

“Thanaa oli kuulla, että muillakin on samanlaisia ilo-
ja ja haasteita kuin itsellä.”

Ensimmäisen lapsen saaneiden äiti-vauva-ryhmän perustaminen
Joutsaan

Heidi Humalajoki & Heidi Juutilainen

Opinnäytetyö, syksy 2015

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Diak Itä, Pieksämäki

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK) +

lastentarhanopettajan kelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Humalajoki, Heidi & Juutilainen, Heidi. ”Ihanaa oli kuulla, että muillakin on samanlaisia iloja ja haasteita kuin itsellä.” Ensimmäisen lapsen saaneiden äiti-vauva-ryhmän perustaminen Joutsaan. 55 sivua, 6 liitettä. Pieksämäki, syksy 2015. Diakoniammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, sosiaali- ja kasvatusalan suuntautumisvaihtoehto. Sosionomi (AMK) + lastentarhanopettajan kelpoisuus.

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli tukea ensisynnyttäjä-äitejä vauvoineen varhaisen vuorovaikutussuhteen kehittymisessä sekä tarjota vertaistukea. Lisäksi oli tarkoitus selvittää, miten äiti-vauva -ryhmän toiminta ja vertaistuki tukivat ryhmän äitejä sekä saada samalla kehittämisehdotuksia.

Produktion kohderyhmänä olivat Joutsan neuvolapalveluita käyttävät ensimmäisen lapsensa vuonna 2014 saaneet äidit vauvoineen. Opinnäytetyön pääosassa olivat ryhmäkoontumiset, joita oli yhteensä kuusi. Ryhmäkerroilla painopiste oli keskusteluissa, joita täydennettiin aiheeseen liittyvillä toiminnallisilla tuokioilla.

Äiti-vauva-ryhmään osallistuneilta äideiltä kerättiin palautetta palautelomakkeen avulla. Vastausten perusteella äidit kokivat ryhmän hyödylliseksi, ja heistä oli mukava tutustua samanikäisten lasten vanhempiin. He kokivat erityisesti keskustelut tärkeiksi. Saamamme palautteen perusteella voidaan todeta, että äidit hyötyvät vertaistukiryhmätoiminnasta ja vastaavaa ryhmätoimintaa olisi hyvä olla tarjolla jatkossakin.

Asiasanat: ensisynnyttäjä, kiintymyssuhde, varhainen vuorovaikutus, vertaistuki, äiti-vauva -ryhmä.

ABSTRACT

Humalajoki, Heidi & Juutilainen, Heidi. "It was wonderful to hear that others have the same kinds of joys and challenges as myself." The founding of a mother-baby group in Joutsa for mothers who have had their first child. Language: Finnish. 55 pages, 6 appendices. Pieksämäki, Autumn 2015. Diaconia University of Applied Sciences, Diak East, Pieksämäki. Degree Programme in Social Services, Option in Social Services and Education. Degree: Bachelor of Social Services, kindergarten teacher qualification.

The goal of this practice-based thesis was to support first-time mothers and their babies in the development of an early interactive relationship and to offer peer support. We also wanted to find out how the operation of the mother-baby group and peer support supported the participating mothers, and sought suggestions for further development.

The target group of this production were mothers who had their first child in 2014 who use child health centers in Joutsa, as well as their babies. The most important part of the thesis were group meetings, of which there were six in all. In group meetings, the focus was on conversations, which were complemented by practical sessions related to the topic of the meeting.

Feedback from mothers who participated in the mother-baby group was collected through a feedback form. Based on their responses, the mothers found the group useful, and were happy to get acquainted with other parents with children of similar age. They found the conversations particularly important. Based on the feedback, we can say that peer support group activities were beneficial for the mothers, and that similar group activities should be made available also in the future.

Keywords: first-time mother, affectional relationship, early interaction, peer support, mother-baby group.

SISÄLLYS

1 ÄITI-VAUVA-RYHMÄN OHJAAJAKSI.....	6
2 RYHMÄMUOTOINEN TOIMINTA.....	8
2.1 Ryhmä, ryhmädynamiikka ja ryhmän ohjaaja.....	8
2.2 Toiminnallisen opinnäytetyön menetelmät	9
2.3 Vertaistuki	10
3 TÄRKEÄ VARHAISLAPSUUS	12
3.1 Kiintymyssuhdeteoria.....	12
3.1.1 Kiintymysvanhemmuus ja varhainen kiinnittyminen	13
3.1.2 Turvallinen ja turvaton kiintymyssuhdemalli	14
3.2 Varhainen vuorovaikutus	16
3.3 Äidin hyvinvointi	16
3.4 Ennaltaehkäisevä perhetyö	17
4 AIEMMAT TUTKIMUKSET	19
5 ÄITI-VAUVA-RYHMÄN LÄHTÖKOHDAT	21
5.2 Opinnäytetyön tavoitteet	21
5.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	22
6 ÄITI-VAUVA -RYHMÄN TOTEUTUS	24
6.1 Riskit ja mahdollisuudet.....	24
6.2 Ryhmän suunnitleminen	24
6.3 Suunnitelmasta toteutukseen	25
6.3.1 Ryhmä muodostuu	26
6.3.2 Toimiva ryhmä.....	27
6.3.3 Ryhmän päättäminen	29
7 TOIMINNAN ARVIOINTI.....	31
7.1 Havainnot ryhmätoiminnasta	31

7.1.1 Äitien kokemukset vertaistuesta	32
7.1.2 Äiti-vauva-ryhmän vaikutus äitien arjessa jaksamiseen ja äitiyteen	33
7.1.3 Ryhmän vaikutus äidin ja vauvan väliseen suhteeseen	34
7.1.4 Äitien arviot ohjaajien toiminnasta.....	34
7.2 Äiti-vauva-ryhmän kehittäminen.....	36
8 POHDINTA	38
LÄHTEET.....	42
LIITE 1: Tutkimuslupahakemus	46
LIITE 2: Kirje ensisynnyttäjille	47
LIITE 3: Äiti-vauva-ryhmän runko.....	49
LIITE 4: Valokuvauslupa.....	50
LIITE 5: Kysely äiti-vauva-ryhmään osallistuneille.....	51
LIITE 6: Kyselyn vastausten jakaantuminen	55

1 ÄITI-VAUVA-RYHMÄN OHJAAJAKSI

Lapsen syntymän myötä on tärkeää pitää huolta myös itsestään vanhempana. Vauva mullistaa koko perheen elämän ja ensimmäiset viikot kuluvatkin monesti uuteen ihmiseen tutustuessa. Äidin energiat hupenevat vauvan hoitoon. (Marttaliitto i.a.) Omasta hyvinvoinnistaan on ensisijassa vastuussa jokainen aikuinen itse. Ellei äiti pidä hyvää huolta itsestään, emotionaalinen puoli on vaarassa tyhjetä. Kun voi hyvin, jaksaa taas olla hyvä äiti ja puoliso. (Rauha 2003, 234-235.)

Idea tämän kehittämispainotteisen opinnäytetyön aiheesta syntyi oman kokemuksemme kautta. Tilanne oli monelle äidille tuttu: esikoisen synnyttyä huomasi olevansa vauvan kanssa yksin kotona. Perhevalmennusryhmässä ei vielä osannut aavistaa kuinka elämä lapsen synnyttyä muuttuu. Tästä kokemuksesta kehittyi ajatus äiti-vauva-ryhmästä, joka olisi ikään kuin jatkoa perhevalmennukselle.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tukea uudessa elämäntilanteessa olevia äitejä ja vauvoja varhaisen vuorovaikutussuhteen kehittymisessä sekä tarjota vertaistukea ryhmämuotoisen toiminnan avulla. Vaikuttamalla äitien jaksamiseen vertaistukiryhmätoiminnan avulla, voidaan vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin sekä vauvan tärkeisiin ensimmäisiin elinvuosiin. Turvallisesti vanhempinsa kiintyneet lapset kasvavat empaattisemmiksi ja luottavat itseensä enemmän kuin turvottomasti vanhempiansa kiintyneet lapset. Siten lapsen ensimmäisillä ihmissuhteilla on suuri vaikutus lapsen tulevaisuuteen. (Hughes 2011, 20; Duodecim 2004.)

Etsiessämme tietoa vastaavista ryhmistä, kävi ilmi, että vastaavaa palvelua tarjotaan kuntien ja kaupunkien toimesta, yksityisten järjestämänä sekä järjestöjen ja yhdistysten toimintana (Google-verkkohaku i.a.). Osassa kohderyhmänä ovat äidit, joilla on masennusta tai vaikeutta jaksamisen kanssa, tai joiden vauva on haastava tai parisuhde on muuttunut huonompaan suuntaan vauvan syntymän myötä. Osassa taas toiminta keskittyy juuri äitiyden vahvistamiseen, sillä neuvolasta riippuen neuvolatoiminta keskittyy yleensä enemmän vauvoihin. Halusimme kohdentaa ryhmämme kaikille vuonna 2014 ensimmäisen lapsensa saaneille Joutsan seudun äideille ja heidän vauvoilleen. Toiminnassa halusimme keskittyä äiteihin sekä äidin ja vauvan väliseen suhteeseen.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa esittelemme opinnäytetyömme kannalta keskeisiä käsitteitä. Teoriaosuuden jälkeen esitellään samasta aiheesta tehtyjä aiempia tutkimuksia ja niiden tuloksia, minkä jälkeen siirrytään kartoittamaan opinnäytetyömme lähtökohtia. Halusimme kuvata raportissamme myös ryhmänohjaukset, koska ryhmän toteutus oli olennaisessa osassa koko tätä opinnäytetyöprosessia. Viimeisellä ohjauksella keräsimme osallistujilta palautetta laatimamme kyselylomakkeen (liite 5) avulla. Vastusten ja omien havaintojemme perusteella arvioimme, miten äiti-vauva-ryhmän toiminta ja vertaistuki tukivat ryhmän äitejä. Palautelomakkeella kartoitamme myös, miten ryhmätoimintaa voisi kehittää ryhmän mahdollista jatkoa ajatellen. Lopuksi pohdinnassa käymme läpi koko opinnäytetyöprosessia.

2 RYHMÄMUOTOINEN TOIMINTA

2.1 Ryhmä, ryhmädynamiikka ja ryhmän ohjaaja

Ryhmän muodostaa kaksi tai useampi yksilö, jotka ovat vuorovaikutuksessa toisiinsa ja joilla on jokin yhteinen tavoite. Mahdolliset ongelmat ryhmän toiminnassa liittyvätkin usein tavoitteeseen. Yhdysvaltalaisen tutkijan Bruce Tuckmanin mukaan ryhmän kehitysvaiheita on viisi: muodostumisvaihe, kuohuntavaihe, yhdenmukaisuusvaihe, toimivan työskentelyn vaihe sekä lopettamisvaihe. Muodostumisvaiheessa uusi ryhmä tutustuu toisiinsa. Ohjaajan tulee tässä vaiheessa kertoa kaikkia koskevat säännöt. Kuohuntavaiheessa ryhmän jäsenet voivat kyseenalaistaa ryhmän toiminnan, toisensa ja ohjaajan. Ohjaajan taidot ovat keskeisessä osassa kuohuntavaiheen yli pääsemisessä. Yhdenmukaisuusvaiheessa yhteisymmärrys alkaa löytyä ja aletaan työskennellä asetettujen tavoitteiden eteen. Tästä vaiheesta tulisi nopeasti edetä seuraavaan vaiheeseen, joka on toimivan työskentelyn vaihe, jotta toiminta olisi tehokasta. Lopettamisvaiheessa ryhmän toiminta päättyy ja arvioidaan saavutettuja tavoitteita. Ryhmästä luopuminen on usein hyvin tunnepitoista. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 15, 24, 26; Kopakkala 2011, 48.)

Ryhmädynamiikalla tarkoitetaan ryhmän sisäisiä voimia. Ne saattavat yksittäisen ryhmän jäsenen kannalta olla hyvinkin merkittäviä. Ryhmädynamiikasta voidaan käyttää myös käsitettä ryhmäilmiö. Ilmiö syntyy jäsenten välisestä kommunikaatiosta ja vuorovaikutuksesta. Se on jatkuvaa muutosta ryhmän jäsenten välisissä suhteissa ja rakenteissa. (Kataja ym. 2011, 16; Kopakkala 2011, 37.)

Toimiakseen ryhmä tarvitsee henkilön, joka näyttää suuntaa, tekee päätöksiä ja luo visioita. Jollei suunnan näyttäjää ole, ei ole ryhmääkään. (Kopakkala 2011, 89.) Ryhmän ohjaajalla on Katajan ym. (2011, 27) mukaan kolme tärkeää perusröoliä. Ohjaajan tulee olla ryhmän johtaja, joka vaikuttaa yleiseen ilmapiiriin ja sääntöihin. Ohjaaja on myös ymmärtävä kuuntelija ja kolmanneksi ohjaaja on vaikuttaja, joka ohjaa ryhmää kohti tavoitteita. Ohjaaja voi toimia tehtäväkeskeisesti tai prosessikeskeisesti. Tehtäväkeskeisessä mallissa ohjaaja on asiantuntija, joka suhtautuu ryhmään määräävästi. Hän määrittelee ongelman ja ratkaisee sen. Prosessikeskeisessä roolissa ohjaaja auttaa ryhmää

löytämään ratkaisuja. Tässä mallissa suhde ryhmään on voimavarakeskeinen ja sitoutunut.

