näkyi käytännöllinen tukeminen yhtenä sosiaalisen tuen muotona. Käytännöllistä tukemista oli äitien kertoman mukaan fyysisen olon helpottaminen ja isän neuvominen äidin auttamiseen. Doulien haastattelujen perusteella käytännöllinen tukeminen sisälsi konkreettista fyysistä tukemista sekä hankintojen varmistamista ja tekemistä yhdessä. Käytännöllinen tukeminen oli siis hyvinkin toiminnallista ja koostui fyysisestä tukemisesta ja konkreettisesta tekemisestä, kuten muun muassa Kumpusalo (1991) ja Kayne ym. (2001) ovat määritelleet.

Fyysistä oloa helpotettiin synnytyksissä monella eri tavalla. Oloa helpotettiin pitämällä kiinni kädestä, antamalla äidille mahdollisuus nojata doulaan, silittämällä selkää ja hieromalla. Jotkut doulat käyttivät erityistaitojaan, esimerkiksi akupainantaa. Doula saattoi hakea oloa helpottavia tarvikkeita kuten tyynyjä, vettä, viilennystä, paperia tai kivunlievityslaitteita.

Äidit mainitsivat käytännölliseen tukeen liittyen myös isän rauhoittelun ja neuvomisen äidin auttamiseen. Isän ohjaaminen ja tukeminen voisi olla toisaalta tiedollista tukemista, mutta äidit kokivat isän tukemisen hyvin konkreettisesti. Doulat toimivat isille esimerkkeinä ja näyttivät, millaisia asioita isät voisivat tehdä äitien hyväksi.

” - - doula saatto sanoo vaikka jotain että mun miehelle vaikka että et haluisiksä nyt niinku vaikka mennä tohon tai auttaa (äitiä) näin tai tai sillä tavalla niinku antaa jotain ideoita ei niinku ei ohjata tai ohjeistaa mut antaa jotain ideoita siitä että et miten vois olla niinku parempi olla tai mukavampi mukavampi olla - - ” (Äiti 1)

Doulien mukaan käytännöllistä tukemista oli myös hankintojen varmistaminen ja tekeminen yhdessä. Tämä tarkoittaa, että doulat kyselivät, onko kaikki vauvan varten hankittavat tavarat jo hankittu. Mikäli hankintoja oli tekemättä, saattoivat doulat lähteä äitien mukaan ostoksille. Erään doulan kertoman mukaan joillekin äideille voi olla todella tärkeää, että joku on mukana tavaroita hankkimassa. Jotkut äidit kaipaavat tukea päätösten tekemiseen ja neuvoja siihen, millaisia tavaroita vauvan hoidossa tarvitsee, jolloin he voivat pohtia asioita yhdessä doulan kanssa, ostoksilla ja etukäteen. Vauvan tulon valmistauduttiin hankintojen lisäksi myös herätteleillä äitejä ajattelemaan, mitä tapahtuu kun vauva oikeasti tulee, onko kaapissa ruokaa valmiina, mihin vauvan sänky laitetaan tai mitä sairaalakassiin kannattaa pakata.

6.1.4 Muita sosiaalisen tukemisen muotoja

Aineistossa oli havaittavissa edellä mainittujen, oletuksiamme tukevien, sosiaalisen tuen muotojen lisäksi myös kokonaan uusia tukimuotoja, joita olivat äitien kokemana vuorovaikutuksellinen tukeminen sekä doulien vastausten mukaan perheen tukeminen ja ohjauksellinen tukeminen. Vuorovaikutuksellinen tukeminen muistuttaa hieman emotionaalista tukemista, mutta siinä on myös sellaisia ulottuvuuksia, jotka eivät täysin sovi emotionaalisen tuen määritelmään. Perheen tukeminen käsittää sekä konkreettisen että emotionaalisen tukemisen ulottuvuudet, mutta ei rajoitu pelkästään äidin tukemiseen. Ohjauksellisen tukemisen puolestaan näemme tietynlaisena tiedollisen, käytännöllisen ja emotionaalisen tuen yhdistelmänä, jossa korostuu vastuullisuus ja eräänlainen viranomaistyölle ominainen työote.

Vuorovaikutuksellisessa tukemisessä pääpaino on juuri äidin ja doulan välisessä vuorovaikutuksessa. Äitien kokemassa vuorovaikutuksellisessa tuessa doulat kartoittivat äitien tarpeita ja toiveita keskustelemalla. Äidit luonnehtivat doula-suhdetta naisten väliseksi

ystävyyssuhteeksi, jossa doulat panostivat synnytyskokemuksen osoittamiseen positiivisena asiana. Äitien kokema tuki perustui yhteiseen keskusteluun ja doulien läsnäoloon, jossa on mahdollista jakaa ja peilata kokemuksia.

Äidit kokivat doula-suhteen luottamukselliseksi ja turvalliseksi, hetkellisen ystävyyssuhteen kaltaiseksi. He kokivat voivansa jutella avoimesti kuin oikealle ystävälle. Äidit kokivat, että luottamusta suhteessa vahvisti se, että doulat olivat avoimia ja kertoivat myös itsestään. Doula-suhteesta puhuttaessa korostettiin myös sen naisnäkökulmaa; äitien aikaisemmasta tietämyksestä tai tiedonhaun helppoudesta huolimatta oli mukavaa kuulla jonkun toisen äidin kokemuksia. Äidit kertoivat doulien antaman tuen olevan luonteeltaan sellaista, kuin nainen voi toiselle naiselle antaa:

”No just sellasta, miten sen nyt sanoo, niinku nainen voi naiselle antaa, että ääh ehdottomasti sitä sympatiaa ja empatiaa ja sellasta niinku että että hän on niinku sitä tukee ja turvaa että hän on tässä matkalla mun kanssa, että se oli niinku meidän meidän juttu ja se sopi mulle hyvin.” (Äiti 2)

Vuorovaikutuksellinen ulottuvuus näyttäytyi myös siinä, miten doulat auttoivat äitejä näkemään synnytyskokemuksensa positiivisessa valossa. Synnytyskokemuksen käsittely doulien haastatteluaineiston osalta puolestaan sai enemmänkin ohjauksellisen ulottuvuuden. Äidit kokivat kokemustensa käsittelyn tapahtuvan keskustelemalla. Doula muun muassa saattoi auttaa äitiä näkemään synnytyskokemuksensa moninaisempana ja tuoda esille, että synnytys voi olla hieno ja voimauttava kokemus. Erään äidin kokemuksen mukaan doulan läsnäolo paransi synnytyskokemusta, joka olisi muuten ollut huonompi kättilön ollessa tyly. Toinen äiti puolestaan kertoo:

” - - synnytys oli tosi niinkun pitkä ja hankala, mutta hän niinkun sai siitä tehtyä mu se mikä mulle jäi päällimmäiseksi siitä olo niin oli positiivinen, kun taas se edellinen synnytys -- niin niin kumminkin siitä jäi tosi negatiivinen fiilis koska tuntu et mut oli jätetty ihan yksin sen asian kanssa, kun taas tässä että on tosiaan ihminen joka on niinkun halua olla siellä mun kanssa ja tekee sen.” (Äiti 2)

Positiivisen synnytyskokemuksen tukeminen tapahtui siis itse synnytyksissä tukemalla, mutta myös jälkikäteen doulien ja äitien lopputapaamisilla. Lopputapaamisilla eli tukisuhteen päättämiskerroilla käytiin läpi synnytyskertomukset, katseltiin valokuvia ja keskusteltiin synnytyksen ja lapsen saamisen herättämistä tunteista. Varsinkin, jos äidillä päällimmäisenä oli negatiivisia tunteita, esimerkiksi katkeruutta tai pelkoja, oli doulan rooli merkittävä

kokemuksen käsittelemisessä ja sen osoittamisessa, miten hieno tapahtuma lapsen syntymä on. Eräs äiti kertoi seuraavasti:

” - - hän toi sitä esiin että se on myöskin semmonen voi olla hieno kokemus tai semmonen niinku voimauttava kokemus huolimatta siitä kivusta ja tuskasta mitä synnyttämiseen aina liittyy että et et se on niinku tosi hieno hetki sit ku sä saat sen niinkun lapsen - - ” (Äiti 1)

Sosiaalisen tuen muotona perheen tukemiseen kuului isän tukeminen ja parisuhteen tukeminen. Äitien odotusaikaisen ja synnytyksessä tukemisen lisäksi doulat tukivat isiä synnytysten aikana erilaisilla keinoilla. Doulat kertoivat yrittävänsä luoda turvallisuudentunnetta isille ja rauhoitteluvansa heitä. Doulat antoivat ideoita isille ja ohjeistivat heitä siinä, miten he voisivat auttaa puolisoitaan. Yksi haastatelluista doulista kertoi, että monesti isät tuntevat synnytyksessä avuttomuutta eivätkä tiedä, miten olla hyödyksi. Isän tukeminen auttaa paitsi isää, mutta on myös eräänlainen välillinen keino doulalle auttaa äitiä isän avulla. Parisuhteen työstäminen puolestaan tulee doulasuhteessa kyseeseen silloin, kun parisuhde on jollakin tavalla kriisissä tai on epävarmaa, tuleeko isä synnytykseen mukaan.

Ohjauksellinen tukeminen muodostui yhdeksi sosiaalisen tuen muodoksi doulien haastattelujen perusteella. Äidin henkinen valmisteleminen vauvan tuloon, ohjaaminen muun avun piiriin ja synnytyskokemuksen käsitteleminen olivat kaikki haastatteluissa ilmenneitä ohjauksellisen tuen keinoja. Ohjauksellisuus ilmeni siinä, millaisia asioita doulat ottivat keskusteltaviksi äitien kanssa ja miten he käsittelivät äitien kertomuksia ja tunteita. Esimerkiksi muun avun piiriin ohjaaminen tarkoitti, että doulan huomattessa äidin olevan vaikkapa masentunut tai synnytyspelkoinen, kehotti hän äitiä kertomaan olostaan neuvolassa tai hakeutumaan mielenterveyspalvelujen piiriin, mikä muistuttaa pitkälti sosiaalialan palveluohjausta. Doulat tiedostivat, etteivät he ammattiavun korvaajia.

Ohjauksellisuutta oli havaittavissa siinä, miten muutama doula kertoi valmistelevansa äitejä henkisesti vauvan tuloon. Esimerkiksi haastavassa elämäntilanteessa olevaa äitiä saatettiin tavallaan valmentaa vauvan tuloon auttamalla äitiä luomaan mielikuvia vauvastaan. Joskus doula saattaa huomata, ettei äidin mielessä oikein ole sijaa vauvalle, jolloin doula voi kuulostella äidin ajatuksia vauvasta ja esimerkiksi esittää konkreettisia kysymyksiä, kuten minkälainen vauva sieltä on tulossa, onko rauhallinen, potkiiko ja niin edelleen. Doulat kertoivat, että joitakin äitejä tarvitsee herätellä ajattelemaan tulevaa elämänmuutosta - jotkut eivät tule ajatelleiksi, että vauvan tulo vaikuttaa aivan kaikkiin arjen asioihin, jolloin on syytä olla valmistautunut.

Doulien haastatteluaineiston perusteella synnytyskokemuksen käsitteleminen sai ohjauksellisia piirteitä. Keskustelulla haluttiin herättää ajatuksia ja kenties muokata niitä esimerkiksi terveemmiksi tai positiivisemmiksi. Synnytyskokemuksen käsitteleminen sisälsi synnytyksen taltioimisen ja sen läpikäymisen, synnytyskertomuksesta keskustelemisen ja sen tukemisen, että äiti näkisi synnytyksensä myönteisesti. Eräs doula kertoi:

*” - - mä korostan korostan sitä positiivisuutta ja näistäkin mun doula-äitien synnytyksistä vaikka se ois minkälainen niin aina siitä löytää jollakin tavalla sen pystyy kertoo positiivisena, jolla se tukee sitä äidin pystymistä ja kykenemistä ja osaamista et se on ollu hyvä synnyttäjä ja ja kun on päädytty sektioon niin sektiokin voi olla aivan todella kaunis ja hieno synnytys - - ”
(Doula 5)*

Synnytyskokemusta haluttiin korostaa myönteisenä asiana. Siihen sisältyi äidin tuntemusten tiedustelua jälkitapaamisilla sekä äidin kykenemisen ja osaamisen tukemista kertomalla synnytyksestä positiivisesti. Doulat kertoivat yrittävänsä löytää positiivisen väylän puhua synnytyksistä, vaikka tilanteisiin olisikin mahtunut paljon kipua ja verta. Synnytysten läpikäymisellä on ohjauksellinen piirre siinäkin, miten keskustelu voi toimia eräänlaisena valmennuksena mahdollista seuraavaa synnytystä varten. Yksi haastatelluista doulista kiteytti tämän hyvin:

” - - jos päällimmäiseksi jää se että tein kaikkeni, pystyin ja osasin ja vauva on terve ja äiti on parantunu hyvin nii eihän se voinu olla huono synnytys kun tulos on tulos on se on positiivinen se lopputulos ja ja tota äiti ei pelkää ehkä seuraavaa synnytystä.” (Doula 5)

6.2 Motivaatio

Doulien aineiston mukaan motivaatio toimia doula-tukihenkilönä koostui kahdesta luokasta, jotka ovat sisäiset kannusteet ja ulkoiset kannusteet. Sisäiset kannusteet syntyivät doulien omista lähtökohdista ja ulkoiset kannusteet ulkopuolisista lähtökohdista. Molemmat vastasivat omalta osaltaan teoriassa esitettyä näkemystä sisäisestä motivaatiosta ja ulkoisesta motivaatiosta. Doulien motivaation lähteenä sisäisiä kannusteita olivat auttamisen halu, uuden oppiminen ja itsensä kehittäminen. Ilmauksissa näyttäytyivät myös omien taitojen ja ominaisuuksien hyödyntäminen sekä doulatyön kokeminen merkityksellisenä ja voimauttavana. Doulien motivaatioiden lähteenä ulkoisia kannusteita puolestaan olivat halu saada doulatyöstä palkkaa tai ammatti ja doulatyön kokeminen mielenkiintoisena harrastuksena. Doulat näkivät myös sosiaaliset verkostot palkitsevana ja kokivat Ensi- ja

turvakotien antaman tuen motivoivana. Arvostetuksi tulemisen kokemukset ja vauvojen näkeminen motivoivat myös doulana toimimisessa.