2.2 Toiminnallisen opinnäytetyön menetelmät

Kyseessä on kehittämispainotteinen opinnäytetyö, josta käytetään myös nimitystä toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus on ohjeistaa, opastaa, järjestää tai järjeistää käytännön toimintaa tai suunnitella, mallintaa ja toteuttaa kokonaan uusia palveluita ja tuotteita. Keskeistä on, että toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Varsinainen tuotekehittely eli produktio on yleensä melko lyhytkestoinen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9; Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010.)

Toiminnallinen opinnäytetyö on luonteeltaan erilainen kuin tutkimuksellinen opinnäytetyö. Päätaoittena toiminnallisessa opinnäytetyössä on saavuttaa opinnäytetyölle asetetut tavoitteet. Tämän vuoksi tutkimuksellisten keinojen käyttö voi jäädä toiminnallisessa opinnäytetyössä vähemmälle. Arvioidessa toiminnallista opinnäytetyötä tulee pohtia kriittisesti työn luotettavuutta, onnistumista ja mahdollisia muita keinoja työn toteuttamiseksi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154, 158.)

Produktiossamme eli äiti-vauva-ryhmässä käytettiin toiminnallisia menetelmiä, jotka tukivat kunkin ryhmäkerran aihepiiriä. Valitsimme menetelmiä, joita äitien olisi helppo toteuttaa kotona yksin tai yhdessä lapsen tai puolison kanssa. Menetelmät sisällytettiin kansioihin, jotka annettiin äideille ryhmän viimeisellä kokoontumiskerralla. Näin pystyttiin osaltaan vaikuttamaan siihen, että äitien olisi mahdollista jatkaa menetelmien käyttöä. Menetelmien avulla oli myös tarkoitus korostaa teoriaosuudessa mainittuja osalueita. Usein käytimme myös lyhyitä menetelmiä, kuten askartelua ja Vertaansa vailla-kortteja, joiden avulla edistettiin ryhmän virittäytymistä ryhmäkerran aiheeseen. Rentoutusharjoitukset ja hieronta liittyivät olennaisesti äidin jaksamiseen, ja vauvahieronta ja muskarituokio taas äidin ja vauvan väliseen vuorovaikutus- ja kiintymyssuhteeseen. Tampereen kaupungin hyvinvointipalveluiden (2012) julkaiseman vauvahierontaoppaan mukaan varhainen vuorovaikutus lisääntyy vauvahieronnan myötä, koska hieronnan aikana ollaan vauvan kanssa katsekontaktissa ja ihokosketuksessa. Lisäksi vauvahieron-

nasta voi olla sellaisia etuja kuin vauvan rauhallisemmat yöunet, vauvan vatsavaivojen väheneminen sekä vauvan turvallisuudentunteen lisääntyminen. Samalla vanhemmat saavat varmuutta vauvan käsittelyyn ja osaavat siten itsekin olla rennompia.

Toiminnallisia menetelmiä voi käyttää monenlaisissa ryhmissä. Toiminnallisten menetelmien käyttö on luonnollista kaikissa tavoitteellisissa ryhmätoiminnoissa. Menetelmien avulla voidaan lisätä ryhmän jäsenten osallisuutta. Toiminnallisia menetelmiä hyödyntämällä saadaan ihmiset virittäytymään aiheeseen. Virittäytymisen myötä ihmisistä tulee spontaanimpia eli he kokevat olonsa turvalliseksi tilanteessa ja pystyvät avoimemmin kohtaamaan toisia ryhmän jäseniä ja asioita. (Kopakkala 2011, 179, 205-206.)

Toiminnallisten menetelmien tarkoitus on tehdä asiat näkyviksi. Kun asian saa näkyväksi esimerkiksi maalauksen avulla, on sitä helpompi käsitellä. Tuon konkretisoitumisen myötä saamme asiaan hallinnan tunteen. Mikäli asia saa myönteisen vastaanoton muilta ryhmän jäseniltä, vaikuttaa se myös siihen, miten itse suhtaudumme asiaan. Tämän jälkeen asiat voidaan sisäistää uudessa muodossa. (Kopakkala 2011, 182.)

Kuuntelu ja keskustelu ovat vaikeita asioita, sillä ne edellyttävät avointa mieltä. Keskustelun ohella tarvitaan toiminnallisia menetelmiä, joiden avulla avoimuus syntyy luontevasti. Toiminnallisten menetelmien käyttö ei kuitenkaan ole aivan yksinkertaista. Menetelmiä käytettäessä tulee ymmärtää, millainen vaikutus itsellä on muihin ihmisiin. Oma fyysinen hahmomme, pukeutumistyyliimme, puhetapamme, ajatuksemme ja asenteemme vaikuttavat ihmisiin eri tavoin. Tärkeintä kuitenkin on se, millaisen kontaktin luomme toisiin ihmisiin. (Kopakkala 2011, 178-179, 182.)

2.3 Vertaistuki

Vertaistuen määrittämisellä on olemassa lukuisia erilaisia, mutta Huuskosen (2014) määritelmä on hyvin kuvaava:

Vertaistuki on vastavuoroista kokemusten vaihtoa, jossa samankaltaisia prosesseja elämässään läpikäyneet ihmiset tukevat toinen toisiaan. Vertaistuki on samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten halua jakaa kokemuksia ja tietoa toisia kunnioittavassa ilmapiirissä. Vertaistuki voidaan määritellä myös voimaantumisenä ja muutosprosessina, jonka

kautta ihminen voi löytää ja tunnistaa omat voimavaransa ja vahvuutensa sekä ottaa vastuun omasta elämästään.

Vertaistuella tarkoitetaan siis vertaisen eli toisen samanlaisessa elämäntilanteessa elävän ihmisen antamaa sosiaalista tukea. Vertaistuen merkitys perustuu ihmisen tietoisuuteen siitä, että on olemassa muita ihmisiä, joilta hän voi saada emotionaalista ja tiedollista tukea sekä käytännön apua. (STM 2004, 113.)

Jokainen äiti tuntee aika ajoin riittämättömyyttä. Monet vanhemmat saattavat tarvita tukea vanhemmuuteensa tai lapsensa kasvatukseen. Tuore äiti voi tuntea itsensä epävarmaksi ja vanhemmuuden alkutaipaleen jopa ongelmalliseksi. Äidin on tärkeää muistaa, ettei hän ole ongelmineen yksin. Vertaistukiryhmät on tarkoitettu äideille, jotka kaipaavat keskusteluseuraa ja kokemusten jakamista äitinä ja naisena olemisesta sekä tukea itsetunnolle ja voimia jaksamiseen. (Malmi, Pulliainen & Sirkka 2009, 118-121.) Äidin kannattaa harkita vertaistukiryhmän tuen hakemista hyvissä ajoin, jo ennen isoja ongelmia. Parhaan tuen saa samoja asioita kokeneilta ystäviltä. (Rauha 2003, 170.) Vaikka jokainen perhe elää omalla tavallaan, samaa kokeneiden on mahdollista jakaa keskenään tietoja, näkökulmia, vanhempana jaksamisen keinoja sekä saada rohkaisua. Kokemuksia voi vaihtaa vertaistukiryhmän lisäksi esimerkiksi Internetin keskustelupalstoilla. (Kehitysvammaisten tukiliitto ry i.a.)

Vertaisten kanssa huomaa, ettei tarvitse olla omien kokemustensa ja tunteidensa kanssa yksin. Kun oppii nimeämään tunteita, voi oppia ymmärtämään myös omaa elämää paremmin. Tämän ymmärryksen myötä epämääräinen paha olo alkaa helpottaa ja on mahdollista löytää kadonnut elämänhallinnan tunne uudelleen. Siten oppii myös suhtautumaan rennommin niin omiin kuin toisten ihmisten odotuksiin. Vertaistuki auttaa myös sopeutumaan uuteen elämäntilanteeseen. (Murtorinne-Lahtinen 2013, 44.)

3 TÄRKEÄ VARHAISLAPSUUS

3.1 Kiintymyssuhdeteoria

Psykiatrina ja psykoanalytikkona toimineen brittiläisen John Bowlbyn (1907-1990) ajatteluun perustuu kiintymyssuhdeteoria, jossa tietyt psykoanalyysin periaatteet yhdistyvät havaintoihin eläinten leimautumisesta (Duodecim 2004). Bowlbyn mukaan kiintymyssuhdeteoria on “tapa käsitteellistää ihmisen taipumusta luoda vahvoja tunnesiteitä valikoituihin ihmisiin ja selittää niitä emotionaalisen ahdingon ja persoonallisuuden häiriintymisen muotoja (ahdistusta, vihaa, depressiota ja välinpitämättömyyttä), joita syntyy vastentahtoisen eroon joutumisen ja menetyksen seurauksena”. Lapsen suhde muodostuu hoivaavaan aikuiseen jonkinlaiseksi rakenteeksi tai systeemiksi, ja se aktivoituu aina, kun turvallisuudentunne on uhattuna. (Sinkkonen 2001, 32.)

Kiintymys viittaa suhteeseen, joka nimenomaan lapsella on vanhempaansa, eikä niinkään toisinpäin. Lapsi saa tarvittaessa aikuiselta turvaa ja tukea kiintymyssuhteen ollessa turvallinen. (Hughes 2011, 25.) Lapsi pystyy muodostamaan jopa kolmesta viiteen rinnakkaista kiintymyssuhdetta läheisiin ihmisiin kuten äitiin ja isään, sisaruksiin, iso-vanhempiin, adoptiovanhempiin ja hoitajaan (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014). Kiintymyksen tutkijat ovat havainneet, että vanhempien oma kiintymysmalli vaikuttaa siihen, millainen kiintymyssuhde vanhemmalla muodustuu omaan lapseen (Hughes 2011, 27).

Pienellä lapsella on synnynnäinen tarve kiinnittyä aikuiseen hoivaajaansa. Turvallisen ja kokeneen hoivaajan lähellä oleminen on suorastaan hengissä säilymisen ehto. Lapsi siis kiinnittyy lähimpään turvalliseen aikuiseen. Ellei tällaista ole tarjolla, vauva voi kiinnittyä myös turvattomaan, laiminlyövään, etäiseen ja jopa vihamieliseen aikuiseen. (Niemi, Siitala & Tamminen 2003, 93.)

3.1.1 Kiintymysvanhemmuus ja varhainen kiinnittyminen

Kiintymyksen antamisen ja saamisen tarve on kasvavalle lapselle välttämätön elinehto. Niinpä pieni lapsi kiinnittyy ja kiintyy varauksetta aikuiseen, joka on hänen lähellään, hoivaa häntä ja on hänelle läsnä. Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä selvemmin kiintymys elää ja ilmenee tässä ja nyt, arkisessa yhdessä olemisessa. Kiintymys lapsen ja vanhemman välillä ilmenee tavallisten pienten asioiden tekemisen kautta. Kiintymys tarkoittaa toisen huomioimista, mielihyvän tuottamista toiselle, sen tietämistä mikä toisesta tuntuu hyvältä ja pahalta. Kiintymys on iloa toisen olemassaolosta, halimista, sylissä pitämistä, taputtamista, käsi kädessä kulkemista. Hyvä, turvallinen kiintymyssuhde nopeuttaa sisäistyvän rakkauden saavuttamista. Mitä enemmän lapsi kokee vastavuoroista kiintymystä, sitä kykenevämmäksi rakastamaan hän kasvaa. (Tamminen 2004, 74-75.)

Kiinnittyminen on alkuvaiheessa sokeaa ja valikoimatonta haparointia. Motiivina on hengissä säilyminen, sillä ilman aikuisen hoivaa vauva menehtyisi. Kiinnittymistä ei motivoi nälkä tai mikään muukaan fysiologisten tarpeiden tyydyttäminen, vaan sen perustana on läheisyyden ja turvallisuuden tarve. Sitä voisi kuvata pyrkimyksenä johonkin ilman mitään tietoa kohteesta. (Sinkkonen 2001, 31.)

Vastavuoroisen kiintymyksen mahdollistaminen on vanhempana olemisen tärkein tehtävä. Vanhemman tulee sekä toiminnallisesti että emotionaalisesti kiinnittäytyä lapseensa, ja suostuttava ottamaan omakseen elinikäinen sitoumus tämän lapsen vanhemmuudesta. Aikuisen on kyettävä kiintymään juuri tähän pieneen ihmiseen ja antamaan hänelle pysyvää rakkautta. Vastavuoroisuus edellyttää myös sitä, että vanhempi osaa ottaa vastaan lapsen kiintymyksen häntä kohtaan. Vastavuoroinen vanhempi kokee aitoa iloa ja onnea lapsensa rakkaudesta, täyttymystä ja tyydytystä siitä kiintymyksestä, jolla lapsi on hänestä riippuvainen. (Tamminen 2004, 74.)