Äitien motivaatio ottaa doula-tukihenkilö mukaan raskausajalle ja synnytyksen muodostui turvallisuuden tarpeesta. Äitien motiiveina näyttäytyivät tunteet siitä, että doula sopii äidin tarpeisiin ja että doulan tietämys tuntuu turvalliselta. Myös se, että doulan läsnäolo synnytyksessä loi turvallisuudentunnetta, sai mainintoja. Äitien motivaatio ottaa doula nivoutuu yhteen sosiaalisen tuen käsitteen alle, mutta se liittyy myös osaltaan motivaatioteorian tarpeisiin.

6.2.1 Sisäiset kannusteet

Doulien motivaatio tehdä vapaaehtoistyötä näyttäytyi haastattelujen perusteella monilta osin sisäisten kannusteiden muodossa. Ruohotien (1998, 38) mukaan sisäinen motivaatio on yhteydessä itsensä toteuttamisen ja kehittämisen tarpeisiin. Motivaatio on tällöin sisäisesti välittynyttä ja pitkäkestoista. Doulien kohdalla tämä tuli esille haluna oppia uutta ja kehittyä doulana. Haastatteluissa doulat kertoivat oppineensa paljon matkan varrella, mutta haluavansa oppia koko ajan lisää synnytyksistä ja siitä, kuinka tukea äitejä ja perheitä paremmin. Doulatyön haasteellisuus koettiin hyvänä ja kannustavana asiana. Ruohotien (1998) teoksessa esiteltyjen Salehin ja Gryerin mukaan sisäiset kannusteet liittyvät työn sisältöön ja siihen, kuinka haasteellista, monipuolista ja vaihtelevaa työ on. Doulat kokivat vapaaehtoistyön mielenkiintoisena harrastuksena, josta saa uusia kokemuksia ja elämyksiä. Doulia kannustavat tekijät liittyvät paljolti siis sisäisiin palkkioihin, jotka puolestaan motivoivat sisäisesti.

” - - ainahan on niinku kiva ku kehittyä - - täs on vaan niinku matkan varrella ihan väkisinki niinku oppinu hirveesti ja sitte kun on oppinu ni tietysti se herättää vielä aina lisää semmosia kysymyksiä - - ” (Doula 3)

” - - must on just mielenkiinnost se, että koskaan ei tiedä, millon pitää lähtee. Ettää, tää on semmosta aina jännittävää aikaa, ku alkaa laskettu aika lähestyy - - ” (Doula 2)

Haastatteluissa doulien tarve auttaa näkyi myös yhtenä selvänä motivaation lähteenä. Auttaminen koettiin ikään kuin velvollisuutena ja tehtävänä, jossa ihmisten tulisi auttaa toinen toistaan, ja vapaaehtoistyön avulla maailma voisi muuttua paremmaksi paikaksi. Doulien vastauksissa kuului myös antamisen ilo ja se, kuinka pienellä vaivalla voi tukea toista ihmistä. Moni halusi kulkea toisen ihmisen rinnalla herkässä elämänvaiheessa. Nämä doulien vastaukset olivat hyvin samankaltaisia kuin Yeungin (2002, 32) tutkimuksessa esiin tulleet

vastaukset, joissa yleisimmäksi syyksi vapaaehtoistoimintaan osallistumiselle todettiin auttamisen halu. Yeungin tutkimus oli kohdistettu hyvin erilaisiin vapaaehtoistoiminnan muotoihin, jotka pitivät sisällään niin urheiluseurojen kuin myös sosiaalijärjestöjen vapaaehtoistyön. Auttamisen halu sijoittuu siis monenlaiseen toimintaan, mutta sitä on silti mielenkiintoista tarkastella myös yksittäisessä vapaaehtoistyön muodossa, kuten doula-toiminnassa. Doulien vastauksissa korostettiin kuitenkin auttamisen halun lisäksi velvollisuudentuntoa ja kanssasisaruutta, joita doulat kokivat äitejä kohtaan. Doula-tukihenkilötoiminta pitää näin ollen toiseen ihmiseen suuntautuvaa vahvaa sitoutumista, jota ei ihan jokaisessa vapaaehtoistoiminnan muodossa ole.

” - - musta tavallaan ihmisen tehtävä on täällä niinkun auttaa toinen toisiaan ja tehdä jotenki niinku omal paikalla toiselle ihmiselle elämää niinku helpommaks - - ” (Doula 4)

” - - saa olla avuksi ja tue aika helpolla voi tukea ihmistä tosi paljon että pienellä vaivalla - - ” (Doula 5)

” - - mä aattelen että - - täs on sellanen niinku semmonen kanssasisaruuden näkökulma jotenki että et tässä niinku niin et et tämmösessä näin kiinnostavassa ja herkässä elämänvaiheessa voi ikään kuin vähän aikaa kulkea jonkun rinnalla ni se - - ” (Doula 3)

Saleh ja Gryer esittävät yhtenä sisäisen motivaation osana olevan onnistumisen kokemukset omassa työssä. Haastatteluissa doulat kertoivat kokevansa doulatyön olevan merkityksellistä ja voimaannuttavaa. Synnytyksessä mukana oleminen ja vauvan yhdessä saattaminen maailmaan koettiin erityisen merkittävänä hetkenä. Voimaantumisen tunne tuli onnistumisen kokemuksesta ja siitä, että doulatyö antaa voimaa omaan arkityöhön. Doulat näkivät myös omien henkilökohtaisten ominaisuuksiensa soveltuvuuden ja omien kykyjen hyödyntämisen mahdollisuutena, jota pystyi hyödyntämään tukihenkilönä toimiessa. Tämä teki doulana toimimisesta mielekästä.

” - - oha se ny merkittävää olla semmoses tilantees mukana ku näkee ensimmäisenä sen vauvan iha niiku siinä siinä ja se se on hyvin erityine erityinen tilanne että joo se että pystyy oikeesti pystyy olla avuks se - - ” (Doula 4)

6.2.2 Ulkoiset kannusteet

Doulien motivaatio toimia tukihenkilönä koostui myös viidestä erilaisesta ulkoisesta kannusteesta. Yhtenä näistä kannusteista oli halu saada doulatyöstä palkkaa tai tuleva ammatti. Osa doulista opiskeli jo ammattia, joka liittyi synnytyksiin ja/tai perheiden tukemiseen. Osa puolestaan toivoi myöhemmin lähtevänsä opiskelemaan jotakin vastaavaa tai doula-toiminnan muuttavan muotoaan esimerkiksi synnytystaloiksi, joissa voisi työskennellä palkkaa vastaan. Doulien motivaatio näyttäytyy siis tässä yhteydessä ulkoisena motivaation lähteenä, jolloin ajatus tulevasta ammatista ja palkasta ajavat heitä eteenpäin, vaikka he eivät sitä tällä hetkellä vapaaehtoisina saakaan.

” - - kyllä mä haluisin tätä joskus ihan työksenikin tehdä, jonkunlaista pientä palkkaa tästä saada. [- -] Kun nyt mä saan tutustua heihin ja hyvin tarkastikin ja syvällisesti ja kulkea heidän kanssa tietyn matkan ja ja olla tosi tärkeä puolison lisäksi seuraavaksi tärkein ihminen siinä siinä heidän tärkeessä tapahtumassaan tai sit jos puoliso ei oo niin niin me ollaan tosi kiintee tiimi siinä, mut et kyllä mä toivosin et mä joskus tästä palkkaa saisin.” (Doula 5)

Doulien ilmauksissa ulkoisina kannusteina toistui sosiaalisten verkostojen palkitsevuus, johon sisältyivät uusiin ihmisiin tutustuminen ja vertaistuen sekä yhteisöllisyyden kokemus doula-yhteisössä. Doulien vastauksissa uudet ihmiset tarkoittivat sellaisia ihmisiä, joihin ei muuten tutustuisi, eli perheitä ja äitejä sekä muita doulia. Doulat näkivät synnytysten läpikäymisen muiden doulien kanssa liittyvän vertaistukeen. Yhteisöllisyyttä koettiin puolestaan samanhenkisten ihmisten kanssa, henkilöiden, joilla on samanlainen ajatusmaailma kuin itsellä. Muutamien doulien haastatteluissa tuli esiin myös Ensi- ja turvakotien antama tuki, joka koostui doulien koulutuksesta ja työnohjauksesta. Molemmat asiat motivoivat doulia tukihenkilötoimintaan osallistumisessa.

Ruohotien (1998, 38) mukaan ulkoinen motivaatio on riippuvainen ympäristöstä, jolloin henkilö saa palkkioita ulkoapäin eikä välitä niitä itse. Ulkoinen motivaatio on yhteydessä turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tarpeiden kanssa. Myös Saleh ja Gryer tuovat esille ulkoiset palkkiot, jotka tulevat työympäristöstä. Näitä ovat muun muassa ulkopuolinen tuki ja kannustus. Doulien kohdalla vertaistuen kokemuksen ja Ensi- ja turvakotien antaman tuen voidaan nähdä tulevan juurikin näiden palkkioiden kautta, jolloin ne motivoivat doulia tekemään doulatyötä.

” - - pääsee tutustumaan tietysti lyhyen aikaa mut aika jotenki niinku syvällisestikki ja sillai jotenki niinku semmosella henkilökohtasella tasolla

*sellasiin ihmisiin ja perheisiin joita ei niinku muuten koskaan tapais - - ”
(Doula 3)*

*” - - yksi vetovoima on niinkun se yhteisö mihin niinkun tavallaan siin
vapaaehtoistyössä sitoutuu - - ” (Doula 1)*

*” - - ensikodilta doulat niinku työnhjausta ja se että et näit synnytyksii
käsitellään ni se on hirveen tärkeätä et se on ehkä ihan niinku se jotenki se
kaikista tärkein mitä mitä niinku ensikodin se doula-toiminta niinku antaa ihan
konkreettista tukea tähän näin ja se on doula-iltojen jotenki niinkun se
keskeisin anti - - ” (Doula 3)*

Doulat kertoivat haastatteluissa kokevansa heitä kohtaan tulevan arvostuksen kannustavan doulana toimimisessa. Doulien ilmauksissa arvostusta antoivat äidit ja perheet palautteen kautta sekä Ensikodin doula-toiminta muun muassa tarjoamalla ruokaa doula-illoissa. Arvostuksen antaminen liittyy läheisesti työympäristöstä tulevaan kiitokseen ja tunnustukseen, joka motivoi doulia toimimaan tukihenkilöinä. Eräs doulista kertoi haastattelussa, että pääsee doulatyön kautta näkemään taas vauvoja, ja tämä puolestaan on yksi asia, joka motivoi häntä toimimaan doulana.