Varhaisimmat kiinnittymisen elementit äidin ja vauvan välillä ovat muun muassa iho-kontaktit, kuulohavainnot, tuoksu, rintaruokintaan liittyvät tuntemukset. Eräs kiinnittymiskäyttäytymisen muoto, joka lapsella on jo heti aluksi käytössään, on itku. Itku on hälyttävä tai epämiellyttävä, ja tästä syystä se saa äidin (tai muun hoivaajan) lähestymään lasta, jotta itkun aihe poistuisi. Hieman myöhemmällä iällä lapsi voi viestiä kon-

taktihaluun esimerkiksi jokelteleamalla tai nauramalla, ja näin saada äidin luokseen. Motoriikan kehittyessä vauva voi lähestyä äitiään muun muassa ryömimällä, konttaamalla ja lopulta kävelemällä. (Niemelä, Siitala & Tamminen 2003, 93.)

Yksilön asennetta ja suhtautumista toisiin kuvastaa PACE-asenne (sanoista: playfulness - leikkisyys, acceptance - hyväksyntä, curiosity - uteliaisuus, empathy - empatia). Lapsi saa kasvaa turvallisesti olosuhteissa, joissa hänen kehittymistään rohkaistaan ja vaalitaan. Tällaisessa kodissa kaikkien oikeuksia arvostetaan ja kunnioitetaan, niin vanhempien kuin lasten. Vanhemmat suojelevat lastensa tarpeita ja tyydyttävät ne. Kaikkien perheenjäsenten toiveet, ajatukset, tunteet, pyrkimykset, muistot, unelmat, arvot ja uskomukset huomioidaan perheessä. Vanhemmat ovat myös vastuussa lastensa turvallisuudesta. (Hughes 2011, 87-88.)

PACE-asenne välittää lapselle rakkauden ja ilon, sekä vanhemman avoimen, lämpimän ja rohkaisevan suhtautumisen. Kun tällainen asenne on vallitseva, vauvatkin kehittyvät ilman vaikeuksia. Lapsen yleisen kehittymisen kannalta tämä asenne on merkittävän tärkeä, sillä se tukee turvallista kiintymystä, vanhemman ja lapsen välistä suhdetta sekä tuo molemmille hyödyllisiä laaja-alaisia intersubjektivisia kokemuksia. Intersubjektivisuus termin avulla kuvataan, miten sosiaalisen, emotionaalisen, kulttuurisen ja käytännöllisen tiedon ydin kehittyy ja syvenee, kun lapsi pystyy kokemaan saman kuin vanhempansa. (Hughes 2011, 27, 87-88.)

3.1.2 Turvallinen ja turvaton kiintymyssuhdemalli

Turvallisen kiintymyssuhteen syntymiseen vaikuttaa paljon myös se, millainen kiintymyssuhdehistoria vanhemmilla itsellään on. Erilaisissa tilanteissa, joissa lapsi kokee olonsa uhatuksi tai häiritseväksi, on vanhemman voitava tuntee olevansa turvassa, jotta hän pystyisi auttamaan lasta tuntemaan olonsa turvalliseksi. Vanhemman omat pelot voivat lisätä lapsen pelkoa, esimerkiksi tilanteissa, joissa on kova melu tai outo henkilö lähestyy häntä. Tällaisissa tilanteissa lapsi ei voi pitää vanhempansa turvan lähteenä. (Hughes 2011, 73.)

Turvallinen kiintymyssuhde tukee lapsen kehitystä monella osa-alueella: itseluottamus, omanarvontunne, fysiologinen ja emotionaalinen säätely, älyllinen kehitys, symboliset leikit, ongelmanratkaisu, lannistumattomuus, sosiaaliset taidot suhteessa ikätovereihin, empatiataidot, kielelliset ja viestinnälliset taidot sekä oman minuuden eheytyminen. Turvallisella kiintymyssuhteella on merkittävä rooli lapsen tulevaisuuden kannalta, sillä lapsuudessa kehittyneet osa-alueet kantavat pitkälle aikuisuuteen saakka. (Hughes 2011, 20.) Turvallisesti kiintyneet lapset ovat empaattisia ja monesti kaveripiirissään suosittuja. He osaavat käyttää ihmissuhteissaan sekä järkeä että tunnetta. (Duodecim 2004.)

Turvallisesti kiinnittynyt lapsi on saanut hoivaajaltaan oikeaa tunnetta ja tietoa. Tällainen lapsi on elänyt ennakoitavassa ympäristössä, jossa elämiseen on syntynyt tietty rytmi ja säännönmukaisuus. Muun muassa ruoka on tullut ajallaan, vaipat on vaihdettu tarpeen mukaan ja väsynyt lapsi on viety nukkumaan. Lapsen ollessa pettynyt, vihainen tai pelästynyt, hänet on otettu syliin ja lohduteltu. (Sinkkonen 2001, 44-45.)

Turvattomissa kiintymyssuhteissa affektien ja kognition käyttö ei ole tasapainossa. Välttelevästi kiinnittyneen lapsen kokemuksen mukaan äitiin voi luottaa, mutta häneen ei kannata vedota tunteilemalla. Tällaisten lasten äidit eivät kannusta lapsiaan tulemaan lähelleen eivätkä näytä tuntevan erityistä mielihyvää ollessaan fyysisessä kontaktissa lapseensa. Usein ilo syntyy ennemminkin oppimisesta kuin uusista ja odottamattomista tunnekokemuksista. Myös leikit ovat sävyiltään opettavaisia. (Sinkkonen 2001, 44-45.) Välttelevälle kiintymykselle on ominaista loogisuuden ja järkipäisyyden painottuminen. Tunteiden ilmaiseminen on vähäistä. Lapsi oppii kyllä hillitsemään itseään hyvin, mutta voi ääritapauksessa kokonaan menettää yhteyden tunteisiinsa. (Duodecim 2004.)

Ristiriitaisesti kiinnittyneiden lasten äidit ovat ailahtelevia sekä ajoittain epäjohtonmukaisia. Lapsi ei pysty ennakoimaan, mitä äiti aikoo seuraavaksi tehdä. Vaatimalla ja kiukuttelemalla lapsi saa äitinsä reagoimaan. Tällöin äiti tulee pois omista maailmoistaan ja kiinnittää huomionsa lapseen, vaikka huomio onkin usein vihaista ja tuskastunutta. (Sinkkonen 2001, 44-45.) Lapsi kokee elävänsä maailmassa, joka on täynnä vaaroja, joita vastaan hänellä ei ole suojautumiskeinoja. Joskus lapsen ja aikuisen välille syntyy ajan mittaan vihamielis-riippuvainen suhde. (Duodecim 2004.)

Jos lapsella on monta samanarvoista kiintymyskohdetta, hän joutuu vaaran uhatessa arvioimaan, kuka näistä on lähimpänä ja kuka on luotettavin. Äidit ovat hyvinkin vakuuttuneita siitä, että lapsessa on puolet hänen geeneistään, mikä usein kannustaa häntä pitämään lapsestaan huolta. (Sinkkonen 2001, 49.)

3.2 Varhainen vuorovaikutus

Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan lapsen ja vanhemman yhteisesti kokemia asioita lapsen ensivuosisien aikana (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2012). Kiintymyssuhde muodostuu kahden läheisen ihmisen välisessä vuorovaikutuksessa. Vanhemman ja lapsen välille on muodostuttava myönteinen tunnesuhde, jotta varhainen vuorovaikutus pääsee toteutumaan. (Korhonen 2002, 55.)

Äitiys on ihmissuhde, jossa äiti on vuorovaikutussuhteessa lapsensa kanssa. Tämä ihmissuhde rakentuu päivittäisestä yhdessä olost ja tekemisestä, yhdessä elämisestä ja toisiinsa sitoutumisesta, johon vaikuttavat myös ympäristö ja aika. Näin ollen moni asia vaikuttaa siihen, millaista äitiyttä lapset saavat osakseen. Lapset kehittyvät eri ikäkausien ja kehitysvaiheiden mukaisesti. Äiti kasvaa näiden lapsen kasvuprosessien myötä. Äitinä oleminen vaatii kykyä muuttua ja tahtoa olla läsnä lapselleen. (Tamminen 2002, 5–7.)

Varhaisessa vuorovaikutuksessa sekä vauva että vanhempi vaikuttavat toisiinsa. Jatkuva vauvan ja äidin välinen vuorovaikutus merkitsee ihmissuhteen kehittymistä. Tämä vuorovaikutus muuttuu lapsen kasvaessa, mutta suhde jatkuu läpi koko elämän. Varhainen vuorovaikutussuhde on perusta kaikille myöhemmille ihmissuhteille. (Mäntymaa & Tamminen 1999.) Merkittävä lähtökohta tässä opinnäytetyössä onkin varhaisen vuorovaikutussuhteen merkitys. Vuorovaikutussuhteen toimivuus vaikuttaa äidin jaksamiseen.

3.3 Äidin hyvinvointi

Äitiyden identiteetti pohjautuu perusturvallisuudelle ja itsearvostukselle. Äidin tulee hyväksyä oma itsensä kaikkine tunteineen, heikkouksineen ja persoonallisine piirtei-

neen, jotta äitiyden identiteetti voi muodostua. Hyväksymällä itsensä hän kykenee olemaan vuorovaikutuksessa lapsensa kanssa ja turvaamaan hänelle hyvän perushoivan. (Juusola 2009, 129.)

Kotiäidin arki on usein hektistä, kiireistä ja väsyttävää. Omasta itsestä huolehtimiseen jää monesti liian vähän aikaa. Muuan muassa vauvan uni vaikuttaa suoraan äidin vireyteen ja jaksamiseen. Uni vaikuttaa oleellisesti koettuun hyvinvointiin. Pienillä asioilla voi kuitenkin kiireen ja väsymyksenkin keskellä piristää omaa arkea ja luoda sinne pieniä hyviä hetkiä, jotka tukevat kokonaisvaltaista hyvinvointia. Äiti voi lisätä omaa hyvinvointiaan esimerkiksi ottamalla omaa aikaa säännöllisesti itselleen, hemmottelemalla itseään, olemalla tyytyväinen itseensä, hyväksymällä negatiiviset tunteet ja asiat osana arkea, antamalla itselleen aikaa uusien asioiden opetteluun, pyytämällä tarvittaessa apua sekä hankkimalla tietoa ja tarvittaessa ammattiapua. (Kirppanat i.a.)

Äiti voi olla joskus niin väsynyt, että hän ei jaksa ottaa kontaktia muihin ja jää näin täysin ulkopuolelle ympäröivästä maailmasta. Äidin tulee kääntyä ammattilaisen puoleen, mikäli hän ei saa ympäristöltään tarvittavaa tukea tai hänen väsymyksensä tai masennuksensa ei ole enää normaalin rajoissa. Tutustuminen toisiin vanhempiin, oman tuen tarpeen hyväksyminen, tieto univajeen ja hormonien vaikutuksista sekä tietoisuus erilaisista toimintamalleista ja avusta, jota ammattiauttajat voivat tarjota, saattavat auttaa äitiä muuttamaan toimintaansa ratkaisevalla tavalla kohti turvallisempaa vanhemmuutta. (Malmi, Pulliainen & Sirkka 2009, 118-121.)

3.4 Ennaltaehkäisevä perhetyö

Ennaltaehkäisevä perhetyö on kokonaisvaltainen lapsiperheille kohdistettu tukimuoto, jossa työskennellään yhdessä perheen kanssa. Ennaltaehkäisevään perhetyöhön tukeutuminen ei vaadi lastensuojeluasiakkuutta. Keskeisenä tavoitteena on saada perheen omat voimavarat käyttöön ja siten tukea elämänhallintaa sekä arjessa selviytymistä. Ennaltaehkäisevään perhetyöhön voi hakeutua esimerkiksi kun perhe tarvitsee apua itkuisen vauvan kanssa, lasten kasvatuksessa, uupumuksen tai perhettä kohdanneen kriisin yhteydessä. (Kallion peruspalvelukuntayhtymä i.a.)

Lapsiperheiden saamien palveluiden laatu tulee olla hyvä. Näin niiden vaikutus kantaa pitkälle, sillä lasten hyvinvoinnilla on merkittäviä vaikutuksia yhteiskunnan tulevaisuudelle. On selvää, että toimivat palvelut lisäävät lasten terveyttä ja hyvinvointia. Koko yhteiskunnan tulisi olla vastuussa lapsen kasvusta ja kehityksestä hänen syntymästään lähtien, sillä lapsi ei kasva vain perheen sisällä. Lapsiperheille on hyvin kuormittavaa, kun he eivät saa hakemaansa apua. Palveluiden tulisi olla helposti ja joustavasti saatavilla. Palvelut olisikin tärkeää tuoda lähelle lapsiperheitä. Hyvä arki ja nopea apu ovat olennaisia tekijöitä lapsen hyvän kasvun ja kehityksen turvaamiseksi, jotteivät ongelmat kärjisty ja muutu pysyviksi. (Häggman-Laitila, Ruskomaa & Euramaa 2000; Mäkelä 2013, 19-20; Perälä, Halme, Hammar & Nykänen 2011, 21-23, 42.)

Lapsiperheiden hyvinvointia pyritään tukemaan muun muassa varhaisen tuen, matalan kynnyksen palveluiden ja ennaltaehkäisevän perhetyön avulla. Ne toteutuvatkin parhaiten, kun eri toimijat tekevät tiivistä yhteistyötä keskenään. Yhteistyö taas edistää palveluihin pääsemistä ja tuen saamista. (Halme, Kekkonen & Perälä 2012, 77; Perälä, Halme & Kanste 2013, 128.)

Täytyy muistaa, että tulee halvemmaksi ehkäistä ongelmia kuin korjata rikkoutunutta. Siksi ehkäiseviin ja perustason palveluihin ja näiden vaikuttavuuteen tulisi kiinnittää huomiota. On harmillista, että ennaltaehkäiseviä palveluita on vähennetty henkilökuntaa vähentämällä sekä neuvolan, perheneuvolan ja kotipalvelun antamaa tukea karsimalla, vaikka kunnille ongelmien ehkäiseminen tulisi huomattavasti halvemmaksi. Edellä mainittujen toimenpiteiden vuoksi sijoitettujen lasten määrä on kasvanut merkittävästi. Ehkäiseviin palveluihin tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota, sillä kunnan tarjoamilla palveluilla on keskeinen rooli lapsiperheiden hyvinvoinnin edistämässä. Ennaltaehkäisevän perhetyön ja varhaisen tuen avulla on mahdollista saada myös merkittäviä säästöjä kunnille. (Mäkelä 2013, 20-22.)

4 AIEMMAT TUTKIMUKSET

Vastaavasta aiheesta on tehty opinnäytetöitä aiemminkin sosionomi- ja terveydenhoitajaopiskelijoiden toimesta. Suurimmassa osassa aihetta on rajattu esimerkiksi keskosvauvoihin tai tiettyyn vamma ryhmään tai ryhmätoiminnassa on keskitytty toiminnalliseen menetelmään kuten vauvahierontaan, draamaan, voimisteluun, liikuntaan tai musiikkiin. (Theseus.fi i.a.)

Valitsimme kolme opinnäytetyötä lähempään tarkasteluun: Maiju Saastamoisen ja Sari Seppäsen toiminnallisen opinnäytetyön vertaistukiryhmän perustamisesta ensimmäisen lapsen saaneille, Anni Leppäsen ja Anna-Maija Ruusujoen opinnäytetyön avoimen äiti-vauva -ryhmän järjestämisestä sekä Soile Orkamaan tutkimuksen Lappeenrannan seurakunnan Eka vauva -kerhon toiminnasta. Näistä kolmesta Orkamaan tutkimus muistuttaa tavoitteiltaan eniten meidän opinnäytetyötämme, vaikkakin Orkamaan opinnäytetyössä tutkitaan olemassa olevan avoimen kerhon toimintaa ja ryhmässä kokoontuu perheet eikä vain äidit ja vauvat. Orkamaa selvittää opinnäytetyössään, millä tavoin kerho lisää vanhemman ja vauvan välistä vuorovaikutusta ja saavatko vanhemmat kerhosta vertaistukea. (Orkamaa 2013, 2.)

Orkamaan (2013, 31-33) kyselytutkimuksessa selvisi, että kerhossa käytetyt toiminnalliset tuokiot vahvistivat varhaista vuorovaikutusta ja äidit saivat niistä keinoja lapsenhoidon. Orkamaan tutkimuksessa perheet saivat uusia tuttavuuksia ja yhteyttä pidettiin myös ryhmän ulkopuolella. Vertaistuesta perheet saivat voimaa arkeen. Vanhemmat halusivat kehittää ryhmätoimintaa siten, että siellä käsiteltäisiin myös lapsen kasvuun liittyviä ajankohtaisia asioita.

Leppänen ja Ruusujoen (2010, 2, 21-25, 28) perustivat opinnäytetyönään avoimen ryhmän, jonka kohderyhmään kuuluivat kaikki 2009 synnyttäneet äidit lapsineen. Ryhmään osallistui siten myös vanhempia lapsia. Ryhmä kokoontui neljä kertaa. Tutkimuksen tarkoitus erosi osittain omastamme, sillä ryhmän tarkoituksena oli tutustuttaa äidit toisiinsa, jotta he jatkaisivat tapaamisia neljän ryhmätapaamisen jälkeen. Ryhmäkokouksissa keskusteltiin aiheista, jotka nousivat äitien vapaassa keskustelussa esille. Pa-

lautteen perusteella äidit toivoivat useampia kokoontumiskertoja sekä ohjattua toimintaa.

Saastamoinen ja Seppänen (2010, 26-28, 32, 34) tekivät toiminnallisen opinnäytetyön terveydenhoitotyön näkökulmasta. Heidän suunnittelemansa pienryhmä kokoontui kolme kertaa, ja aiheet olivat samoja kuin meidän ryhmässämme: uusi elämäntilanne, parisuhteen muuttuminen sekä äidin hyvinvointi ja jaksaminen. Palaute kerättiin palautelomakkeen avulla jokaisen pienryhmäkerran päätteeksi. Palautteista nousi esille samantlaisia asioita kuin meidänkin tutkimuksessamme. Kommenttien mukaan perheistä oli mukava huomata, että toisilla on samantlaisia ajatuksia kuin heillä itsellään ja lisäksi keskustelut koettiin antoisiksi ja käsitellyt aiheet hyödyllisiksi.

Havainnot ovat kaikissa opinnäytetöissä samat: vertaistukiryhmätoimintaa pidetään tärkeänä niin ammattilaisten kuin vanhempien taholta. Vaikka aiheesta on tehty useampia opinnäytetöitä, antaa tällainen tietyllä paikkakunnalla toteutettu toiminnallinen opinnäytetyö aina uutta kyseiselle yhteisölle ja kenties myös uusia oivalluksia ja toimintatapoja yleisesti äiti-vauva-ryhmätoimintaan.

5 ÄITI-VAUVA-RYHMÄN LÄHTÖKOHDAT

5.1 Kohderyhmä ja yhteistyötahot

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotekehittely eli produktio kohdennetaan aina jollekin tietyllä taholle. Kohderyhmää hahmotellessa on hyvä miettiä, mikä on se ongelma, johon haetaan ratkaisua ja ketä ongelma koskee. Kohderyhmä on hyvä määritellä huolellisesti, sillä se määrittelee produktion sisällön. (Vilka & Airaksinen 2003, 38-40.) Produktiomme kohderyhmäksi määrittelimme ensimmäisen lapsensa saaneet äidit, jotka käyttävät Joutsan neuvolapalveluita. Hyödynsääjina olivat siten koko vauvaperhe ja välillisesti tällaisesta toiminnasta hyötty myös kunta.

Mahdollisia yhteistyötahoja pohtiessamme Mannerheimin Lastensuojeluliitto eli MLL oli yksi vaihtoehto. MLL:lla oli opinnäytetyömme teon aikaan oma samaan aihepiiriin liittyvä ryhmänsä, joka ei kuitenkaan toiminut Joutsassa. Halusimme itse suunnitella ryhmän kokoontumiskerrat ja arvelimme MLL:n toiminnan olevan valmiiksi suunniteltu kokonaisuus. Mahdollista kokoontumispaikkaa hahmotellessamme mietimme yhteistyötahoksi Joutsan evankelisluterilaista seurakuntaa. Joutsan keskustassa sijaitsevan seurakuntakodin kerhotilat saatiinkin ilmaiseksi käyttöömme. Eniten yhteistyötä teimme Joutsan neuvolan terveydenhoitajien kanssa, sillä heidän kanssaan kartoitimme kohderyhmän ja kävimme läpi suunnittelemissamme ryhmäaiheita.

5.2 Opinnäytetyön tavoitteet

Ammattikorkeakouluopinnoissa tehtävässä opinnäytetyössä opiskelijan tulee osoittaa, että hän osaa yhdistää ammatillisen teoreettisen tiedon ammatillisiin käytäntöihin. Opiskelijan tulee osata pohtia alan teorioiden ja niistä nousevien käsitteiden avulla käytännön ratkaisuja kriittisesti ja kehittää oman alan ammattikulttuuria. (Vilka & Airaksinen 2003, 41-42.)

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tukea uudessa elämäntilanteessa olevia äitejä ja vauvoja varhaisen vuorovaikutussuhteen kehittymisessä sekä tarjota vertaistukea. Ryhmän

päätyttyä keräsimme osallistujilta palautteen, jonka perusteella arvioimme, miten äitivauva-ryhmän toiminta ja vertaistuki tukivat ryhmän äitejä. Palautelomakkeella kartoitamme myös miten ryhmätoimintaa voisi kehittää ryhmän mahdollista jatkoa ajatellen. Hanke lähti omasta ajatuksestamme, joten emme tiedä tuleeko toiminta jatkumaan Joutsassa. Olisi hienoa, mikäli näin tapahtuisi, sillä hyvä alku vauvaperhe-elämässä ja toimiva varhainen vuorovaikutussuhde vaikuttavat positiivisesti perheen tulevaisuuteen.

5.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöissä on aina noudatettava eettisiä periaatteita. Eettisyydelle on asetettu tiettyjä arvoja, joita ovat esimerkiksi vastuullisuus ja asiantuntemus, luotettavuus, menetelmävalinnat, rehellinen tulosten kertominen ja kriittinen ajattelu. Opinnäytetöissä eettisyyttä tarkasteltaessa huomioidaan oheisten asioiden lisäksi myös aiheen valinta ja sen rajaus, aineiston kokoaminen ja sen käsittely. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2012.) Käytettäessä lähdekirjallisuutta on tehtävä asianmukaiset lähdemerkinnät toisten tekijöiden töitä kunnioittaen. Hyviin käytänteisiin kuuluu tehdä työ rehellisesti tutkimusvilppiä ja piittaamattomuutta välttäen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132-133.) Myös tutkimusluvat on hankittava. Opinnäytetyöllemme lupa (liite 1) myönnettiin 24.11.2014. Tekijän on myös muistettava toiminnallisen opinnäytetyön produktioon osallistuvien vapaaehtoisuus ja heidän etujensa suojeleminen. Luotettavuuden lisäksi opinnäytetyön tekijän on kannettava vastuu työstään. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2012.)

Tutkimusetiikkaa eli hyvää tieteellisen käytännön noudattamista tulee noudattaa koko tutkimusprosessin ajan (Vilka 2005, 30). Kehittämispainotteisessa produktiossa eettisyydellä tarkoitetaan tapaa, jolla opinnäytetyön tekijä suhtautuu työhönsä, ongelmiin ja niihin henkilöihin, joihin tutkimus- ja kehittämistyö kohdistuu. Esimerkiksi produktion kohderyhmän kutsukirjeiden (liite 2) postitus tapahtui neuvolan terveydenhoitajien kautta, eli emme saaneet tietoomme äitien henkilöllisyyttä ennen kuin äidit vastasivat kutsukirjeisiimme. Eettisyys tulee muistaa myös ryhmätoiminnasta raportoitaessa, ettei yksittäisiä henkilöitä voi tunnistaa tekstistä. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 11, 13.)

Ryhmän ohjaajina meidän oli tärkeää tiedottaa osallistujille, että olemme vaitiolovelvollisia ja että vaitiolovelvollisuus koskee myös heitä. Ensimmäisellä ryhmäkerralla kävimme esittelyjen lomassa läpi, millaisia toiveita ja sääntöjä äidit halusivat asettaa ryhmätoiminnalle. Vaitiolovelvollisuus ja toisten kunnioittaminen tulivat esille heidänkin taholtaan. Pyysimme äideiltä myös valokuvausluvan (liite 4), jotta voimme opinnäytetyömme esityksen yhteydessä näyttää kuvia havainnollistamaan ryhmätoimintaa. Ryhmän ohjaajina toimiessamme meidän oli osattava olla puolueettomia. Oli tärkeää, että ryhmässä säilyi kunnioitus toisten mielipiteitä ja toimintatapoja kohtaan.

6 ÄITI-VAUVA -RYHMÄN TOTEUTUS

Satu Salosen (henkilökohtainen tiedonanto 20.11.2014) mukaan Joutsassa on kauan aikaa sitten ollut äiti-vauva-ryhmä, mutta sen sisällöstä ei ole tarkempaa tietoa, sillä tuolloin ryhmää pitänyt äitiysneuvolan terveydenhoitaja on jo jäänyt eläkkeelle. Mannerheimin Lastensuojeluliiton perhekahvila-toimintaa on Joutsassa yhtenä päivänä viikossa, mutta siellä kokoontuu kaikenikäisiä lapsia vanhempineen. Ensimmäisen lapsensa saanut äiti ei välttämättä halua mennä mukaan toimintaan, eikä ryhmässä välttämättä niin avaudu kertomaan henkilökohtaisista asioistaan.