*”Kauheen kiitollisia ne on. Kun mä meen jonkun äidin luo nii mä tiiän et mä
oon niin odotettu. Se on ihana tunne.” (Doula 5)*

*” - - tääl on vielä se hyvä puoli et täällä saa hyvää ruokaakin näissä doula-
illoissa. - - et on kiva että että niinkun tuntee itsensä arvostetuksi että joku
on nähny vaivaa niinkun hommata niitä - - ” (Doula 1)*

6.2.3 Turvallisuuden tarve

Äitien motivaatio ottaa doula mukaan raskausajalle ja synnytykseen näyttäytyi haastatteluissa doulan läsnäolona, joka toi äidille turvallisuuden tunnetta synnytyksessä. Sisäisten ja ulkoisten motivaatioiden teoria ei sovellu tarkasteluvälineeksi äitien motiiveihin ottaa doula mukaan raskausajalle ja synnytykseen. Äitien motiiveja tuntuu luontevammalta tarkastella Ruohotien (1998) esittämän tarpeisiin liittyvän ajatuksen pohjalta. Ruohotien (1998, 51) mukaan turvallisuuden tarve kuuluu alemman tason tarpeisiin, jotka on oltava tyydytettyinä, jotta ihminen kykenee toimimaan ja etenemään ylemmän tason tarpeisiin.

Äidit halusivat synnytykseen jonkun, jonka he olivat tavanneet etukäteen ja josta olisi apua ja tukea. Eräs äiti kertoi haastattelussaan haluavansa synnytykseen mukaan jonkun, joka

puhuu varmasti samaa kieltä kuin hän itse. Äitien vastaukset turvallisuuden tarpeesta liittyvät myös oleellisesti doulien antaman sosiaalisen tuen muotoon, emotionaaliseen tukeen.

” - - be with me all the time because the labour last for I don't know how many hours then maybe shift changes and then you might have different midwives and different someone speak english and then I'd like the idea having someone just with me who I knew before - - ” (Äiti 3)

Äidit ottivat haastatteluissa esille doulien tietämyksen, joka oli ollut yhtenä synnä doulan ottamiselle mukaan synnytykseen. Äidit kokivat doulan aiemman kokemuksen hyödyllisenä synnytyksessä. Lisäksi äidit halusivat kysellä doulalta etukäteen asioita raskaudesta ja synnytyksestä. Ilmausten perusteella äidit kokivat doulan myös sopivan heidän sen hetkisiin tarpeisiinsa, joita olivat esimerkiksi kielitaidon puuttuminen tai yksinään synnyttämään meneminen. Molemmat asiat liittyvät turvallisuuden tunteen kokemiseen ja doulien antamaan emotionaaliseen tukeen ja ohjaukseen.

” - - I felt very safe with I liked the idea of have some support person.” (Äiti 3)

” - - mä just aattelin että tai lähinnä mä aattelin just sitä niinku synnytystä siinä ja ajattelin ku menee ensimmäistä kertaa siihen ja on edessä semmosta mitä ei niinku tiedä ja voi toki lukee kirjoja mutta sitte ei ei niinku tavallaan et sä kuitenkaan tiedä mihin sä meet niin mä ajattelin et et on kiva et siin on joku nainen joka on itsekin sen niinku kokenu ja vielä koulututtunut tämmöseen - - ”(Äiti 1)

7 Pohdinta

7.1 Opinnäytetyön tulosten tarkastelu

Opinnäytetyömme kaikkiin neljään tutkimuskysymykseen saatiin vastaukset. Teoriaperustassa olleiden sosiaalisen tuen muotojen (emotionaalinen tukeminen, tiedollinen tukeminen ja käytännöllinen tukeminen) lisäksi opinnäytetyömme paljasti kolme uutta sosiaalisen tuen muotoa, jotka olivat vuorovaikutuksellinen tukeminen, ohjauksellinen tukeminen ja perheen tukeminen. Äitien kokemukset saadusta sosiaalisesta tuesta yhtenivät suurilta osin doulien näkemyksiin. Keskeisin huomio sosiaalisen tuen muodoissa niin doulien kuin äitienkin osalta on emotionaalisen tuen korostuminen tukimuotona ylitse muiden. Tämä kertoo doulien asemasta erityisesti psyykkisen tuen tarjoajina.

Emotionaalinen tuki koostuu Kaynen ym. (2001, 697) tutkimuksen mukaan muun muassa jatkuvasta psyykkisestä läsnäolosta synnytyksessä, lähellä olosta ja keskustelusta, rauhoittelusta ja kannustuksesta. Doulat ja äidit nostivat opinnäytetyömme haastatteluissa esille paljon samankaltaisia asioita kuin Kaynen ym. (2001) tutkimuksen kerrotut tukemisen muodot. Kaynen ym. (2001) tutkimus, kuten monet muutkin ulkomaiset tutkimukset, painottuu kuitenkin paljolti itse synnytykseen ja siinä annettavaan tukeen. Doulat antavat kuitenkin jo ennen synnytystä ja synnytyksen jälkeen arvokasta tukea äideille ja perheille. Tässä kohdin emotionaalinen tukeminen ja tiedollinen tukeminen nivoutuivat monelta osin yhteen, vaikkakin niissä molemmissa oli omanlaisiaan ulottuvuuksia.

Tuloksissamme niin doulat kuin äidit nostivat esille doulan läsnäolon tärkeyden sekä käytettävissä olemisen vuorokauden ympäri. Tämä piti sisällään niin emotionaalisen kuin tiedollisen tuen merkityksen. Äidit saattoivat soittaa doulille milloin tahansa ja kysyä mitä tahansa. Siitä huolimatta, että esimerkiksi raskausaikaan ja synnytykseen liittyvää tietoa on helppoa löytää kirjoista ja internetistä, halusivat äidit kuulla juuri doulan näkemyksiä ja kokemuksia. Doulien antama kokemusperäinen tieto oli siis äideille erityisen tärkeä asia ja auttoi heitä monelta osin synnytykseen valmistautumisessa. On siis tärkeää ottaa esille doulien antaman tuen merkitys myös ennen lapsen syntymää.

Moni haastateltava korosti doula-suhteen uniikkia ulottuvuutta, jossa tieto, ymmärrys ja tuki välittyvät naiselta naiselle, äidiltä äidille. Tämä liittyi vuorovaikutukselliseen tukemiseen, jossa äidit kokivat doula-suhteen luottamuksellisena ja ystävyysuhteen kaltaisena. Doula-suhde perustui monissa tapauksissa vertaistukeen. Vertaistuki antaa kokemuksen, ettei yksilö ole tilanteessaan yksin. Tämä voi osaltaan selittää sitä, miksi äidit kokivat, että doulille oli helppo puhua. Haastatteluissa nousi esille sekä äitien että doulien kertomana, että äidit kokivat vaikeista asioista puhumisen olevan helpompaa doulille kuin esimerkiksi neuvolassa tai muualla sosiaali- ja terveystieteiden järjestelmässä. Eräs doula kertoi, että jotkut äidit eivät välttämättä uskalla kertoa uupumuksestaan tai masennuksestaan neuvolassa, sillä he pelkäävät mahdollisia seurauksia, kuten lasten huostaanottoa. Vapaaehtoinen doula puolestaan ei edusta mitään viranomaistahoa, jolloin kynnys kertoa olostaan hänelle on matalampi. Tämä liittyy vahvasti opinnäytetyömme tuloksissa esitettyyn ohjaukselliseen tukemiseen, jossa doula ohjaa äitiä pohtimaan erilaisia vaihtoehtoja. Doula voi vastata äidin pohdintoihin esimerkiksi siitä, mikä on normaalia alakuloa ja milloin kannattaisi oikeasti hakea ammattiapua. Tällöin doula toimii ikään kuin matalan kynnyksen palveluna, olemalla ensisijainen tukihenkilö ja tarvittaessa ohjaamalla avun piiriin.

Doulien haastatteluissa kävi myös ilmi, että jotkut äidit toivoisivat doulaa jonkin aikaa vielä synnytyksen jälkeenkin. Tällä hetkellä doulia on ohjeistettu pitämään lapsen synnyttyä yksi jälkitapaaminen ja päättämään sitten tukisuhde. Mikäli doula on yhteydessä äitiin vielä

tämänkin jälkeen, tapahtuu se ikään kuin ”omaan piikkiin”. Jos tukisuhde jatkuisi pidempäänkin synnytyksen jälkeen, muuttuisi doulan toimenkuva enemmän tukihenkilötoiminnan, esimerkiksi lastensuojelun tai perhetyön tukitoiminnan, kaltaiseksi. Tällöin doulat tarvitsisivat kenties enemmän koulutusta ja vapaaehtoistyö muuttuisi enemmän ammattiavulliseen suuntaan. McComish ym. (2013) ovat tutkineet doulan antamaa tukea synnytyksen jälkeisen masennuksen ehkäisyssä. Ulkomailla doulat ovat usein pidemmän aikaa perheen tukijana synnytyksen jälkeen. Doulilla on kuitenkin enemmän koulutusta takanaan kuin Suomessa ja he saavat yleensä myös jonkinlaista palkkaa doulana toimimisesta.

Gisslerin, Heinosen, Kramerin, Lehdon, Nielsenin ja Räisäsen (2013) tutkimuksessa todetaan, että synnytyspelko lisää synnytyksen jälkeisen masennuksen riskiä. Tutkimuksen mukaan synnytyksen jälkeistä masennusta esiintyi 0,3 prosentilla kaikista synnyttäjistä vuosina 2002-2010. Tutkimukseen osallistui yli 500 000 suomalaisäitiä. Riski masentua oli suurin ensisynnyttäjillä. Sosiaalisella tuella tiedetään Haapion ym. (2009, 104) mukaan olevan yhteys yleiseen terveyteen, ja doulien antama sosiaalinen tuki voikin parhaassa tapauksessa ehkäistä synnytyksen jälkeistä masennusta. Opinnäytetyömme tuloksissa selvisi, että äidit kokivat doulien tuovan turvallisuuden tunnetta. Voidaan siis sanoa, että kun joku on äidin tukena raskausaikana, vastailemassa äidin kysymyksiin ja mukana koko synnytyksen ajan helpottaen äidin oloa, auttaa se lieventämään äidin pelkoa. Pelkojen ja synnytyksen jälkeisen masennuksen käsitteleminen on ehdottoman tärkeää lapsen turvallisen ja tasapainoisen kasvuympäristön varmistamiseksi. Haastattelujemme perusteella doula oli henkilö, joka tavallisena vierellä kulkijana antoi rohkaisua ja turvaa ja sitä kautta osaltaan auttoi lieventämään pelkoja ja kenties ennaltaehkäisemään synnytyksenjälkeistä masennusta. Näin ollen doulatyö toimii osaltaan myös ennaltaehkäisevänä perhetyön palveluna.

Doulat tukevat äitien ohella koko perhettä. Vaikka emme varsinaisesti tutkineet tässä opinnäytetyössä isän merkitystä synnytyksessä, tuli se kuitenkin esille etenkin äitien vastauksissa. Äidit kokivat doulien auttavan heitä sekä heidän puolisoitaan synnytyksessä muun muassa ohjeistamalla isää auttamaan ja helpottamaan äidin oloa. Myös parisuhdeasiat nousivat haastatteluissa esille. Doulat kuuntelivat ja neuvoivat osaamisensa mukaan parisuhteen ongelmissa. Doulien rooli kokonaisvaltaisena tukijana korostui, mikä antaa aihetta pohtia kenties myös doulien koulutusten sisältöjä. Doulien ollessa vapaaehtoisia tukihenkilöitä ei heiltä voida vaatia erityisiä ammatillisia taitoja, mutta tietämys vaikkapa kriiseistä voisi olla avuksi perheiden haasteellisia tilanteita kohdatessa.

Opinnäytetyössämme doulien syyt ryhtyä ja jatkaa doula-toiminnassa jakoutuivat sisäisten syiden lisäksi ulkoisiin, joita oli yllättävän paljon. Ajattelimme, että doulat halusivat osallistua doulatoimintaan lähinnä auttamisen halusta. Tämä olikin monen doulan yhtenä motivaation lähteenä, mutta sen lisäksi tuli paljon syitä, jotka liittyivät doulien ympäristöön

ja sieltä tuleviin palkkioihin. Jotkin ulkoisista tekijöistä saattoivat kuitenkin toimia myös välillisesti sisäisten kannusteiden syntymisessä. Tämä sopi yhteen Ruohotie (1998, 39) ajatuksen kanssa, jonka mukaan suurin osa ihmisistä on niin ulkoisesti kuin sisäisesti motivoituneita.

Peltonen ja Ruohotie (1991, 10) esittävät sisäisen motivaation perustuvan yksilön tarpeeseen päästä tyydyttämään ylemmän asteen tarpeita, päästä toteuttamaan ja kehittämään itseään. Ulkoinen motivaatio kumpuaa ympäristöstä tulevista palkkioista ja kannusteista ja liittyy alemman asteen tarpeisiin, muun muassa yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tarpeisiin. Useimmilla ihmisillä tarpeet kuitenkin linkittyvät toisiinsa, täydentävät toisiaan ja esiintyvät samanaikaisesti. Esimerkiksi haastatteluissammekin esiin nostettu arvostetuksi tulemisen kokemus syntyi doullilla ulkoisen kannusteen perusteella, mutta sisäinen kannuste arvostetuksi tulemisesta voi tulla silloin, kun se nivoutuu yhteen vaikkapa itsensä kehittämisen kanssa, jolloin myös itsearvostus liittyy motivaation syntyyn. Doula saattaa myös ajatella, että arvostus lisääntyy taitojen kehittymisen myötä. Tällöin myös itsensä ja taitojensa kehittämisestä voi tulla ulkoinen motivaation lähde.

Yeungin (2002) tutkimuksessa vapaaehtoistoimintaan ryhtymisen syitä olivat auttamisen halun lisäksi läheisrakkautta, halu ottaa vastuuta yhteisistä asioista, ylimääräisen vapaa-ajan käyttäminen hyödylliseen toimintaan, halu saada uusia kokemuksia, toive uusien ja samanhenkisten ihmisten tapaamisesta, uuden oppiminen sekä yleinen kiinnostus vapaaehtoistoimintaa kohtaan. Lahtisen (2003) tutkimuksessa vapaaehtoisten syitä tukihenkilötoimintaan osallistumiselle olivat aiemmat kokemukset auttamistyöstä, halu oppia uusia asioita, ”tyhjän tilan” täyttäminen elämässään sekä kutsumus vapaaehtoistyöhön. Opinnäytetyössämme motivaation lähteet ryhtyä ja jatkaa doula-toiminnassa olivat monilta osin samankaltaisia edellä mainittujen tutkimusten tulosten kanssa, mutta lisäksi ilmeni uusia erityisesti doula-tukihenkilötoiminnalle ominaisia motivaation lähteitä. Näitä olivat omien taitojen ja ominaisuuksien hyödyntäminen, doulatyön kokeminen merkityksellisenä ja voimauttavana, halu saada doulatyöstä palkkaa tai ammatti, arvostetuksi tulemisen kokemukset ja vauvojen näkeminen. Doulien vastauksissa korostui auttamisen halun lisäksi erityisesti velvollisuudentunto ja kanssaisäryys, joita doulat kokivat äitejä kohtaan. Doula-tukihenkilötoiminta pitää näin ollen toiseen ihmiseen suuntautuvaa vahvaa sitoutumista, jota ei ihan jokaisessa vapaaehtoistoiminnan muodossa ole.

Kiinnostavia opinnäytetyössämme olivat nimenomaan doulien ulkoisten motivaatioiden lähteet. Doulatoiminnasta haettiin elämyksiä, kokemuksia ja mahdollisesti uutta ammattia itselle. Lisäksi doulat kokivat haluavansa jatkaa doulana olemista yhteisöllisyyden, arvostuksen ja Ensi- ja turvakodilta saamansa tuen takia. Vapaaehtoisuus voidaan nähdä näihin tuloksiin pohjautuen oman itsen ja oman identiteetin muokkaamisena. Doulana

oleminen vaatii tietynlaista sitoutumista ja näin ollen tietynlaista persoonaa. Tämä näkyi doulien kokemuksena omien taitojen hyödyntämisestä doulana ollessaan.

Äideillä, joita haastattelimme, oli erilaisia syitä ottaa doula mukaan odotusajalle ja synnytykseen. Taustalla oli esimerkiksi pelkoa uudesta tilanteesta, jossa ei aikaisemmin ole vielä ollut, eli synnytyksestä. Äidillä ei välttämättä ollut verkostoissaan ketään läheistä, kuten omaa äitiä, jota olisi voinut pyytää tulemaan mukaan synnytykseen. Myös sen takaaminen, että saisi ohjeita ja neuvoja englanniksi tai omalla äidinkielellä, oli syynä doulan ottamiselle. Kaikkia näitä syitä yhdistivät turvallisuudentarpeet. Joillakin äideillä turvallisuuden tarpeet kohdistuivat synnytykseen. Äidit kertoivat, että halusivat doulan mukaan myös siksi, että he voisivat luottaa doulaan ja hänen läsnäoloonsa kaikkina hetkinä. Huolta herättäviä asioita olivat hoitohenkilökunnan kiire ja vaihtuvuus. Pitkässä synnytyksessä esimerkiksi kätilöiden vuorot saattavat vaihtua useaan otteeseen, jolloin tilalle tulee aina uusi ja vieras henkilö. Haastatteluiden perusteella kokemukset kätilöistä vaihtelivat; jotkut kätilöt olivat mukavia ja ammattitaitoisia, toiset puolestaan olivat turhan harvasanaisia tai eivät suoneet äideille heidän tarvitsemaansa empatiaa.

Huomionarvoista on myös se, että äidit halusivat doulan mukaan synnytykseen tulkkamaan sairaalassa käytettyä termistöä niin sanotusti maallikkokielelle. Näin ollen voidaan olettaa äitien pelänneen sitä, etteivät he kenties ymmärrä hoitohenkilökunnan puhetta, mikä on omiaan lisäämään turvattomuudentunnetta. Suomenkielisten äitien pelkojen lisäksi voidaan pohtia vieraskielisten synnyttäjien näkökulmaa synnytystilanteesta. Yhä useampi synnyttäjä tulee nykyään vieraasta kulttuurista, eikä osaa suomea tai edes englantia. Myös hoitohenkilökunnan englanninkielentaidoissa voi olla puutteita, jolloin kommunikointi osapuolten kesken vaikeutuu. Tiedon kulkemattomuus tai väärinymmärrykset voivat johtaa jopa traumausten syntymiseen. Tulkkeja ei ole aina saatavilla, eivätkä kaikki ole tietoisia mahdollisuudesta tulkkipalveluihin. Haastattelujemme perusteella doula voi auttaa selvittämään etukäteen kieliasioita tai toimia tulkkina. Erään haastateltavan mukaan turvallisuudentunnetta synnytyksessä pystyi luomaan yhteisen kielen puuttuttua jopa pelkästään elekielellä ja aikaisempien tapaamisten perusteella. Näiden tulosten valossa voisi olla asiallista pohtia olisiko monikulttuuristuvassa Suomessa tarvetta päivittää hoitohenkilökunnan osaamista myös kulttuuristen näkökohtien osalta ja olisiko tässä hyödyllinen lisäkoulutustarve myös doula-tukihenkilöille.

Sairaalaympäristö on vielä nykyäänkin äideille vieras paikka. Sairaalakäytännöt saattavat herättää kysymyksiä niin suomalaisten kuin ulkomaalaistenkin synnyttäjien keskuudessa ja äidit saattavat kokea, että heidän tulee pyytää hoitohenkilökunnan lupaa erinäisiin asioihin. Doulaa käyttävät äidit kokevat tutkimuksen (Campero, García, Díaz, Ortizi, Reynoso & Langer, 1998, 401-402) mukaan tyydytystä paitsi lapsen syntymästä myös siitä tiedosta, että he ovat

voineet tehdä töitä ja nähdä itse vaivaa synnytyksen eteen, eivätkä ole alistuneet kivulle tai antaneet negatiivisille tuntemuksille ylivaltaa. Tämä doulan avustuksella saavutettu tydytyksen tunne on siis yhteydessä myös synnyttäjän kontrollin ja vallan tunteeseen. Myös opinnäytetyössämme niin äidit kuin doulatkin puhuivat synnytyskokemuksen näkemisestä positiivisessa valossa, jopa voimaannuttavana saavutuksena, johon pyrittiin itse synnytyksen aikana äitiä tukemalla, mutta myös jälkitapaamisissa kokemuksia läpikäymällä.

7.2 Opinnäytetyön hyödyllisyys ja jatkotutkimusaiheet

Tämä opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Ensi- ja turvakotien liiton kanssa. Opinnäytetyön etenemistä arvioitiin yhdessä liiton suunnittelija Jaana Wikgrenin kanssa koko prosessin ajan. Yhteistyö Ensi- ja turvakotien liiton, Helsingin ensikodin sekä Tampereen ensi- ja turvakodin kanssa toteutettiin tapaamisten merkeissä, puhelimitse sekä sähköpostin välityksellä. Tarkoituksena oli alusta lähtien tuottaa liiton käyttöön doulatyöhön liittyvää, hiljaista tietoa ja kokemusasiantuntijuutta esille tuovaa tutkimusmateriaalia, jota pystyisi hyödyntämään käytännössä. Opinnäytetyön tuli lisätä ymmärrystä doulatyöstä ja antaa myös mahdollisesti tietoa, jota pystyy käyttämään hyödyksi Ensi- ja turvakotien liiton ja sen jäsenyhdistyksien kehittämisessä. Opinnäytetyön tuloksia esitellään myös myöhemmin ilmestyvässä Ensi- ja turvakotien liiton julkaisussa, jota jaetaan noin 300 kappaletta liiton jäsenyhdistyksiin ympäri Suomen.

Uskomme, että opinnäytetyön tulokset ovat hyödyllisiä Ensi- ja turvakotien liitolle ja sen jäsenyhdistyksille. Suomessa ei ole tehty aiemmin kovinkaan montaa tutkimusta doula-toiminnasta. Näkökulmana sosiaalinen tuki ja doulien ja äitien motivaatio on mielenkiintoinen, ja tutkimuksen tarve tuli suoraan Ensi- ja turvakotien liitolta, yhteyshenkilöltämme. Doulien antama sosiaalinen tuki, joista tärkeimmäksi nostimme emotionaalisen tuen, antaa osviittaa siitä, mihin doula-toiminnassa mahdollisesti kannattaa panostaa tulevaisuudessa. Lisäksi doulien antama tiedollinen tuki, johon sisältyy kokemusasiantuntijuus, on toinen asia, joka on syytä nostaa esille. Äidit halusivat kysyä raskauteen ja synnytykseen liittyviä asioita nimenomaan doulalta, vaikka tietoa olisi saanut muualtakin. Tähän voisi olla hyvä kiinnittää huomiota vielä lisää doulia kouluttaessa. Opinnäytetyön varsinaisena tarkoituksena ei ollut etsiä kehittämiseen liittyviä asioita doulatyössä. Niitä kuitenkin tuli esille doulien ja äitien haastatteluissa ja ne liittyivät etenkin doulien saatavuuteen, koulutukseen ja tiedonkulkuun. Nämä asiat tulevat olemaan varmasti hyödyksi Ensi- ja turvakotien liitolle ja sen jäsenyhdistyksille.

Ensi- ja turvakotien liiton julkaisu doula-toiminnasta pitää sisällään esittelyä doula-toiminnasta, sen historiasta ja nykypäivästä. Näiden lisäksi tämän opinnäytetyön tuloksia tullaan esittelemään julkaisussa. Julkaisun tarkoituksena on lisätä ymmärrystä doulatyöstä,

tehdä sitä näkyväksi ja tuoda siitä esille hiljaista tietoa, jota on kertynyt vuosien aikana. Opinnäytetyömme tulee antamaan julkaisuun niin äitien kuin doulien näkökulman sekä arvokasta tietoa molempien motivaatiosta sekä doulien antamasta sosiaalisesta tuesta. Erityisesti äitien kokemukset doulien antamasta turvallisuuden tunteesta sekä emotionaalista tuesta ovat tärkeitä, koska ne kertovat suoraan asiakkaiden näkökulman.

Jatkotutkimusaiheina olisi mielenkiintoista tutkia vielä tarkemmin, miten äidit hyötyvät doulien antamasta sosiaalisesta tuesta ja kuinka tuen saaminen vaikuttaa heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa. Tätä voisi tutkia raskauden ajalta tai synnytyksen jälkeen. Mielenkiintoista olisi myös vertailla äitejä, joilla ei ole ollut doulaa mukanaan synnytyksessä ja äitejä, joilla puolestaan on ollut doula mukana synnytyksessä. Kuinka äidit ja perheet kokevat synnytyksen ilman ja doulan kanssa ja millaisia seurauksia siitä syntyy? Kuinka perhe pärjää synnytyksen jälkeen? Äitien tarve doulille synnytyksen jälkeen antaa aiheita pohtia, millaista tukea on tarjolla synnyttäneille äideille ja perheille, ja kuinka merkittävää se käytännössä on. Globalisoituvan maailman ja monikulttuuristumisen haasteiden myötä doula-toiminnan merkitys kasvaa jatkuvasti Suomessa. Jatkotutkimuksissa voisi keskittyä esimerkiksi selvittämään vieraista kulttuureista tulleiden synnyttäjien kokemuksia ja tarpeita ja pohtia, kuinka niihin voitaisiin vastata paremmin. Tärkeää olisi myös tutkia isän näkökulmaa ja sitä, kuinka hän kokee doulasta olevan hyötyä synnytyksessä, millaista tukea doula antaa isälle.