6.1 Riskit ja mahdollisuudet

Opinnäytetyön aiheessa meitä eniten huolestutti se, jollei ryhmään olisikaan riittävästi tulijoita. Salosen (henkilökohtainen tiedonanto 20.11.2014) mukaan Joutsa - Leivonmäki - Luhanka -akselilla syntyy vuositasolla 30-40 vauvaa. Perhevalmennusryhmiä on vuodessa 3-4 kappaletta. Haasteensa toi myös se, että koska syntyvyys on suhteellisen pieni, voi ryhmään osallistuvien vauvojen ikä vaihdella 3-12 kuukauden välillä. Ihanteellisinta olisi, jos vauvat olisivat mahdollisimman saman ikäisiä, koska tuossa vaiheessa tällaisesta ryhmätoiminnasta olisi eniten hyötyä äideille ja vauvoille. Toisaalta vähän isompien vauvojen äitien kokemukset ovat tärkeitä pienempien vauvojen äideille ja vertaistuki on tärkeää kaikissa elämänvaiheissa.

6.2 Ryhmän suunnitteleminen

Ryhmän suunnittelu eteni siten, että mietimme omien kokemustemme perusteella, millaisista aiheista ensisynnyttäjät haluaisi keskustella. Lisäksi keskustelimme Joutsan äitiys- ja lastenneuvoloiden terveydenhoitajien kanssa ryhmän sisällöistä. Tiloja kysyimme Joutsan evankelis-luterilaiselta seurakunnalta ja saimmekin seurakunnan kerhotilat maksettua käyttöömmme. Tilojen varmistumisen jälkeen seuraava vaihe oli kirjoittaa kutsukirjeet. Postitimme kirjeet tammikuussa 2015 neuvolan terveydenhoitajien kautta kaikille Joutsan neuvolapalveluita käyttäville vuonna 2014 synnyttäneille äideille. Kirjeiden

avulla kartoitettiin muun muassa toimintaan mukaan haluavien äitien määrää, sopivaa kokoontumisaikaa sekä sitä, mistä aiheista he haluaisivat ryhmässä keskustella. Kirjeitä lähetettiin yhteensä 13 kappaletta.

Ilmoittautumisajan päättymiseen mennessä saimme viisi vastausta äideiltä, jotka halusivat lähteä mukaan ryhmään. Määrä oli oikein sopiva vertaistukiryhmän toimivuutta ajatellen. Tämän jälkeen ryhmän suunnittelua jatkettiin suunnittelemalla aina seuraava ryhmäkerta tarkemmin. Näin ollen suunnittelemassamme rungossa oli varaa myös muutoksiin. Jaoin kunkin kokoontumiskerran osalta vastuualueet, jotka suunnittelimme ja ohjasimme itse.

6.3 Suunnitelmasta toteutukseen

Äiti-vauva-ryhmä kokoontui keskiviikkoisin klo 9.30-11.30 yhteensä kuusi kertaa 4.3. - 15.4.2015 välisenä aikana (4.3., 11.3., 18.3., 25.3., 8.4. sekä 15.4.2015). Ryhmäkerrat suunniteltiin siten, että jokaiselle kokoontumiskerralle valittiin keskustelunaiheeseen sopivia toiminnallisia menetelmiä. Kopakkalan (2011, 182) mukaan keskustelu on tärkeää, mutta emme kuitenkaan aina sano mitä tarkoitamme, ja puhumme myös salataksemme tai saavuttaaksemme jotain. Toiminnallisia menetelmiä käytettäessä avoimuus on luontevaa. Toiminnallisten menetelmien hyöty on siinä, että niiden avulla mieltä painavat asiat saadaan näkyviksi ja ne muuttavat muotoaan. Tätä kautta saamme asiaan hallinnan tunteen. Vuorovaikutuksessa toisten kanssa asia voidaan myös kokea eri tavalla kuin aiemmin.

Keskustelut valmistelimme siten, että perehdyimme aiheeseen, kokosimme infopaketin ja mietimme keskustelua ohjaavia kysymyksiä aiheesta. Toimintatuokioiden sisällyttäminen ryhmäkertoihin tukee mielestämme jokaisen kerran aihetta, ja niiden myötä pystytään myös antamaan äideille vinkkejä ja toimintatapoja, joita voi hyödyntää vielä ryhmän päättymisen jälkeenkin. Kaikki ryhmäkerroilla käytyt aiheet, tehtävät ja toimintatuokit kerättiin äideille kansioihin, jotka annettiin äideille viimeisellä kokoontumiskerralla. Seuraavaksi kuvaamme ryhmäkertojen toimintaa.

6.3.1 Ryhmä muodostuu

Ensimmäinen ryhmänohjauskerta luonnollisesti jännitti, koska mietitytti millainen ryhmä on. Ryhmään osallistuvilla on suuri merkitys siihen, millaisia keskusteluista tulee. Ohjelmassa oli tutustumista. Paikalla oli kaikki äidit lapsineen sekä molemmat ohjaajat. Aloitimme esittelemällä itsemme ja kerroimme opiskeluistamme sekä sen mistä ajatus tällaiseen opinnäytetyöhön tuli. Sen jälkeen oli tarkempien esittelyjen vuoro. Olimme laittaneet pöydälle valmiiksi askartelumateriaaleja, joista jokaisen äidin oli tarkoitus tehdä kartongille kukka, jonka terälehtiin kirjoitettiin asioita itsestä. Kukan lehtiin taas kirjoitettiin ryhmään kohdistuvia toiveita sekä millaisia sääntöjä piti tärkeänä ryhmätoimintaa ajatellen. Tehtävä toimi hyvin, sillä äidit alkoivat aktiivisesti tekemään tehtävää ja miettivät tarkkaan mitä kertoa itsestään. Askartelu valittiin siksi, että toiminnan lomassa tutustumista tapahtui huomaamatta, kun samalla jutellaan niitä näitä. Lisäksi askartelutuotoksen avulla on myös helppo kertoa asioita itsestään. Jokainen vuorollaan esitteli askartelunsa ja kertoi itsestään, toiveista ja säännöistä. Säännöistä esille tuli vaihtolovelvollisuus, toisten kunnioittaminen, ”kaikkien mielipiteet yhtä arvokkaita” ja ettei kipeänä tulla ryhmäkokouksiin. Myös me ohjaajat teimme omat kukka-askartelumme.

Tutustumiskierroksen jälkeen pidettiin kahvihetki ja keskustelimme samalla raskaus- ja synnytyskokemuksista. Valitsimme tarkoituksella ensimmäisen kokoontumiskerran aiheeksi aiheen, josta äitien on helppo puhua. Kokemuksen mukaan äidit puhuvat yleensä mielellään näistä kokemuksista. Oli hienoa, että kokemuksista ja taustoista keskusteltiin avoimesti. Lopuksi kerroimme vielä seuraavan kerran aiheista.

Toisella kokoontumiskerrallakin kaikki äidit lapsineen olivat paikalla. Ryhmäkerta aloitettiin tiedustelemalla äitien fiiliksiä. Pöydällä oli erilaisia postikortteja, joista kaikki valitsivat kortin tai useampia kortteja, jotka joko miellyttivät eniten tai kuvasivat senhetkisiä tuntemuksia. Vuorotellen kukin kertoi siitä miksi valitsi kortin. Menetelmä valittiin, koska tällä tavoin saataisiin erilaisia ja syvällisempiä tuntemuksia esille kuin yksinkertaisesti kysymällä mitä kuuluu. Lisäksi pienellä toiminnalla saa ryhmän hyvin orientoitumaan tulevaan ja myös ryhmäkerran käynnistettyä hausalla tavalla. Tehtävän jälkeen päästiin keskustelemaan päivän aiheesta: äidin ja vauvan unesta ja rutiineista. Keskustelua käytiin muun muassa siitä, miten lapsi on vauvasta alkaen nukkunut, missä

vauva nukkuu, onko liikkumaan oppiminen tai hampaiden puhkeaminen vaikuttanut uniin, miten äidit toimivat kun vauva heräilee yöllä, ovatko rutiinit tärkeitä ja millaisia rutiineja perheissä on.

Kahvitauon lomassa oli vapaata keskustelua ja kerroin vauvahieronnasta, minkä jälkeen levitettiin jumppamatot lattialle, laitettiin rauhallinen musiikki soimaan ja alettiin tehdä vauvahierontaa. Vauvahieronnan etenemisen näytin nukken avulla. Ryhmän vauvoista oli huomattavissa, että mitä pienempi vauva oli kyseessä, sitä paremmin vauvahieronnan rentouttava vaikutus näkyi. Vauvat, jotka osaavat jo kulkea omin avuin, eivät yhtä hyvin malta olla paikallaan. Vauvahierontaa voi kuitenkin tehdä vaikka vain jalkapohjiin esimerkiksi vauvan ollessa sylissä ja pikkuhiljaa jatkaa hierontaa, kun vauva oppii rauhoittumaan hierontatuokiossa. Ryhmäkerran lopuksi käytiin läpi seuraavan kerran aiheet. Myös unikouluaihe, jota oli valmistellut tälle kerralle, siirtyi seuraavaan kertaan.

6.3.2 Toimiva ryhmä

Kolmannella kokoontumiskerralla paikalla oli neljä äitiä lapsineen sekä molemmat ohjaajat. Ryhmäkerran aiheena oli parisuhde. Aloitimme ryhmäkerran roolit -tehtävällä. Äidit saivat paperit, joihin heidän tuli miettiä “millainen olen puolisona, millainen olen kotona ja millainen riitelijä olen”. Apuna pohdinnoissa oli Mannerheimin Lastensuojeluliiton Vertaansa vailla -kortit. Tehtävän tekemisen jälkeen keskustelimme jokaisen mietteistä. Tämän jälkeen keskustelua jatkettiin miettimällä miten parisuhde on vauvan syntymän myötä muuttunut, hyvän parisuhteen merkitystä ja sitä kuinka parisuhdetta voi ylläpitää. Äidit pääsivät myös miettimään mitkä asiat parisuhteessa ovat heille tärkeitä laatimalla oman “hyvän parisuhteen muistilistan”. Itsenäiset pohdintatehtävät valitsimme siksi, että kun äidit miettivät asioita rauhassa paperille, päästään keskustelussakin syvemmälle kuin vain yhdessä ääneen miettien. Keskustelujen jälkeen pidettiin kahvitauko, jolloin kerrottiin vielä unikoulusta ja keskustelimme unikoulukokemuksista. Lopuksi vielä käytiin läpi seuraavan kerran aiheet.

Neljännellä kokoontumiskerralla paikalla oli neljä äitiä lapsineen sekä molemmat ohjaajat. Aluksi kävimme pöydän ääressä läpi aamupäivän ohjelman ja keskustelunaiheet. Kerta oli jaettu siten, että toinen ohjaajista piti äideille 10 minuuttia kestäneen rentou-

tushetken toisen leikkiessä kahden lapsen kanssa viereisessä huoneessa. Yksi lapsista oli äitinsä vieressä ja yksi lapsi oli nukkumassa. Rentoutustuokio koostui rentoutustarinasta ja taustalla soineesta rentoutusmusiikista. Rentoutustuokion jälkeen kyselyyn palautteen mukaan äidit pitivät tuokiosta ja osa kertoikin melkein nukahtaneensa tuokion aikana. Kun aiheena oli oma jaksaminen, oli meistä selvää, että ryhmäkerran toimintatuokioiden tulisi olla sellaisia, joista äidit saisivat voimia ja rentoutta. Rentoutusaihe oli ohjaajille ennestään tuttu, joten se osaltaan vaikutti nimenomaan rentoutustuokion valintaan.

Tuokion jälkeen palattiin pöydän ääreen keskustelemaan aiheista miten äiti pitää huolta omasta jaksamisestaan, missä menee jaksamisen ja ei-jaksamisen raja ja millaisia keinoja äideillä on lisätä omaa jaksamistaan. Keskustelun jälkeen ohjattiin parivenyttelyä, jota äitien olisi helppo toteuttaa kotona. Äidit pitivät venytyksiä todella tehokkaina ja helpoina toteuttaa kotona puolison kanssa. Lapset alkoivat olla väsyneitä ja levottomia, joten suunniteltu pallohieronta jätettiin toiseen kertaan. Lopuksi kerrottiin mitä seuraavalla kerralla on ohjelmassa.

Viidennellä kokoontumiskerralla oli koko ryhmä koossa. Ryhmäkerran aluksi äidit saivat tehtäväpaperin, jossa oli kolme kysymystä: 1. Millainen äiti olen? 2. Millainen äiti haluaisin olla? ja 3. Mitä minä haluaisin muuttaa äitiydessäni/kuinka voisin mielestäni olla parempi äiti/tarvitseeko minun olla parempi äiti? Äidit saivat rauhassa vastata kysymyksiin, minkä jälkeen keskusteltiin heidän vastauksistaan. Äitien kertoman mukaan kysymykseen numero 2 oli helpompi vastata kuin numeroon 1. Osa äideistä toivoi aiemmilla ryhmäkerroilla pohtimisen apuna olleita kortteja avuksi.