8 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta mietittäessä on otettava huomioon useita seikkoja. Laadullisessa tutkimuksessa on yleisesti pidetty luotettavuuden kriteerinä itse tutkijoita ja heidän kokemuksiaan sekä rehellisyyttään. Tämä tarkoittaa, että luotettavuutta arvioitaessa tutkijoiden tutkimuksessaan tekemät valinnat, teot ja ratkaisut ovat keskeisimpiä luotettavuuden mittareita. (Vilka 2005, 158-159.) Tässä opinnäytetyössä luotettavuus näkyy tutkimuksen raportoinnissa ja selkeässä kuvauksessa. Teimme tutkimuksellemme perusteellisen suunnitelman ja valitsimme tutkimuksen aiheen ja sen menetelmät tarkan perehtymisen jälkeen. Olemme raportoineet tutkimusprosessimme niin, että lukija pystyy havaitsemaan ja tarkastelemaan valintoja, joita teimme tutkimuksen eri vaiheissa. Luotettavuus näkyy erityisesti silloin, kun tutkimusprosessin kuvauksesta käy selkeästi ilmi tutkimusvalinnat, aineistonkeruu, johtopäätökset ja analyysi (Vilka 2005, 159). Olemme pyrkineet kiinnittämään luotettavuuteen ja eettisyyteen huomiota erityisesti siksi, että kyseessä on ensimmäinen tutkimuksemme.

Tutkimuksen ydin on aineistoon perustuva analyysi, tulkinta sekä johtopäätökset (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 221). Pyrimme erityiseen tarkkuuteen analyysiä tehdessämme ja tuloksia esitellessämme. Käytimme tutkimukseen liittyvää teoriaa perustellessamme

tutkimuksen tuloksia. Vaikka tulokset on esitelty omiin tulkintoihimme perustuen, koemme että ne ovat hyvin sopusoinnussa tutkimuksen aiheen kanssa ja vastaavat esittämiimme tutkimuskysymyksiin.

Osa opinnäytetyömme lähdemateriaalista on verrattain vanhaa, 1990-luvulla julkaistua. Koemme kuitenkin kyseisen aineiston olevan monilta osin yhä paikkansapitävää ja ajankohtaista ja siten täysin käyttökelpoista. Osa lähdekirjojen teorioista, kuten esimerkiksi motivaatiota koskien on säilynyt muuttumattomana nämä vuodet ja lähteet ovat laadukkaita. Myös uudemmissa teoksissa viitataan jatkuvasti vanhempien teoksien teorioihin. Tuoreempien lähdekirjojen löytäminen on myös ollut haastavaa eikä sellaisia kaikista aiheista ole löytynyt.

Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti tutkimuksissa on otettava huomioon muiden tutkijoiden tekemät tutkimukset ja annettava niille asianmukaisesti arvoa. Lisäksi hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvat eettisesti kestävätkä tutkimus-, tiedonhankinta- ja arviointimenetelmät. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132.) Olemme ottaneet huomioon opinnäytetyössämme aikaisemmat tutkimukset aiheesta. Käytimme opinnäytetyössämme aineistonkeruumenetelmänä teemahaastattelua, jolloin Vilkan (2005, 97) mukaan tutkimuskohteena ovat ihmiset ja heidän luomansa merkitysmaailmat. Teemahaastattelu sopi tutkimuksemme aineistonkeruumenetelmäksi, koska tarkoituksenamme oli kuvata ja kartoittaa millaisia kokemuksia doulilla ja äideillä on sosiaalisesta tuesta ja miksi he ovat mukana doula-toiminnassa.

Käytännössä pyrimme tavoittamaan sekä doulia että äitejä ottamalla osaa noin kerran kuussa järjestettäviin doula-iltoihin. Näissä illoissa kävimme kerran kummallakin haastattelupaikkakunnalla, Helsingissä ja Tampereella. Paikalla kerroimme tutkimuksestamme lyhyesti ja jaoimme halukkaille läsnäolijoille saatekirjeet. Saatekirjeissä kerroimme tarkemmin opinnäytetyömme aiheesta, ja se sisälsi yhteystietomme mahdollisia lisätietojen kyselyjä ja haastateltavaksi ilmoittautumisia varten. Doulilla oli mahdollisuus välittää tutkimuksen saatekirje äideille. Pyrimme myös löytämään haastateltavia olemalla säännöllisesti yhteydessä Helsingin ja Tampereen doula-toimintojen työntekijöihin puhelimitse ja sähköpostin välityksellä.

Haastattelukysymyksemme liittyivät tukisuhteeseen, jonka doulat ja äidit jakavat, jolloin on tärkeää, että aloittelevina tutkijoina annamme haastateltaville mahdollisuuden kertoa kokemuksensa liikaa ohjailematta. Lisäksi on tärkeää, että haastateltavien anonymiteetti säilyy, eli emme ole julkaisseet tutkimuksessa nimiä tai muuta sellaista tietoa, josta haastateltavat voisi tunnistaa. Korostimme haastateltaville tutkimuksen vapaaehtoisuutta ja haastateltavien mahdollisuutta lisätietoon, ja että he saivat kieltäytyä tutkimuksesta missä tahansa tutkimuksen vaiheessa.

Aloittelevina tutkijoina huomasimme tutkimuksen edetessä, että olisimme voineet kiinnittää huomiota enemmän esimerkiksi haastatteluihin valmistautumiseen. Jos meillä olisi ollut enemmän kokemusta, olisimme osanneet asetella haastatteluissa kysymyksemme paremmin. Toisaalta haastattelujen edetessä huomasimme harjaantuvamme koko ajan, ja haastattelut toteutuivat loppua kohden yhä sujuvammin. Jouduimme myös jonkin verran vaihtamaan haastattelupareja aikataulujen vuoksi, mutta suurin osa haastatteluista tehtiin samoilla pareilla. Yksi haastattelu tehtiin englanniksi, jolloin muutama tarkentava kysymys jäi kysymättä kääntämisen vaikeuden ja haastattelussa mukana olleiden kielitaidon vuoksi.

Luotettavuutta tarkastellessa kiinnitämme huomioita saturaatiopisteeseen, joka tuli vastaan doulien haastatteluaineiston kohdalla. Haastattelimme useita vapaaehtoisia doula-tukihenkilöitä ja äitejä saadaksemme riittävän aineiston. Litterointeja tehdessämme pystyimme seuraamaan aineiston riittävyttä ja sitä, alkaako aineisto toistaa itseään. Doulien kohdalla aineisto alkoi useamman haastattelun jälkeen toistaa monilta osin itseään. Vaikka laadullisen tutkimuksen piirissä yleistyksiä ei voidakaan tehdä tilastollisessa mielessä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006), voimme kuitenkin doulien aineiston kylläntymisestä vetää johtopäätöksiä olennaisimpiin ilmiötasolla tehtäviin yleistyksiin.

Emme saaneet äitejä haastateltavaksi niin montaa kuin olisimme toivoneet. Äitejä oli huomattavasti vaikeampaa tavoittaa kuin doulia. Synnytyksestä puhuminen saattoi olla sen verran herkkä aihe, etteivät kaikki siitä halunneet myöskään puhua. Tästä johtuen emme saavuttaneet äitien haastatteluissa saturaatiota, vaan suurempi aineisto olisi ollut toivottavaa. Äitejä tavoiteltiin haastatteluihin doulien avulla sekä Helsingin ensikodin ja Tampereen ensi- ja turvakodin doula-toimintojen työntekijöiden kautta. Tämä siksi, että doula-tukihenkilöä käyttäneitä äitejä yhdistävää foorumia, jossa opinnäytetyöstämme informoida, oli vaikea löytää. Uskoimme oman doulan kautta välitetyn viestin saavuttavan kohderyhmänsä kaikista varmimmin ja doulan sekä äidin välisen luottamuksellisen suhteen olevan luonteva väylä tutkimuksesta kertomiselle. Olemme kuitenkin tyytyväisiä aineistomme laatuun ja määrään, jonka tällä aikataululla saimme.

Yhdessä äidin haastattelussa paikalla oli myös puoliso. Joskaan hän ei varsinaisesti osallistunut haastatteluun, oli hän läsnä samassa tilassa, jossa haastattelu tehtiin, ja muutamaan otteeseen kommentoi äidin vastauksia. On mahdollista, että puolison läsnäolo on saattanut vaikuttaa äidin vastauksiin muun muassa niin, ettei hän ole kokenut voivansa ilmaista vastauksissaan kaikkea haluamaansa tai puoliso on kommenteillaan saattanut johdatella äitiä tietynlaisiin vastauksiin.

Toinen huomionarvoinen tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttava tekijä on se, että yksi haastatteluista toteutettiin englannin kielellä. Koska englannin kieli ei ollut niin haastattelijoiden kuin myöskään haastateltavan äidinkieli, on todennäköisyys väärinymmärryksille luonnollisesti suurempi kuin suomen kielellä toteutettujen haastattelujen kohdalla. Riski väärinymmärrykselle on voinut olla haastattelutilanteessa, jossa haastattelijat ovat saattaneet edetä kysymyksestä toiseen liian nopeasti, jos kielitaito ei ole riittänyt tarkennuksien tekemiseen. Tällöin haastatteluaineisto on voinut jäädä tarkoituksetta suppeammaksi.

Haastattelun tekeminen englannin kielellä vaatii tekijöiltään kriittistä arviointia myös sen suhteen, onko haastateltavan anonymiteetti suojattu. Aineiston analyysivaiheessa säilytimme alkuperäisilmaukset englanninkielisinä sen sijaan, että olisimme suomentaneet ne. Päädyimme ratkaisuun sillä perusteella, että koimme kielestä toiseen kääntämisen kadottavan alkuperäisilmauksen autenttisuuden, jolloin ilmaus olisi muuttunut alkuperäisen sijasta tulkinnaksemme haastateltavan ilmauksesta. Tiedostimme näin valitessamme myös sen, että alkuperäisen kielen säilyttäessämme analyysitaulukossa haastateltavan tunnistettavuuden riski kasvaa; pienessä aineistossa englanninkielinen haastateltava oli harvinaisuus. Haastateltavien anonymiteetti pyrittiin muilta osin aina suojaamaan tarkasti. Haastatteluaineistosta opinnäytetyöhömmme nostetuista suorista ilmauksista on häivytetty henkilöiden ja paikkojen nimet. Kuten Tuomi ja Sarajärvi (2009, 140-141) kirjoittavat, tutkijoiden on tutkimuksensa luotettavuutta arvioidessaan muistettava, ettei tiedonantajien henkilöllisyys saa käydä ilmi esimerkiksi asuinpaikkakunnan tai ammatin perusteella.

Lähteet

Campero, L. Garcia, C. Diaz, C. Ortizi, O. Reynoso, S. & Langer, A. 1998. "Alone, I wouldn't have known what to do": A qualitative study on social support during labor and delivery in Mexico. Elsevier Science Ltd. Volume 47, Number 3, 395-403.

Dufva, V. 2003. Sosiaali - ja terveysjärjestöperheet kuvassa. Teoksessa Niemelä, J. & Dufva, V. (toim.) Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat. Sosiaali - ja terveysjärjestöt uudella vuosituhanella. Jyväskylä: PS-kustannus, 17-19.

Ensi- ja turvakotien liitto ry. 2012. Vuosikertomus.

Ensi- ja turvakotien liitto. 2013a. Liitto. Viitattu 19.11.2013
<http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/liitto/>

Ensi- ja turvakotien liitto. 2013b. Doula. Viitattu 22.10.2013.
<http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/tyomuodot/ensikodit-ja-muu-vauvaperheiden-/doula/>

Euroopan parlamentti. 2008. Mietintö vapaaehtoistyön roolista taloudellisen ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden edistämisessä. Viitattu 26.8.2013.
<http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//TEXT+REPORT+A6-2008-0070+0+DOC+XML+V0//FI>

Gissler, M., Heinonen, S., Kramer, M., Lehto, S., Nielsen H. & Räisänen, S. 2013. Fear of childbirth predicts postpartum depression: a population-based analysis of 511 422 singleton births in Finland. *BMJ Open*.

Haapio, S., Koski, K., Koski, P. & Paavilainen, R. 2009. Perhevalmennus. Helsinki: Edita.

Harju, A. 2003. Yhteisellä asialla. Kansalaistoiminta ja sen haasteet. Vantaa: Kansanvalistusseura.

Helsingin ensikoti ry. 2013. Doulatoiminta Helsingin ensikodissa. Viitattu 11.11.2013.
<http://www.helsinginensikoti.fi/files/esitteet/Doulatoiminta.pdf>

Henttonen, T. & Keinänen, T. 2012. Kansalaistoiminta Ensi- ja turvakotien liitossa. Kansalaistoiminnan kyselyn tuloksia 2011. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto.

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

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2008. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOY.

Kayne, M., Greulich, M. & Albers, L. 2001. Doulas: An Alternative Yet Complementary Addition to Care During Childbirth. *Clinical obstetrics and gynecology*. Volume 44, Number 4, 692-703.

von Koskull, M. & Nystén, E. 2011. Doulaberättelser. Familjens och stödpersoners upplevelser av att vänta och föda barn. *Folkhälsan*.

Kumpusalo, E. 1991. Sosiaalinen tuki, huolenpito ja terveys. Helsinki: Sosiaali- ja terveyshallitus.

Lahtinen, P. 2003. Ihminen on tärkein instrumentti. Työnohjaus vapaaehtoisessa tukihenkilötyössä. Helsinki: SMS-tuotanto.

Lehtinen, S. 1994. Tukihenkilö apuna arjessa. Järjestöjen tukihenkilöprojekti. Helsinki: Sosiaaliturvan keskusliitto.

Lehtinen, S. 1997. Vapaaehtoistoiminta - kasvava voimavara? Helsinki: Kansalaisareena.

Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Suvanto, A. (toim.) 2002. Rahasta vai rakkaudesta työhön? Mikä meitä motivoi? Jyväskylä: Likes-työelämäpalvelut.

McComish, J., Groh, C. & Moldenhauer, J. 2013. Development of a Doula Intervention for Postpartum Depressive Symptoms: Participants' Recommendations. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing* 26, 3-15.

Niemelä, J. 2003. Järjestöt ajan hengen uudistajina. Teoksessa Niemelä, J. & Dufva, V. (toim.) Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat. Sosiaali - ja terveysjärjestöt uudella vuosituhanella. Jyväskylä: PS-kustannus, 109.

Nurmi, J-E. & Salmela-Aro, K. (toim.) 2002. Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus.

Nylund, M. & Yeung, A. (toim.) 2005. Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.

Ojala, T. & Uutela, A. 1993. Rakentava vuorovaikutus. Porvoo: WSOY.

Peltonen, M. & Ruohotie, P. 1991. Ihmisten johtaminen. Helsinki: Otava.

Raninen, A., Raninen, T., Toni, I. & Tornaesus, G. 2008. Mathildan muodonmuutos: kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan uudet kasvot. Helsinki: WSOY.

RAY 2010. Kansalaisjärjestötoiminnan ytimessä. Tutkimus RAY:n avustamien sosiaali- ja terveysjärjestöjen vapaaehtoistoiminnasta. Viitattu 2.11.2013. www.kansalaisareena.fi/RAYraportti23.pdf

Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Edita.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 21.10.2013. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>

Sorri, H. 1998. Vapaaehtoisuus ja elämäntietä. Tampere: Kirkon tutkimuskeskus.

Stein, M., Kennel J. & Fulcher, A. 2004. Challenging cases: Family - Benefits of a Doula Present at the Birth of a Child. *Pediatrics* Vol. 114 nro 5, 1488-1491.

Tarkka, M. 1996. Äitiys ja sosiaalinen tuki. Ensisyntyttäjien selviytyminen äitiyden varhaisvaiheessa. Tampereen yliopisto.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Yeung, A. 2002. Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa - ihanteita vai todellisuutta? Tutkimus suomalaisten asennoitumisesta ja osallistumisesta vapaaehtoistoimintaan. Helsinki: Sosiaali- ja terveysjärjestöjenyhteistyöyhdistys YTY.

Yeung, A. 2005. Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa - ihanteita vai todellisuutta? Tutkimus suomalaisten asennoitumisesta ja osallistumisesta vapaaehtoistoimintaan. Helsinki: Sosiaali- ja terveysjärjestöjenyhteistyöyhdistys YTY.

Yle Uutiset. 2011. Doulille on kysyntää synnytyssaleissa. Viitattu 28.4.2014.
http://yle.fi/uutiset/doulille_on_kysyntaa_synnytyssaleissa/5466468

Liitteet

Liite 1 Tutkimuslupa, Helsingin ensikoti ry	52
Liite 2 Tutkimuslupa, Tampereen ensi- ja turvakoti ry	53
Liite 3 Saatekirje	54
Liite 4 Suostumus tutkimukseen	55
Liite 5 Teemahaastattelukysymykset	56
Liite 6 Esimerkki aineiston analyysistä: Doulien antaman sosiaalisen tukemisen muodot ..	57

Liite 1 Tutkimuslupa, Helsingin ensikoti ry

HELSINGIN ENSIKOTI RY
JOHTOKUNNAN KOKOUS

PÖYTÄKIRJANOTE 7/2013

Aika: tiistai 10.9.2013 klo 17.00

Paikka: Helsingin ensikodin juhlasali, Ensi-Kodin tie 4 Helsinki

Läsnä: Kirsi Suvensalmi
puheenjohtaja

Marjukka Laine

jäsen

Riitta Niinivaara

jäsen

Kirsi Salonen

jäsen

Johanna Suvensalmi

jäsen

Liisa Waali

jäsen

Kirsi Syväste

henkilökunnan

edustaja johtokunnassa

Katri Hadjari

taluspäällikkö /

kokouksen sihteeri

Kirsi-Maria Manninen

toiminnanjohtaja / kokouksen

esittelijä

Niina Planting-Pernu

Vallilan yksiköiden johtaja, § 58 - 60

ajan

Annika Piskunen-Virkki

Helmiinan ja Esmiinan johtaja, § 58

- 60 ajan

Tuomo Palevaara

Oulunkylän ensikodin ja Pesän johtaja, § 58 - 60

ajan

Poissa: Kaarina Aromaa

jäsen

Kauko Aromaa

jäsen

Virpi Dufva

jäsen

58 § Kokouksen päätösvaltaisuus
Todettiin kokous päätösvaltaiseksi.

75 § Muut asiat

Tutkimuslupa-anomus. Laurea ammattikorkeakoulun sosiaalialan opiskelijat Sonja Hokkanen, Anna Kiehelä ja Suvi Numminen anovat lupaa tutkimukselleen Doula-toiminnassa mukana olleiden äitien ja doulien motiivit.

Esitys: myönnetään. Tämä kohta pöytäkirjasta tarkastetaan heti.

Päätös: esityksen mukaan.

Kirsi Suvensalmi

Katri

Hadjari

Kirsi Suvensalmi

Katri

Hadjari

puheenjohtaja

kokouksen sihteeri

Pöytäkirjanotteen oikeaksi todistavat
Helsingissä 3.10.2013

Kaija Merta

Erja Vahtera

toimistos sihteeri

toimistos sihteeri

Liite 2 Tutkimuslupa, Tampereen ensi- ja turvakoti ry

4. Tutkimuslupahakemus doulatoimintaan

J 13.12.2013

Lapsiperheiden palveluiden päällikkö Susanna Karjalainen

Laurean ammattikorkeakoulun viimeisen vuoden sosionomi-opiskelijat Sonja Hokkanen, Anna Kiehelä ja Suvi Numminen tekevät yhteistyössä Ensi- ja turvakotien liiton kanssa opinnäytetyön doula- toiminnasta, jossa tarkoituksena on tutkia mikä motivoi doula- vapaaehtoisia tekemään vapaaehtoistyötä sekä mikä on motivoinut doulaa käyttäneitä äitejä ottamaan doulan mukaan synnytykseen ja osaksi odotusta. Idea opinnäytetyöstä on tullut Ensi- ja turvakotien liiton koordinaattori Jaana Wikgreniltä. Opiskelijoille on jo myönnetty tutkimuslupa Helsingin ensikoti ry:ltä.

Opiskelijat pyytävät tutkimuslupaa haastatellakseen Tampereen ensi- ja turvakoti ry:n doulia ja doulaa käyttäviä äitejä.

Yhteyshenkilö: Marja Ahola
linnainmaatupa@tetuko.fi
puh. xxx-xxxxxxx

Päätösehdotus: Tutkimuslupa myönnetään

Päätös: Myönnettiin tutkimuslupa.

Tiedotus: Susanna Karjalainen, Linnainmaatupa, Annantupa, Hervantatupa,

Lisätietoja: Susanna Karjalainen, susanna.karjalainen@tetuko.fi p. xxx-xxxxxxx

Liite 3 Saatekirje

Hei!

Olemme sosiaalialan opiskelijoita Laurea ammattikorkeakoulusta, Otaniemen toimipisteestä. Teemme parhaillamme opinnäytetyötä aiheenamme *Doula-toiminnassa mukana olleiden äitien ja doulien motiivit ja kokemus sosiaalisesta tuesta* ja haluaisimme kuulla kokemuksianne.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää Teidän doula-toiminnassa mukana olevien vapaaehtoisten doulien sekä äitien motiiveja ja motivaatiota toimintaan osallistumiselle. Tavoitteenamme on tuoda hiljainen tieto näkyväksi ja lisätä ymmärrystä doulatyöstä.

Tutkimus toteutetaan yksilohaastatteluina ja haastattelua varten olisi hyvä varata aikaa noin 45 minuuttia. Haastattelut nauhoitetaan ja nauhoitettu aineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua. Yksityisyytenne turvaamiseksi emme julkaise tutkimuksessa nimiä tai muuta sellaista tietoa, josta Teidät voisi tunnistaa. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja tutkimuksesta voi vetäytyä milloin tahansa.

Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Ensi- ja turvakotienliiton kanssa. Tarkoituksena on kerätä uutta arvokasta tietoa, jota Ensi- ja turvakotienliitto voi hyödyntää omassa toiminnassaan. Opinnäytetyön yhteyshenkilönä toimii Ensi- ja turvakotienliiton suunnittelija Jaana Wikgren. Opinnäytetyö on luettavissa sen valmistuttua Ensi- ja turvakotien liitolla, ja sen voi halutessaan saada luettavaksi haluamaanne sähköpostiosoitteeseen.

Arvostamme yhteistyötänne! Vastaaamme mielellämme kysymyksiinne sähköpostitse.

Etukäteen kiittäen,

Sonja Hokkanen
sonja.hokkanen@laurea.fi

Anna Kiehelä
anna.kiehela@laurea.fi

Suvi Numminen
suvi.numminen@laurea.fi



Liite 4 Suostumus tutkimukseen

SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN

Minua on pyydetty osallistumaan opinnäytetyöhön nimeltä Doula-toiminnassa mukana olleiden äitien ja doulien motiivit ja kokemus sosiaalisesta tuesta. Olen saanut, lukenut ja ymmärtänyt opinnäytetyöstä kertovan tiedotteen.

Tiedotteesta sekä opinnäytetyön tekijöiltä olen saanut riittävän selvityksen opinnäytetyöstä ja sen yhteydessä suoritettavasta tietojen keräämisestä ja käsittelystä. Olen saanut vastaukset kaikkiin opinnäytetyöhön osallistumista koskeviin kysymyksiini. Tiedot antoi Sonja Hokkanen, Anna Kiehelä tai Suvi Numminen.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani opinnäytetyöhön liittyviin haastatteluihin. Kaikki minusta opinnäytetyön tekemisen aikana kerättävät tiedot käsitellään luottamuksellisina. Ymmärrän, että osallistumiseni tähän opinnäytetyöhön ja sen haastatteluihin on täysin vapaaehtoista. Minulla on oikeus milloin tahansa haastattelun aikana ja syytä ilmoittamatta keskeyttää haastatteluun osallistuminen.

Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni tähän tutkimukseen.

Allekirjoitus

Päiväys

Nimen selvennys

Liite 5 Teemahaastattelukysymykset

Kysymykset doulille:

Motivaatio

- 1) Kerro, miksi lähdit alun perin mukaan doula-toimintaa ja miksi olet mukana doula-toiminnassa?
- 2) Mikä doulatyössä on mielestäsi merkityksellistä? (sisäinen motivaatio)
- 3) Millaista sitoutumista doula-toiminta vaatii? (sisäinen ja ulkoinen motivaatio)
- 4) Miten sitoutumisesi muuttunut ajan myötä? (sisäinen ja ulkoinen motivaatio)
- 5) Millaisia tavoitteita sinulla on doula-toimintaan liittyen? Mistä ne tulevat? (sisäinen ja ulkoinen motivaatio)
- 6) Millaisia tavoitteita Ensi- ja turvakodilla on doula-toimintaan liittyen? Miten ne vaikuttavat sinuun? (ulkoinen motivaatio)
- 7) Mikä saa sinut jatkamaan doulana toimimista? Mitä vapaaehtoistyö merkitsee elämässäsi? (sisäinen ja ulkoinen motivaatio)
- 8) Miten Ensi- ja turvakodin doula-toiminta tukee sinua työssäsi? (ulkoinen motivaatio)

Sosiaalinen tuki

- 1) Kerro, millaista tukea koet antavasi äideille?
- 2) Millaista emotionaalista/tunnetukea koet antavasi äideille doulana? (emotionaalinen tuki)
- 3) Millä tavoilla neuvot ja ohjaat äitiä? (tiedollinen tuki)
- 4) Miten autat äitiä valmistautumaan synnytykseen ja lapsen tuloon? (konkreettinen/toiminnallinen tuki)
- 5) Millaista tukea äidit tarvitsevat mielestäsi odotusaikana?
- 6) Miten äidit mielestäsi hyötyvät antamastasi tuesta? Millaista palautetta saat?