Keskustelua jatkettiin aiheesta äitiyden herättämät tunteet. Äideille kerrottiin Uuden äidin selviytymisopas -kirjasta muutamia äitiyteen liittyviä myyttejä, joihin äidit saivat kertoa omat mielipiteensä siitä olivatko myytit heidän mielestään paikkansapitäviä vai eivät. Kolmantena keskustelunaiheena oli omasta lapsuudesta tullut perhemalli. Halukkaat saivat kertoa millaisia perhemalleja he saivat lapsuudessaan, kuinka ne ovat vaikuttaneet heidän äitiyteensä ja heidän elämäänsä ylipäätään. Äidit kertoivat avoimesti kokemuksistaan ja aiheesta käytiin hyvä keskustelu.

Lasten väsyessä pidettiin kahvitauko, jonka aikana kerroimme äideille seuraavan eli viimeisen kerran ohjelman sekä jaoin äideille palautelomakkeet. Ehdotimme, että

viimeisellä kerralla pidettäisiin nyyttäreitä ja äidit innostuivatkin ajatuksesta. Kahvitauon jälkeen oli toimintatuokion vuoro. Äideille ja lapsille ohjattiin n. 15 minuutin pituinen muskarituokio, jossa levyiltä tulleen musiikin lisäksi käytettiin sulkia ja huiveja. Edeltäneen keskustelun lopussa lapset alkoivat olla levottomia, mutta muskarituokio rauhoitti lapset ja he näyttivät nauttivan tuokiosta. Yksi lapsi nukkui, joten tuokioon osallistui 5 äitiä sekä 4 lasta. Muskarituokio valittiin siksi, että saisimme esiteltä monipuolisesti mitä pienen lapsen kanssa voi harrastaa joko yksin tai ryhmässä. Samalla tiedotettiin Joutsan muskariryhmistä.

6.3.3 Ryhmän päättäminen

Viimeiseen ryhmäkertaan valmistautuminen tuntui haikealta, mutta toisaalta olo oli tyytyväinen, koska olimme suunnittelemaamme ryhmään ja toteutukseen tyytyväisiä. Paikalla oli koko ryhmä ja molemmat ohjaajat. Aluksi kerrottiin päivän ohjelma äideille ja kerättiin edellisellä kerralla annetut palautelomakkeet (liite 5). Kaikki palauttivat lomakkeet täytettyinä.

Aloitimme pallohieronnalla, joka jäi äidin jaksaminen -aihetta käsiteltäessä tekemättä lasten ollessa väsyneitä. Äidit olivat pareittain ja ohjaajista toinen oli yhden äidin pari toisen ohjaajan leikkiessä lasten kanssa. Taustalla soi rauhallinen musiikki. Äidit kertoivat hieronnan olleen rentouttavaa. Äitien rentouduttua oli hyvä siirtyä seuraavaan tehtävään, jossa äidit saivat antaa palautetta toisilleen. Jokaiselle äidille oli ennakkoon tehty ”palautelappu”, joka laitettiin kaulaan siten, että lappu roikkui selkäpuolella. Äidit kirjoittivat toistensa lappuihin myönteisiä asioita toisistaan. Palautteen antamista helpottamaan levitettiin pöydälle MLL Vertaansa vailla -kortit. Äidit olivat jo aiemmin pitäneet kortteja hyödyllisenä pohdittaessa erilaisia asioita. Myös me ohjaajat kävimme kirjoittamassa jokaiselle palautetta. Lopuksi jokainen luki toisille mitä omaan lappuun oli kirjoitettu ja kertoi tunnistaako itsensä näistä asioista.

Tehtävän jälkeen kahviteltiin ja herkuteltiin nyyttäreiden merkeissä. Samalla keskusteltiin niin äitien kuin ohjaajien tunnelmista ryhmän päättyessä. Äitien kertoman mukaan heille jäi positiiviset fiilikset ryhmästä. He kertoivat ettei ryhmässä käsiteltäviä aiheita olisi muutoin välttämättä tullut mietittyä. Yksi äideistä myös otti esille, että sovittaisiin

äiti-vauva -ryhmän tapaaminen kesälle. Äidit innostuivat ajatuksesta ja aikakin sovittiin valmiiksi. Myös me ohjaajat olimme tästä innoissamme, sillä emme halunneet itse ottaa asiaa puheeksi vaan halusimme jättää äitien harkittavaksi haluavatko he vielä kokoontua ryhmän päätyttyä.

Kahvittelun lomassa Joutsan päivähoiton johtaja, Annikki Lehto, tuli kertomaan varhaiskasvatuksesta, päivähoitopaikan hakemisesta sekä maksuista ja käytännön asioista, joita päivähoiton alkaessa on hyvä huomioida. Päivähoiton johtaja pyydettiin kertomaan päivähoidosta, koska osalle perheistä lapsen päivähoitopaikan hakeminen alkoi olla ajankohtaista ja lisäksi aiheen esittely toi jatkumon varhaiskasvatuksen puolelle. Esittelyn jälkeen oli kiitosten vuoro ja äideille annettiin kansiot, joihin oli koottu kaikkien ryhmäkertojen aiheista tietoa. Samanlainen kansio annetaan materiaalipakettina Joutsan neuvolaan mahdollista myöhempää käyttöä varten. Haikein, mutta tyytyväisin mielin päätimme ryhmän.

7 TOIMINNAN ARVIOINTI

Hienoa, että on tällainenkin tapa toteuttaa opinnäytetyö. Lähdin innokkaasti mukaan ja olen tosi tyytyväinen osallistumiseen. --

Toiminnallisen opinnäytetyön kohderyhmää voidaan hyödyntää opinnäytetyön kokonaisarvioinnissa. Kohderyhmältä voidaan pyytää palautetta, kun produktio on valmis ja käytännössä testattu. (Vilka & Airaksinen 2003, 40.) Me arvioimme produktiomme toimintaa palautelomakkeiden vastausten (liite 6), omien havaintojemme ja kokemustemme sekä teoratiedon perusteella. Laadimme itse palautteen keräämisessä käytetyn kyselylomakkeen (liite 2), jossa oli yhteensä yksitoista kysymyskohtaa. Kysymyksistä neljä oli avoimia kysymyksiä. Kysymykset laadittiin viitekehyksen käsitteiden perusteella. Kaikki ryhmään osallistuneet viisi äitiä palauttivat palautelomakkeet täytettyinä. Vastaajista yksi oli ryhmäkokoontumisten aikaan iältään 25-30-vuotias, kaksi oli 30-35-vuotiaita, yksi 35-40-vuotias ja yksi yli 40-vuotias. Lapsista kaksi oli ryhmän päättyessä 6-8 kuukauden ikäisiä, kaksi 8-10 kuukauden ikäisiä ja yksi 12-14 kuukauden ikäinen. Vastaajista kolme oli naimisissa ja kaksi avoliitossa. Kahdella vastaajista oli sosiaalista tukiverkostoa paikkakunnalla. Heillä oli sukulaisia ja ystäviä päivittäin tavoitettavissa. Yhdellä vastaajalla ei ollut paikkakunnalla sosiaalista tukiverkostoa ja kahdella vastaajalla paikkakunnalla oleva tukiverkko koostui lähinnä naapureista.

7.1 Havainnot ryhmätoiminnasta

Ryhmätoiminnan havainnointiin vaikuttaa sekä kohteen että havainnoitsijan sellaiset ominaisuudet kuten kiinnostus, tarpeet, tunnetilat ja odotukset. Odotuksiin puolestaan vaikuttaa henkilön asenteet, ennakkotiedot sekä aiemmat kokemukset. Havainnointiin vaikuttaa kuitenkin myös ympäristössä olevat seikat, kuten runsas virikkeiden määrä, mikä rasittaa havainnoijaa. (Jauhiainen & Eskola 1994, 75.)

7.1.1 Äitien kokemukset vertaistuesta

Ryhmä oli alusta asti hyvin keskusteleva, mikä edisti osaltaan keskusteluiden kehittymistä. Oli hienoa huomata, kuinka äidit arvostivat toistensa mielipiteitä ja luottivat sekä meihin ohjaajiin että toisiinsa heti alusta alkaen. Jo ensimmäisellä kokoontumiskerralla äidit avautuivat kertomaan kipeistä kokemuksistaan. Kipeiden kokemusten jakaminen yhdisti ryhmän jäseniä emmekä huomanneet ryhmän muodostumisen vaiheisiin kuuluvaa kuohuntavaihetta olleen lainkaan. Ehkä juuri avoin kokemusten jakaminen teki ryhmästä alusta asti yhtenäisemmän ja siitä oli hyvä jatkaa toimintaa. Käynnistämävaiheen jälkeen havaitsimme uusien tuttavuuksien syntymistä äitien kesken. Koimme, että äidit saivat vertaistukea toisiltaan ja saivat näin tukea myös omaan jaksamiseensa.

Äidit kokivat vertaistukiryhmän turvallisenä ympäristönä, jossa he saivat vapaasti ilmaista ja käsitellä voimakkaitakin tunteita. Ryhmässä äidit saivat niin nauraa kuin itkeä. Myös ohjaajan näkökulmasta näytti siltä, että äidit kuuntelivat toisiaan eikä tullut vertailua tai kilpailua, mitä joskus äitien keskuudessa ilmenee. Vaikutti siltä, että äidit olivat jo lähtökohtaisesti kiinnostuneita kuulemaan toisten kokemuksia ja saamaan niistä vinkkejä omaan arkeen. Äitien palautteesta kävi ilmi, että ryhmässä asiantuntijoilta saatu tuki oli tarpeellista, mutta vertaisilta saatu tuki tärkeintä. Ryhmään osallistuneet äidit kokivat, että toisilta äideiltä saatu ajankohtainen tieto auttoi heitä sen hetkisessä elämäntilanteessa.

Sai kertoa vapaasti omia ajatuksiaan, yhtiä äitiä lukuunottamatta muut olivat tuntemattomia -> oli kiva tutustua samanikäisten lasten äiteihin.

Ihanaa oli kuulla, että muillakin on samanlaisia iloja ja haasteita kuin itsellä.

Vesterlinin (2007, 38, 39) tutkimuksen mukaan ryhmätoiminta tarjoaa vanhemmille, tässä tapauksessa äideille, mahdollisuuden viettää aikaa muiden äitien kanssa ja jakaa kokemuksia. Vaikka perheiden elämäntilanteet vaihtelivat, äidit saivat vahvistuksia omille käsityksilleen sekä uusia ideoita kuunnellessaan muiden vanhempien kokemuksia. Vertaisryhmä mahdollisti myös uusien keskustelukanavien syntymisen. Myös ryhmään osallistuneet äidit pitivät tärkeänä sitä, että he saivat tavata toisia aikuisia ja lapsia, ja että heillä oli mahdollisuus keskustella ja kysellä niin itselle tärkeistä asioista kuin

tavallisista arkeen liittyvistä kuulumisista. Henkilökohtainen kanssakäyminen toisten äitien kanssa toi uusia tuttavuussuhteita sekä mahdollisti osallistujien keskinäisen vertaistuen ja yhteisöllisyyden syntymisen. Oli hauska huomata, että saimme itsekin äiteinä samalla vertaistukea omaan arkeemme, vaikka ensimmäisten lastemme syntymästä on jo vierähtänyt aikaa.

7.1.2 Äiti-vauva-ryhmän vaikutus äitien arjessa jaksamiseen ja äitiyteen

Ohjaajina toivoimme äitien saavan tukea omaan jaksamiseensa sekä tietoa lapsen kasvusta ja kehityksestä. Halusimme äitien saavan uusia näkökulmia arkeen vauvan kanssa ja koimme tärkeäksi, että äidit saisivat vahvistusta vanhemmuuteensa ja parisuhteeseensa tiedostamalla näihin vaikuttavia seikkoja sekä ajatuksiaan. Mielestämme tapaamiset ja käsitellyt aiheet olivat äideille hyödyllisiä. Kaikki saivat uutta tietoa ryhmän eri aihepiireistä.

Äidit kokivat ryhmätapaamiset vaihteluksi heille ja heidän vauvoilleen, sillä niiden nähtiin katkaisevan tavanomainen, itseään toistava arki. Arki koettiin ajoittain melko yksinäiseksi, mikäli paikkakunnalla ei ollut sosiaalista verkostoa. Ryhmän myötä äidit saivat uusia voimavaroja arkeen, ja sen myös koettiin vahvistavan äitiyden tunnetta. Äidit näkivät ryhmän paikkana, jossa oli mahdollisuus saada lisää voimavaroja arkeen. He kokivat myös uusien ihmissuhteiden ja keskinäisen vertaistuen vaikuttaneen omaan jaksamiseensa. Vaikeistakin asioista puhuminen toi voimavaroja, vaikkei sillä hetkellä siltä ehkä tuntunutkaan. Asioista puhuminen auttaa käsittelemään kipeitä asioita ja lopulta päättämään niistä irti.

Vaikeista asioista puhuminen sai itselleni hyvän olon.

Perheiden, etenkin äitien, on todettu hyötyvän vertaistukiryhmistä, sekä ennen lapsen syntymää että sen jälkeen. Ryhmissä vanhemmat saavat toisiltaan hyödyllisiä neuvoja, jotka auttavat selviytymään arjen pulmatilanteista. Kokemusten jakaminen sekä sosiaalisten suhteiden luominen toisiin vanhempiin on yksi merkittävä keino vahvistaa vanhempien voimavaroja. (Deave ym. 2008, 1471.)

Toiminnallisilla tuokioilla pyrittiin antamaan äideille käytännön keinoja, joilla he voisivat saada vaihtelua arkeen ja esitellä harrastusmahdollisuuksia. Harrastukset ja erilaisiin tapahtumiin osallistuminen tuovat iloa niin äidille kuin lapselle, vahvistavat kiintymyssuhdetta ja tuovat uusia tuttavuuksia.

7.1.3 Ryhmän vaikutus äidin ja vauvan väliseen suhteeseen

Yhtenä keskeisenä tavoitteena meillä oli tukea vauvan ja äidin myönteistä vuorovaikutusta turvallisen kiintymyssuhteen ja lapsen suotuisan kehityksen varmistamiseksi. Ryhmään osallistuneiden äitien ja lasten väliset suhteet vaikuttivat mielestämme vahvoilta eikä heillä siten ollut varsinaista tarvetta saada apua hyvän vuorovaikutussuhteen muodostamiseksi. Niin meidän ohjaajien kuin äitien mielestä onnistuimme kuitenkin antamaan keinoja suhteen vahvistamiseksi. Näimme ohjaajina, että äidin positiivinen mieliala ja tyytyväisyys heijastui myös lapseen. Huomasimme myös, ettei ole olemassa yhtä oikeaa menetelmää, jolla varhaista vuorovaikutusta ja kiintymyssuhteen muodostumista voidaan tukea. Toiminnallisissa tuokioissa esimerkiksi huomasimme, kuinka yksi äiti esimerkiksi piti enemmän muskarista ja toinen taas rauhallisesta vauvahierontatuokiosta.

Vaikka onnistuimme mielestämme hyvin, olisi ryhmällä ollut vielä suurempi vaikutus äitien ja vauvojen väliseen vuorovaikutukseen, mikäli vauvat olisivat olleet vasta muutamien kuukauden ikäisiä. Ryhmän aiheista olisi ollut heille vielä enemmän hyötyä, sillä omasta kokemuksestamme voimme kertoa, että monia kysymyksiä tulee mieleen, kun on kotiuduttu sairaalasta vauvan kanssa ja arki kotona alkaa.

7.1.4 Äitien arviot ohjaajien toiminnasta

Palautelomakkeen vastausten perusteella äidit olivat erittäin tyytyväisiä ohjaajien toimintaan äiti-vauva-ryhmässä. Äitien mielestä ohjaajat huomioivat ryhmään osallistujien toiveet erinomaisesti. He myös kokivat, että ohjaajien toiminta ryhmässä oli luontevaa, ja että heitä rohkaistiin osallistumaan käytyihin keskusteluihin ja toimintatuokioihin. Äidit antoivat seuraavia avoimia palautteita:

Parasta ryhmässä oli ohjaajien ideat, iloisuus, selkeys.

Kiitos ryhmänvetäjille, oli mukavaa yhdessä.

-- ohjaajat esittivät sopivasti lisäkysymyksiä, että keskustelut etenivät. Myös muuta toimintaa oli mukavasti.

Koemme ryhmänohjaajina itsekkin, että onnistuimme työssämme kiitettävästi. Suunnitelimme ryhmäkokoonantumisten sisällöt huolellisesti äitien ilmoittautumisen yhteydessä esittämät toiveet huomioiden. Olimme tyytyväisiä myös ryhmäkokoonantumisten toteutuksiin. Oli hienoa nähdä, että hyvin tehty pohjatyö tuotti näin hyvää tulosta.

Ryhmän ohjaajina koimme toimivamme prosessikeskeisesti. Mielestämme onnistuimme luomaan äitien kanssa luottamuksellisen ja positiivisen suhteen. Lähtökohtanamme oli, että jokainen äiti on oman elämänsä asiantuntija. Tuimme äitejä heidän yksilöllisten tarpeidensa mukaan. Jotakin piti tukea osallistumaan esimerkiksi siten, että leikitimme hänen lastaan, jotta äiti pystyi keskittymään keskusteluihin ja muuhun toimintaan. Jotakin taas kannustettiin osallistumaan keskusteluun kysymällä ensin hänen kokemuksistaan tai mielipiteistään.

Ennen ryhmän käynnistämistä pohdimme omaa rooliamme ryhmänohjaajina. Aktiivisen ryhmään osallistumisen ja järjestämisen lisäksi havainnoimme ryhmää ja sen vuorovaikutusta. Tiedostimme myös, että meidän ohjaajien oma persoona ja toimintamme vaikuttavat ryhmään merkittävästi. Tulimme tapaamisiin aina omina persooninamme emmekä pyrkineet olemaan ryhmälle minkäänlainen auktoriteetti, joka kertoisi miten asiat tulisi tehdä. Annoimme äitien olla oman elämänsä asiantuntijoita ja pyrimme olemaan heidän kanssaan tasa-arvoisessa asemassa.

Ryhmänohjaajana toimiminen on haastavaa, mutta erittäin antoisaa. Ryhmänohjaajalla tulee olla tunneherkkyttä, jotta osaa tarttua keskustelussa usein yllättäen ilmeneviin asioihin. On myös osattava itse olla avoin eikä ketään saa syytellä tai arvostella. Kaikkia tulee hienovaraisesti rohkaista osallistumaan ryhmän keskusteluihin sekä toimintatuoki-oihin. Ohjaajan on kuitenkin osattava olla myös hiljaa. Huomasimme, kuinka tärkeää oli antaa äideille aikaa miettiä keskustelun aiheita eikä hiljaisia hetkiä tule itse täyttää omilla kommentteilla. Keskustelun aloittaminen on yleensä se vaikein hetki. Ohjaajina yritimme vaihdella keskustelun aloittajaa kysymällä äideiltä vuoron perään heidän mielipi-

teitään ja ajatuksiaan. Muutoin käy helposti niin, että aina sama henkilö aloittaa keskustelun. Mietimme myös, että keskustelun ohjaamisessa voisi käyttää erilaisia menetelmiä, kuten vierittää palloa osallistujalta toiselle puheenvuorojen jakamiseksi.

Kokemuksemme mukaan ryhmässä, jossa on mukana myös lapsia, on hyvä olla kaksi ryhmänohjaajaa. Tällöin toinen voi leikkiä lasten kanssa, jotta äidit voivat keskittyä keskusteluihin ja toimintatuokioihin. Ryhmänohjaajan on aina osattava muokata toimintaa tilanteen mukaan, mutta äiti-vauva-ryhmässä tämä korostuu. Lasten vireytyminen, nälkä ja hoitotuokiot ohjaavat ryhmän kulkua. Kun ryhmänohjaajia on kaksi, voi toinen tehdä eri tavalla tilanteesta havaintoja ja näin antaa toiselle palautetta ryhmän ohjaamisesta. Palautteen antaminen toiselle auttaa itseä kehittymään ryhmän ohjaajana, ja toisaalta se auttaa myös kehittämään ryhmän toimintaa. Tällainen työskentelytapa auttoi meitä kehittämään niin omaa toimintaa kuin ryhmäkertojen toteutusta.

7.2 Äiti-vauva -ryhmän kehittäminen

Kyselylomakkeessa pyydettiin kehitysehdotuksia ryhmän ohjelmasisällölle mahdollisia tulevia ryhmiä ajatellen. Kolme vastaajaa oli vastannut tähän avoimeen kysymykseen.

Mielestäni yhdessä oleminen ja keskustelut olivat kaikista antoisimpia, itse tekemistä ei välttämättä tarvitse paljoa olla. Ryhmäläiset voisivat yhdessä mieltä aiheita ohjelmasisältöön, koska tarpeet tulevat yleensä lapsen iän ja kasvun myötä.

Samantyyppinen sisältö olisi hyvä, luultavasti paikkakunnalla on muitakin vasta muuttaneita tai muuten yksinäisiä äitejä, jotka haluaisivat kohdata toisiaan. Perhekahvilan toimintahan on kyllä aktiivista, mutta siellä keskitytään lähinnä lapsiin.

Kirjallisen palautteen mukaan äidit olivat tyytyväisimpiä ryhmätapaamisten ilmapiiriin, ohjaajien ohjausosaamiseen, yksilöllisyyden huomioimiseen sekä ryhmätoimintaan kokonaisuutena. Tietoiskujen kattavuus ja vertaistuen saaminen arvioitiin myös yhtä hyvänä. Äitien mielestä käsitellyt aiheet olivat mielenkiintoisia ja hyödyllisiä.

Kaikki ryhmän äidit arvioivat äiti-vauva-ryhmän olleen erinomainen. Kaikki äidit toivoivat myös, että vastaavanlaista toimintaa järjestettäisiin jatkossakin paikkakunnalla. Kehittämisideoita äideiltä oli, että ryhmässä voi tarjota aamupalan kahvituksen sijaan ja

että ryhmäläiset voisivat yhdessä miettiä aiheita ohjelmasisältöön. Kehitysehdotuksista voidaan päätellä, että äidit olivat varsin tyytyväisiä ryhmän toimintaan kokonaisuudessaan. Pieni ryhmäkoko miellytti myös äitejä ja se osaltaan mahdollisti intensiiviset ryhmäkeskustelut. Jauhiaisen ja Eskolan (1994, 111) mukaan ryhmäkoon kasvaessa ryhmän kiinteys heikkenee. Jäsenten tyytyväisyys vähenee ja ristiriidat ryhmän jäsenten välillä lisääntyvät. Tämän myötä myös jäsenten motivaatio ja aktiivisuus pienenevät. Pienessä ryhmässä on usein havaittavissa enemmän lämpöä ja tukea kuin suuremmissa ryhmissä.

Ryhmän koko oli hyvä. Kaikki saivat puhua --

Saamamme palautteen perusteella voimme todeta, että jatkoa ajatellen suunnittelemamme ohjelmarunko on hyvä ja toimiva pohja, jota on helppo muokata ryhmäkohtaisten toiveiden mukaan. Todennäköistä on, että uudet äidit ovat jatkossakin kiinnostuneita vastaavasta ohjelmasisällöstä, sillä ryhmän aihepiirit koskettavat kaikkia äitejä.

8 POHDINTA

Äiti-vauva-ryhmän perustaminen sai alkunsa omasta ideastamme. Oli mukava huomata, että tarvetta tällaiselle ryhmätoiminnalle on olemassa. Vastaavia ryhmiä on tarjolla joillakin paikkakunnilla joko kaupungin/kunnan tai yksityisen tahon toimesta. Myös painopistealueet ja kohderyhmät vaihtelevat. Meille oli alusta asti selvää, että kohderyhmään kuuluvat kaikki ensimmäisen lapsensa saaneet äidit. Myös ohjelmarunko muotoutui helposti. Olemme molemmat äitejä, joten muistimme millaisia tunteita ja ajatuksia kävimme läpi ensimmäisten lapsiemme synnyttyä.

Mielestämme onnistuimme hyvin opinnäytetyölle asetettujen tavoitteisiin nähden. Äidit saivat toisiltaan vertaistukea ja onnistuimme suunnittelemaan ryhmän, joka tuki vanhemman ja lapsen välistä suhdetta. Mietimme, miten ryhmä olisi muuttunut, mikäli vauvat olisivat olleet esimerkiksi muutaman kuukauden ikäisiä. Ryhmän aiheet ovat varmasti kaikkein tarpeellisimpia ensisynnyttäjille pian lapsen syntymän jälkeen, kun kaikki on uutta, mutta toisaalta ryhmämme rikkaus oli se, että lapset olivat eri-ikäisiä. Kokemuksia pystyttiin tällöin jakamaan eri tavalla. Vertaistuki on aina tarpeellista, ovat lapset minkä ikäisiä tahansa. Toisilta äideiltä on mukava kuulla heidän kokemuksistaan ja saada vinkkejä itselle. Jo pelkkä keskustelu samassa elämäntilanteessa olevan kanssa on keino parantaa omaa oloa.

Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen oli erittäin antoisaa. Suunnittelutyö ja suunnitelmien toteuttaminen oli hyvin mielenkiintoista. Ryhmää ohjatessamme onnistumisen kokemukset riippuivat suuresti myös ryhmään osallistuvista. Ryhmäämme osallistuneet äidit osallistuivat aktiivisesti keskusteluihin ja toiminnallisiin tuokioihin, mikä teki meidän ohjaajien työstä helpompaa. Tämän opinnäytetyön tekeminen on ollut hieno kokemus ja olemme erittäin tyytyväisiä koko opinnäytetyöprosessiin.