Kysymykset äideille:

Motivaatio

- 1) Miksi halusit doulan mukaan odotusajalle ja/tai synnytykseen?
- 2) Millaiset tekijät puolsivat doulan ottamista, mitkä arveluttivat? (sisäinen ja ulkoinen motivaatio)

Sosiaalinen tuki

- 1) Kerro, millaista tukea koet doulan antavan sinulle?
- 2) Millaisia neuvoja ja ohjeita doula antaa sinulle? (tiedollinen tuki)
- 3) Millaista emotionaalista/tunnetukea saat doulalta? (emotionaalinen tuki)
- 4) Miten doula auttaa sinua valmistautumaan synnytykseen? Jos teette konkreettisia harjoituksia, niin millaisia? (konkreettinen/toiminnallinen tuki)
- 5) Millaista tukea koet saavasi doulalta odotusaikana? Entä synnytyksessä? Millaista tukea odostat tai toivot doulalta?
- 6) Millainen doulan antama tuki on mielestäsi merkittävä?
- 7) Miten koet saadun tuen vaikuttavan sinuun? Millainen tilanne olisi ilman doulaa?

Liite 6 Esimerkki aineiston analyysistä: Doulien antaman sosiaalisen tukemisen muodot

ALKUPERÄISILMAUS	PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA
Doulan tehtävä on -- rauhotella just varsinkin ensisynnyttäjiä sen niitten ristiriitasten asioitten välillä että jotenkin niinkun luovia siinä.	rauhottelu ja luoviminen	äidin ja tilanteiden rauhoittaminen
-- mä oon semmonen aika rauhallinen tai nojoo rauhallinen ja vakuuttava doula --	rauhallinen läsnäolo	
-- luoda vähä rauhallis tai tuoda rauhaa siihen tilanteeseen --	rauhan tuominen tilanteeseen	
-- tilanteen semmoseen tasapainottamiseen ja rauhottamiseen --	tilanteen tasapainottaminen ja rauhoittaminen	
-- doula siellä siellä synnytyssalissa helpottaa sitä synnytystä eli eli om kun sinne saattaa yhtäkkiä rynnätä monta ihmistä sisään ja doula vaan on niinku et mooi, niin se äitikin rauhottuu, et okei, ei täs ookaan mitään hätää, kun doulakin näyttää noin rauhalliselta, et homma meneeki silleen, ku sen pitäs.	äidin rauhoittaminen omalla olemuksella	
-- se oli oikeestaan -- sanallista tsemppaamista --	sanallinen tsemppaaminen	kannustaminen
-- äitien kans mietitään niinku näitä tämmösiä asioita ja ihan sitä et miten voi helpottaa sitä oloa niinku niinä viimesinä viikkoina ja sit semmost myös semmost tsemppaamista.	tsemppaaminen	
-- monet äidit itse asias toivoo sitä tai hyötyy siitä että et joka supistuksen aikana muistuttaa et tää kestää vaan vähän aikaa -- niinku tämmöstä sanallista --	sanallinen muistuttaminen, tsemppaaminen	
-- sen äidin ehdoilla sillai niinkun kannustamalla, mut ei niinkun myöskin vähän sillai ettei varo varo niinkun semmosta liian niinkun et kyll se menee kaikki niinkun hyvin, koska se äidin pelko on ihan oikeesti se on niinkun todellista --	kannustaminen pelkoa vähättelemättä	
No se kannustus tietysti se että että sä osaat ja pystyt ja kykenet --	kannustaminen	
Om, se läsnäolo ja se, et joku on kiinnostunu, joku ihailee sun kans sitä, et vatsa on kasvanu ja ja vauva potkii siellä ja onks supistuksia, ja joku kysyy, et miten sä voit. Ihan se, että miltä sust tuntuu, ooksä saanu nukuttua, ooksä saanu syötyä, pystytkö vielä kävelemään ulkona pitkiä matkoja, eli tämmöst ihan pientä, pientä, joku haluaa kuulla ihan just susta.	läsnäolo, toisen voinnista kiinnostuminen	kiinnostuksen osoittaminen

-- joku on kiinnostunu siitä ja ja ja sitte ja sit siel synnytyksessäkin ni ni monelle on niinku vaan niinku tärkeätä se et siel on joku paikalla ja jakaa sen kokemuksen --	kiinnostuksen osoittaminen	
-- herkästihän siinä yritetään niinku kuunnella sitä äitiä et mitä se äiti niinku missäkin kohtaa tarvii ja mitä se niinku ite jotenki toivoo --	äidin kuunteleminen	äidin toiveiden ja tarpeiden kartoittaminen
-- otan niinkun otan sen ihan selkeesti puheeks sen äidin kanssa että et tota että et niinkun mikä se sun tarve on --	tarpeen selvittäminen	
-- hakee sitä mielikuvaa et minkälainen mielikuva sil äidil on ja aatteleksä et se on sitte minkälainen sä aattelet et se on sitte ku se syntyy --	äidin mielikuvien kartoittaminen vauvasta	äidin mielikuvien kartoittaminen vauvasta
-- ensikodin doulien niinku mehän niinku tarjotaan lähinnä sitä henkistä tukea --	henkisen tuen tarjoaminen	emotionaalinen tukeminen
-- sit voi olla niinkun muunlaista emotionaalista tukea --	emotionaalinen tuki	
-- yks oma jotenki ryhmä on se ne äidit jotka pelkää aika kovasti sitä synnytystä et siinä ehk sit se jotenki no sit tietysti siinä myös sil tiedol on merkitystä mut ehkä sit se niinku emotionaalinen tuki ni niinku korostuu --	synnytyspelkoisten emotionaalinen tukeminen	
-- me saatetaan vaan olla siellä huoneessa pitkiä aikoja, kattoo vaikka yhdessä telkkaria ja välil jotai käyvään asioita lävitte, mutta ihan vaan semmosta niinkun tavallaan semmost, silläkin saadaan mont kertaa tosi tiukka yhteys, et ollaan pitkän aikaa hiljaa ja tavallaan ne niitten muutamien tapaamisten aikana tulee se luottamus.	luottamuksen saavuttaminen yhdessä oleilemalla	luottamuksen rakentaminen
-- semmonen, että et äiti voi hyvin ja joku kuuntelee ja joku kertoo, et joo näytät upeelta, vaik sul onkin aivan valtavan iso maha ja jaa, joka ihailee sitä, et sä oot saanu niinku vauvan sängyn kuntoon ja kaikkee tämmöstä.	kuunteleminen, kehuminen, ihaileminen	äidin ihaileminen
-- ihailee sitä vauvaa sitte ku se on syntyny.	vauvan ihaileminen	vauvan ihaileminen
Ettei niinkun et ite yrittää muistaa et ei niinkun sillä jotenkin sillä omalla omilla kokemuksillaan tai tai omilla näkemyksillään rupee niinkun arvottamaan sitä että minkälainen on niinkun oikeenlainen synnytys että et kaikki synnytykset on oikeenlaisia synnytyksiä.	ei arvota omilla näkemyksillä ja kokemuksilla	hyväksynnän osoittaminen, tuomitsemattomuus
-- kun mä oon vanhempi ihminen niin hyvin monelle sit jo taas nuoremmalle voisin edustaa jo semmosta vähän niinku äitihahmo --	äitihahmon edustaminen	äitihahmon edustaminen
-- siinä niinku paljon työstettiin sitä parisuhdetta --	parisuhteen työstäminen	parisuhteen työstäminen
-- minä autan sua, mä oon sua varten ja yhdessä sitten ratkotaan ne ongelmat.	ongelmien ratkominen yhdessä	yhdessä keskusteleminen

-- on joku, jonka kans jutella, jonka kans peilata sitä, et jos must tuntuu tämmöstä, et onks tää normaalia.	keskustelukumppanina oleminen, yhdessä tuntemusten peilaaminen	
-- mä oon hänen kanssansa loppuun asti sen synnytyksen loppuun asti et mä en lähe pois se oli se on jo ihan suurin se on tärkeä asia joo turvallisuudentunnetta se on varmaan päällimmäisenä justiinsa joo.	mukanaolo loppuun asti	rinnalla oleminen ja kulkeminen
Mun osuuteni siinä on varmaan juurikin se viestin vieminen että ei oo yksin siinä hän ei oo yksin tai ne pariskunta ei oo yksin tai et mä oon siinä heidän palveluksessaan niin sanotusti sen ajan mitä mitä tarvii.	sen osoittaminen, että doula on heitä varten	
-- pystyy vakuuttaa sille äidille että että mä oon siellä -- mä pystyn niinkun vakuuttamaan että jos mä jään vaikka auton alle niin se kakkosdoula on siinä et joku tulee sinne --	vakuuttaminen, että joku tulee aina	
No se siis se lähellä oleminen, se tukena oleminen se että yks yks ihminen varmasti on koko sen synnytyksen alusta loppuun saakka sen äidin mukana.	lähellä oleminen	
-- se on monta kertaa just ehkä se tärkein, et joku on siellä koko ajan sun kanssa.	tunteen välittäminen, että joku on läsnä	
-- synnyttäjä tukeutuu siihen doulaan niinku henkisesti -- et vaikka ei niinku meekkään kauheen hyvin sen kätilön kanssa ja mut et sitte niinku se jotenki se doula muodostuu semmoseks että et synnyttäjä kokee et tääl on niinku joku mun puolella -- synnyttäjä kokee että mä oon ollu siellä niinku tavallaan se ainoo ikään kuin häntä varten.	äidin tunne siitä, että doula on hänen puolellaan	
-- semmost kokonasvaltasta jakamistahan se on --	kokonaisvaltainen jakaminen	kokemusten jakaminen
-- joku joka jakaa tän kokemuksen --	kokemuksen jakaminen	
-- ja sitten yksinäiset äidit joilla ei oo puolisoa nii ihan kaikkien asioiden jakamista.	asioiden jakaminen	
-- jos on yksinäinen äiti nii tottakai on jakamassa niitä kaikkia kokemuksia.	kokemusten jakaminen	
-- tota jaan sen kokemuksen mitä mulla on omien lasten kanssa tai omien synnytysten tai raskausaikojen kanssa ollu --	oman kokemuksen jakaminen	doulan omien kokemusten kertominen
Kaikki haluaa kuulla minkälaisia synnytyksiä mulla on, vaikka se ei nimenomaan doulille kuuluis kertoo omista synnytyksistä. Mutta koska mä oon semmonen hyvin väljä näissä mun miten mä äidin kanssa oon nii mä oon sitten suostunu kertomaan --	omista synnytyksistä kertominen	
-- paljon just semmosia äitejä joitten kanssa niinku valmistaudutaan niinku henkisellä tasolla siihen vauvan tuloon --	äidin henkisen valmistautumisen tukeminen	äidin henkinen valmistelemisen vauvan tuloon

-- mullaki ollu sellanen sellasii suhteita että et ei oo vaikka niinku hankittu mitään sille vauvalle et huomaa että täs on nyt joku juttu ja sitte on niinku lähetty niinku ikään ku työstämään sitä että et ihan semmosii niinku konkreettisilla kysymyksillä että et et no minkälainen vauva sulla niinku siellä siellä on tulossa --	konkreettisilla kysymyksillä vauvan tuloon valmistautumisen työstäminen	
-- yrittää aina jotenki valmistella sitä että miten se elämä sit ehkä muuttuu ku se vauva tulee kotiin --	elämänmuutokseen valmisteleminen	
-- yks jotenki niinku sellanen konkreettinen tapa on se että et mä useesti kysyn synnyttäjältä et mihin te sitte niinku laitatte tän vauvan heti ekana ku te tuutte kotiin -- elämä sitte lähtee niinku menemään ja tai saatan vaikka sanoa että et et voi olla iha hyvä vaikka tehä pakkaseen vähä ruokaa --	konkreettisilla kysymyksillä arkeen valmisteleminen	konkreettinen valmistautuminen vauvan tuloon
-- katotaan -- mitä otetaan sairaalaan mukaan, mitä vauvalle otetaan mukaan, onko tarvittavat hankinnat tehty --	tarvittavien hankintojen tarkistaminen	
-- sitte lapsen tuloon muuten niin niin no me nyt lähinnä käytiin läpi et mitä se tarvii siinä --	lapsen tuloon liittyvien asioiden läpikäyminen	
-- kun mä tapaan siel muutaman kerran yleensä aina ennen synnytystä, niin sillan ekana kysytään se, että onks sulla valmiina semmonen laukku, minkä sä otat mukaan sinne sairaalaan. -- sitten vauvantuloon, onko valmiina jo sänky vauvalle, onko vauvanvaatteita, pikku vaippoja, mitä tarvitaan sairaalassa, mitä sitten tarvitaan kotona.	sen varmistaminen, ovatko tarvikkeet valmiina sairaalaa ja vauvan tuloa varten	
-- ollaan niinkun tosi tiiviisti yhteydessä --	tiivis yhteydenpito	yhteydenpito
-- aika tiiviisti pidetäänki yhteyttä sit siinä lasketun ajan tienoilla ja ja yleensä aina sanon sitä että et et mulle niinku voi aina soittaa ja mä oon niinku kiinnostunu kaikesta siitä niinku raskauteen liittyvästä tiedosta --	tiivis yhteydenpito, tavoitettavissa oleminen	
-- kun tulee joku ajatus mieleen joku mieltii jotakin asiaa niin siihen haluaa heti vastauksen ja on helppo doulalle soittaa.	helppo tavoitettavuus	
-- se että et oot ollu niinkun mukana, oot ollu läsnä, oot ollu käytettävissä niinkun niinkun hankalissakin tilanteissa siis sillä tavalla että et tota on ollu joku, jolle voi soittaa kun on joku asia ruennu niinkun mietityttämään --	käytettävissä oleminen	
Ja se, että sul on kännykäs joku puhelinnumero, johon sä voit aina soittaa yöllä tai päivällä soittaa, et hei nyt tuntuu tämmöseltä tai tai tämmöstä niin, et onks tää normaali, et et on joku tavallaan semmonen yhteys, joku naama, joka tietää, et johon voi ottaa yhteyttä.	tavoitettavissa oleminen	

-- joskus ollaan mukana niillä siis pelkopolikäynneillä aika useesti jos sellasia on synnyttäjällä ni niissä saattaa olla doula mukana --	pelkopolilla mukana olo	yhdessä asiointi sosiaali- ja terveystalveissa
-- joskus ollaan lääkärikäynneillä mukana --	lääkärikäynneillä mukana olo	
Tota sitten voi käydä valmennuksessa mukana jos äiti haluaa jossain valmennuksessa käydä --	valmennuksessa mukana käyminen	
-- yks äiti oli -- hänen kanssaan kävin ihan kaupungilla kahvilla ja vauvalle ostamassa vaatteita ja tarvikkeita --	ostoksilla mukana käyminen	hankintojen tekeminen yhdessä
-- katotaan yhdessä niit tavaroita voi olla joi joillekki äideille tosi tärkeä tai ja jotkut sitte kaippaa siinäkin sellast niinku tukee et ne niinku doulalta kysyis mitä mun tarvii hankkia ja voidaan sitä niinku miettii yhdessä --	tavaroiden hankkiminen yhdessä	
-- synnytyspelkoset äidit et se on ihan niin se on niinkun ihan jotenkin oma maailmansakin että tietysti tietysti tuota ensin täytyy varmistaa et hän saa myöskin niinkun ammattiapua --	ammattiavun saamisen varmistaminen	ohjaaminen muun avun piiriin
Mä edelleen kehotan neuvolassa puhumaan ja sitten kerron omia kokemuksia ja että se on normaalia --	neuvolassa puhumaan kehottaminen	
Mulla on kaikki asiat ylhäällä et mitä me ollaan tehty minäkin päivinä et ihan ihan käydään se koko matka mun muistiinpanoista läpi ja myös se synnytys, mä teen tarkkoja muistiinpanoja ja ja tota saatetaan ihan kuvatkin kattoa läpi et muistaksä tässä mitä tässä tapahtu --	synnytysten läpikäyminen muistiinpanojen ja kuvien avulla	synnytysten läpikäynti jälkeenpäin
-- doula on jonka kanssa pystyt vaikka viiskin kertaa käymään ne asiat (synnytykset) läpi.	synnytysten läpikäynti	
-- näistäkin mun doula-äitien synnytyksistä vaikka se ois minkälainen niin aina siitä löytää jollakin tavalla sen pystyy kertoo positiivisena, jolla se tukee sitä äidin pystymistä ja kykenemistä ja osaamista et se on ollu hyvä synnyttäjä --	äidin pystymisen, kykenemisen ja osaamisen tukeminen kertomalla synnytyksestä positiivisesti	sen tukeminen, että äiti näkisi synnytyskokemuksensa myönteisesti
Sit aina jälkitapaamisissa -- vähän niinkun kyselen et miltäs susta tuntu --	tuntemusten kyseleminen jälkitapaamisissa	
-- me käytiin läpi jotain hengitystekniikoita --	hengitystekniikoiden läpikäyminen	synnytykseen ja sairaalassaoloon valmisteleminen
-- kerroin tosiaan erilaisista mahdollisuuksista miten voi helpottaa oloa ja näytin kuvia --	erilaisten oloa helpottavien keinojen kertominen	
-- jos on tämmösiä äitejä, et meil ei oo yhteistä kieltä, niin se että mä kysyn tiettyjä kysymyksiä siinä tapaamisessa, niin se helpottaa siellä sairaalassa oloa --	sairaalassaolon helpottaminen kartoittamalla äidin toiveita etukäteen	

No sitten ää äidit hyötyy hyötyy just siitä, että et saa semmosta pientä niinku joka tapaamisella aina vähän tietoo jostain tietystä asiasta, et mennään koko ajan niinku tavallaan syvemmälle siihen siihen hommaan.	tiedon antaminen vaiheittain	tiedon antaminen
Ensinnäkin se, että mitä se äiti toivoo ja sitten se, että mä kerron sitä, sen verran tietoa, mitä mulla on ja sen verran mitä se äiti haluaa.	tiedon kertominen äidin toiveiden mukaan	
-- ja sitte antaa tietoa -- keskeistä on se että se äiti on niinku itte se kokee et se on niinku sen tilanteen tasalla ja tekee tietosia päätöksiä --	tiedon antaminen ja tilanteen tasalle saattaminen	
-- mä annan, on se, että kun nää ihmiset, jos he on ensisynnyttäjiä, niin tietoo siitä, et mitä Suomen sairaalas tapahtuu, kun mennään synnyttää. Ja toinen, et jos he on uudelleensynnyttäjiä, niin se, että jos he on jossain Italiassa tai Afrikassa tai Arabiassa tai jossain eri eri kulttuurissa synnyttäny, niin se, et mitä Suomessa tapahtuu, mitä täällä pitää tehdä ja miten se homma yleensä menee.	tiedon antaminen Suomen synnytyssairaaloiden käytännöistä ensisynnyttäjille ja/tai ulkomailla synnyttäneille	sairaalakäytäntöjen läpikäyminen
-- niinku selitetään sitä et mitä siel sairaalas tapahtuu ja niit sairaalan käytäntöjä --	sairaalakäytäntöjen selittäminen	
-- pyrin jotenki niinku käymään läpi sitä että -- mitä käytäntöjä sairaaloilla on --	sairaalakäytäntöjen läpikäyminen	
No synnytyksen vaiheet tietysti käydään läpi.	synnytyksen vaiheiden läpi käyminen	synnytyksen vaiheiden selittäminen
-- mun doulattavalle mä kerroin että mitä miten synnytys säännöllinen synnytys kulkee -- et jos menee sektioon ni se lyhyesti kerroin mitä siinä tap suunnilleen tapahtuu --	synnytyksen kulun kertominen	
-- oli myös englannin kielinen doulaus ni käänsin myöskin sitte englanniks --	englanniksi kääntäminen	kääntäminen ja tulkkaaminen
-- selittää asioita -- pystyn ehkä tavallaan kääntää sitä sairaalameininkiä maal maallikko meining meiningiks tai kielelle.	asioiden selittäminen ja tulkkaaminen	
Sit on paljon semmosta ää esimerkiks just näillä ulkomaalaisilla, että ihan mennään siihen, et ku tavataan siellä kotona, nii on tullut joku viranomaiskirje, ja sitä käyvään lävitte, et mitä tää nyt ihan tosissaan tarkoittaa.	viranomaiskirjeiden tulkkaaminen	
-- sit mä vähä niinku hieroin hänen hartioitaan ja tämmöstä tämmöstä rentoutusjuttua --	hartioiden hierominen ja rentoutus	fyysinen tukeminen

-- ni siinä sitte kyllä on ihan niinku kädet täynnä niinku ihan semmost fyysistä tukemista ja kaikkee niinku hieromista ja akupainantaa ja mitä kaikkee sit kukakin meistä osaa niin siellä sitte voidaan tehdä semmost niinku konkreettista tukemista et se on aika niinku laaja itse asiassa se niinku skaala et mitä minkäläistä tukea antaa.	fyysinen tukeminen, hieronta, akupainanta	
-- konkreettista siis fyysistä tukemista et pystyssä tavallaan niinku pitämistä --	konkreettinen fyysinen tukeminen	
-- muistuttaa että käy vessassa -- monesti siit etukäteen ihan sovitaanki että et mä sitte niinku muistutan sua että jaksasikse nyt nousta ylös ja kävelläänkö vähä --	asioista muistuttelu	
Monet äidit tai jotku äidit tarvii paljonki tai haluaa paljonki semmosta niinku tosi jotenki spesifiä niinku osaamista että et et varsinki semmoset äidit jotka haluaa sit synnyttää ilman lääkkeellistä kivunlievitystä --	spesifi osaaminen	doulan erityistaitojen hyödyntäminen
-- se oli oikeestaan sitä kädestä pitelyä --	kädestä pitäminen	kädestä pitäminen
-- antaa ideoita et mitä voi tehdä tai miten voi helpottaa vaimon oloa --	antaa ideoita isälle	isän ohjaaminen
-- doulatan työntää äi- isää ja äitiä yhteen elikkä me annetaan ohjeet kuinka isä tukee äitiä.	isän ohjeistaminen äidin tukemiseen	
-- Mä oon vaan näyttäny isälle mitä hän miten hän voi äitiä auttaa --	isälle sen näyttäminen, miten tukea äitiä	
-- ne kokee monesti semmosta niinku avuttomuutta siinä ja sitte kun siel on se doula paikalla ni joka voi vähä niinku tavallaan ohjata sitä isää tukemaan sitä äitiä --	isän ohjaaminen äidin tukemiseen	
-- mä voin sit sille isälleki tavallaa tuoda semmost turvallisuudentunnetta --	tuoda isälle turvallisuudentunnetta	isän tukeminen
Jos isä on mukana ni ni sen niinku tavallaan tukemista et miten se isä voi tukea paremmin et monesti isät niinku on aika niinku pihalla niinku siitä ja aattelee et mä en voi tehdä mitään --	isän tukeminen	
Sit monet haluaa et mä valokuvaan läpi synnytyksen, otan otan kuvia ja teen muistiinpanoja --	synnytyksen taltioiminen	synnytyksen taltioiminen

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA	YHDISTÄVÄ LUOKKA	
äidin ja tilanteiden rauhoittaminen	turvallisuuden tunteen luominen	emotionaalinen tukeminen	sosiaalisen tuen muodot	
äitihahmon edustaminen				
luottamuksen rakentaminen				
yhdessä asiointi sosiaali- ja terveyspalveluissa				
kannustaminen				kannustaminen
kiinnostuksen osoittaminen				äidin kuuleminen
äidin toiveiden ja tarpeiden kartoittaminen				
emotionaalinen tukeminen				emotionaalinen tukeminen
äidin ihaileminen				ihailun osoittaminen
vauvan ihaileminen				
hyväksynnän osoittaminen, tuomitsemattomuus				hyväksynnän osoittaminen
yhdessä keskusteleminen				rinnalla kulkeminen
rinnalla oleminen ja kulkeminen				rinnalla kulkeminen
yhteydenpito				
kokemusten jakaminen	kokemusten jakaminen			
doulan omien kokemusten kertominen	äidin henkinen valmisteleva vauvan tulon	ohjauksellinen tukeminen		
äidin henkinen valmisteleva vauvan tulon				
äidin mielikuvien kartoittaminen vauvasta				
ohjaaminen muun avun piiriin				ohjaaminen muun avun piiriin
synnytysten läpikäynti jälkeensä sen tukeminen, että äiti näkisi synnytyskokemuksensa myönteisesti				synnytyskokemuksen käsitteleminen
synnytyksen taltioiminen				
isän ohjaaminen				isän tukeminen
isän tukeminen	parisuhteen tukeminen			
parisuhteen työstäminen				
synnytykseen ja sairaalassaoloon valmisteleminen	synnytykseen valmisteleminen tietoa antamalla	tiedollinen tukeminen		
tiedon antaminen				
sairaalakäytäntöjen läpikäyminen				
synnytyksen vaiheiden selittäminen				
kääntäminen ja tulkkaminen				kääntäminen ja tulkkaminen
fyysinen tukeminen	konkreettinen fyysinen tukeminen	käytännöllinen tukeminen		
doulan erityistaitojen hyödyntäminen				
kädestä pitäminen				
hankintojen tekeminen yhdessä	hankintojen varmistaminen ja tekeminen yhdessä			
konkreettinen valmistautuminen vauvan tulon				