Produktion myötä kehityimme ryhmämuotoisen toiminnan suunnittelijoina ja ohjaajina. Tällainen ohjaustyö ja toiminnan suunnittelu kiinnostaa meitä jatkossakin hyvin paljon, koska lapsi- ja perhetyö on lähellä sydäntämme. Meitä kuitenkin askarrutti onko aihe sopiva lastentarhanopettajan kelpoisuutta opiskelevalle, koska voisi ajatella aiheen kuuluvan terveydenhoitajaopintojen piiriin. Kuitenkin sosionomin lähestymistapa on osin

erilainen. Lastentarhanopettajan kelpoisuutta opiskelevan opinnäytetyön tulee liittyä varhaiskasvatusikäisten ja heidän perheidensä tukemiseen, ohjaamiseen, lapsuuteen ja vanhemmuuteen (Diakonia-ammattikorkeakoulu i.a.). Ryhmätoiminnassa linkki varhaiskasvatukseen tuotiin viimeiselle ryhmäkerralle suunnitellun päivähoiton johtajan vierailun myötä.

Opinnäytetyön tekeminen kehitti meitä ammatillisesti. Prosessi sai meidät pohtimaan sosionomilta vaadittavia ydinosaamisvaatimuksia. Opinnäytetyön tekeminen auttoi meitä myös ymmärtämään entistä paremmin, mitä eettisyys tutkimustyössä tarkoittaa. Koko opinnäytetyöprosessin ajan toimimme sosiaalialan arvojen ja ammattieettisten periaatteiden mukaan. Kutsukirjeiden lähettämisestä alkaen huomioimme eettisyyden toteutumisen ryhmätoiminnassa, sillä emme tienneet kenelle kirjeet lähtivät. Tiesimme ainoastaan kuinka monelle kirjeitä lähetettiin. Raportoinnissa mietimme hyvin tarkkaan mitä voimme kirjoittaa, jottei esimerkiksi äidit voi tunnistaa toisiaan toiminnan kuvauksista. Niin kutsukirjeet, otetut valokuvat kuin palautelomakkeet olemme säilyttäneet huolellisesti ja lopulta tuhonneet opinnäytetyön valmistuttua.

Olimme tyytyväisiä laatimaamme palautelomakkeeseen. Kysymyksiä oli mielestämme sopivasti, jotta osallistujat jaksavat vastata kaikkiin kohtiin. Lisäksi haimme monipuolisuutta sillä, että valmiiden vastausvaihtoehtojen ohella oli myös avoimia kysymyksiä. Oli mukava huomata, että äidit vastasivat myös näihin kysymyksiin. Kysymykset suunniteltiin teoriaosassa esiteltyjen käsitteiden pohjalta. Mielestämme onnistuimme saamaan palautelomakkeen avulla havaintojamme vastaavan kuvan ryhmän onnistumisesta. Sen avulla myös pystyimme kuvaamaan, miten teoriassa esitellyt käsitteet näkyivät ryhmätoiminnassa.

Opinnäytetyö antoi meille uusia näkemyksiä sosionomina ja lastentarhanopettajana työskentelyyn. Vaikka itse olemme molemmat äitejä, osaamme kenties vielä paremmin huomioida äitien ja lasten tarpeita sekä tukea ja ohjata heitä tavoitteellisesti ja yksilöllisesti tämän työn myötä. Työ lisäsi myös ymmärrystä varhaisen tuen merkityksestä uudessa elämäntilanteessa, kun pariskunnasta tulee perhe vauvan syntymän myötä.

Ryhmänohjauksen haaste on siinä, että jokainen ryhmä asettaa omat vaatimuksensa ja toimintaa on osattava muokata jokaisella kerralla tarpeen mukaan. Vauvojen mukana

olo tuo omat vaatimuksensa. Aina ei keskustelu onnistu yhtä hyvin, vaikka äideillä olisikin asiaa, jos vauvat ovat väsyneitä. Ohjaajan on oltava herkkä aistimaan ryhmän tuntemuksia ja muokattava toimintaa sen mukaan. Jos yrittää väkisin pitää suunnitelmasta kiinni, ei ryhmäkerta ole onnistunut. Toisaalta keskustelukaan ei aina lähde sujumaan samalla tavalla. Ohjaajalla on hyvä olla keskustelua ohjaavia kysymyksiä ja esimerkiksi artikkeleita tai tutkimuksia keskustelunaiheesta, jotta voi tarvittaessa uudelleen herättää keskustelua käyntiin. On huomattava, ettei keskusteluun voi valmistautua muuten kuin tutustumalla aiheeseen, miettimällä kysymyksiä ja olla aidosti läsnä tilanteessa.

Keskustelun ohjaamiseen liittyen mietimme, saako ohjaaja osallistua keskusteluun kertomalla omista kokemuksistaan. Tähän ei liene olemassa oikeaa vastausta, vaan tilanneherkkyys ja ryhmän tunteminen kertovat kannattaako omista kokemuksistaan kertoa. Olemme kuitenkin sitä mieltä, että sopivassa määrin ja sopivassa tilanteessa omakohtaisten kokemusten jakaminen on vain hyvä asia.

Kehitettäviä asioita mietittäessä tulee mieleen se, että olisi ollut hyvä saada ulkopuolinen seuraamaan toimintaa joillekin ryhmäkerroille. Neuvolan terveydenhoitajien kanssa näin oli tarkoitus tehdä, mutta aikatauluongelmien vuoksi se ei onnistunut. Toisaalta mietimme, miten ulkopuolisten osallistuminen ryhmään olisi vaikuttanut esimerkiksi keskusteluihin. Tutkimuksen kannalta olisi myös ollut mielenkiintoista saada toinen ryhmä kulkemaan rinnalla.

Pohdimme myös sitä, osallistuvatko vapaaehtoiseen vertaistukiryhmään ne, jotka sitä kaikkein eniten tarvitsisivat ja miten heidät saisi lähtemään tällaiseen toimintaan mukaan. Yksi ajatus oli, että ryhmää voisi käydä esittelemässä perhevalmennusryhmässä, jolloin kynnys ryhmään osallistumiseen madaltuisi. Mutta kuten saimme terveydenhoitajalta kuulla, ei kaikki osallistu perhevalmennusryhmiin.

Yhteistyömme sujui todella hyvin koko projektin ajan niin suunnittelu-, toteutus- kuin kirjoitusvaiheessa. Emme tunteneet toisiamme kovin hyvin ennen opinnäytetyöprosessia, joten on ollut hämmästyttävää todeta kuinka samankaltaisesti ajattelemme asioista. Tästä on ollut suuri apu opinnäytetyötä tehdessä.

Haluamme kiittää ohjaajiamme hyvistä ohjeista ja ohjauksesta koko opinnäyteprosessin ajan. Suuret kiitokset kuuluvat äideille ja heidän lapsilleen, jotka osallistuivat äiti-vauva-ryhmään ja sitä kautta mahdollistivat opinnäytetyömme toteutumisen. Haluamme myös kiittää Joutsan neuvolaa sekä seurakuntatalon henkilökuntaa, jotka osaltaan auttoivat työn toteuttamisessa.

LÄHTEET

- Deave, Toity; Johnson, Debbie & Ingram, Jenny 2008. Transition to parenthood: the needs of parents in early parenthood. *BMC Pregnancy and Childbirth* 8, 1471-2393.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.11.2014. <http://www.diak.fi/opiskelu/opinnaytetyo/Documents/Kohti%20tutkivaa%20ammattikäytäntöä.pdf>.
- Google Verkkohaku i.a. Hakusanalla äiti-vauvaryhmä. Viitattu 24.8.2015. https://www.google.fi/webhp?sourceid=chrome-instant&rlz=1C1EODB_enFI564FI568&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=%C3%A4iti-vauvaryhm%C3%A4.
- Halme, Nina; Kekkonen, Marjatta & Perälä, Marja-Leena 2012. Perhekeskukset Suomessa. Palvelut, yhteistoiminta ja johtaminen. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 62/2012. Tampere: Juvenes Print.
- Hughes, Daniel A. 2011. Kiintymyskeskeinen vanhemmuus - toimivuutta kasvatukseen. Tampere: PT-Kustannus.
- Huuskonen, Päivi 2014. Vertaistuki. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 18.11.2014. <http://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki>.
- Häggman-Laitila, Arja; Ruskomaa, Leena & Euramaa, Katri-Ina (toim.) 2000. Varhaista tukea lapsiperheille. Kokemuksia lapsiperheprojektin perhetyöstä. Käpylä Print Oy.
- Jauhiainen, Riitta & Eskola, Marjatta 1994. Ryhmäilmiö. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Juusola, Mervi 2009. Äidin voimakirja. Helsinki: Voimakirja.
- Kajaanin ammattikorkeakoulu 2012. Opinnäytetyö Kajaanin ammattikorkeakoulussa. Eettisyys verkkojulkaisu. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu 19.3.2015. http://www.kajak.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen_materiaali/Tukimateriaali/Eettisyys.iw3.
- Kallio peruspalvelukuntayhtymä i.a. Mitä ennaltaehkäisevä perhetyö on. Viitattu 17.12.2014. http://www.kalliopp.fi/ennaltaehkaiseva_perhetyo.

- Kataja, Jukka; Jaakkola, Timo & Liukkonen, Jarmo 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kehitysvammaisten Tukiliitto ry i.a. Vertaistuki. Viitattu 25.8.2015.
<http://www.kvtl.fi/fi/perhesivut/vertaistuki/>
- Kirppanat - Liikuntaa pienestä pitäen i.a. Äidin hyvinvointivinkit. Viitattu 24.8.2015.
<http://www.kirppanat.fi/tietoa/synnytys-ja-sen-jaelkeinen-aika/aidin-hyvinvointi/>.
- Kopakkala, Aku 2011. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.
- Korhonen, Merja 2002. Aina oli joku kotona. Teoksessa Laura Kolbe & Katriina Järvinen (toim.). Onks ketään kotona? Helsinki: Tammi.
- Leppänen, Anni & Ruusujoki, Anna-Maija 2010. "TÄÄ ON TÄMMÖNEN KOTIÄIDIN ARJEN PELASTUS". Äiti-vauvaryhmä äitien jaksamista tukemassa. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Porin toimipaikka. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opin näytetyö. Viitattu 23.7.2015.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/7823/Pori_Leppanen_2010.pdf?sequence=1.
- Malmi, Mia; Pulliainen, Siru & Sirkka, Seppo J. J. 2009. Uuden äidin selviytymisopas. Ravinto, liikunta, krempat, hemmottelu, ihmissuhteet. Helsinki|Jyväskylä: Minerva Kustannus Oy.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto i.a. Lapsen ja vanhemman kiintymyssuhde. Viitattu 15.4.2015.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/lapsen_ja_vanhemman_varhainen_vu/kiintymista/.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto 2012. Vertaisryhmät. Verkkojulkaisu. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 24.7.2015. <http://www.mll.fi/perheille/vertaisryhmat/>.
- Marttaliitto i.a. Martat. Viitattu 24.8.2015.
<http://www.martat.fi/ruoka/ravitsemus/lapsiperheen-ruoka/aiti-hoida-myos-itseasi/>.
- Murtorinne-Lahtinen, Minna 2013. Hyvä paha äitipuoli. Uusperheen arjessa. Juva: Bookwell Oy.
- Mäkelä, Jukka 2013. Ehkäisevät palvelut kunniaan. Teoksessa Arja Hastrup, Marke Hietanen-Peltola, Johanna Jahnukainen & Marjaana Pelkonen (toim.) Lasten, nuorten ja lapsiperheiden palvelujen uudistaminen. Lasten Kaste – kehittämistyöstä pysyväksi toiminnaksi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 3/2013.

- Mäntymaa, Mirjami & Tamminen, Tuula 1999. Varhainen vuorovaikutus ja lapsen psyykkinen kehitys. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Viitattu 20.11.2014.
http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/uusinnumero?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo91150.
- Niemelä, Pirkko; Siitala, Pirkko & Tamminen, Tuula 2003. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WS Bookwell Oy.
- Orkamaa, Soile 2013. Eka vauva -kerho vanhemmuuden tukena. Saimaan ammattikorkeakoulu. Lappeenrannan toimipaikka. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 23.7.2015.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/68931/soile_orkamaa.pdf?sequence=1.
- Perälä, Marja-Leena; Halme, Nina; Hammar, Teija & Nykänen, Sirpa 2011. Hajanaisia palveluja vai toimiva kokonaisuus? Lasten ja perheiden palvelut toimialajohtajien näkökulmasta. Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen raportti 29/2011. Helsinki: Unigrafia.
- Perälä, Marja-Leena; Halme, Nina & Kanste, Outi 2013. Johtaminen, palvelut ja lapsiperheiden hyvinvointi. Teoksessa Jukka Reivinen & Leena Vähäkylä (toim.) Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Tallinna: Raamatutrukikoda, 127-128.
- Rauha, Maija 2003. Äitipuolen käsikirja. Nauti elämästä uusperheessä. Helsinki: WS Bookwell Oy.
- Saastamoinen, Maiju & Seppänen, Sari 2010. RYHMÄSSÄ ON VOIMAA! -vertaistukea ensimmäisen lapsen saaneille vanhemmille. Savonia-ammattikorkeakoulu. Kuopion toimipaikka. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 23.7.2015.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/21060/Saastamoinen_Maiju.pdf?sequence=1.
- Salonen, Satu 2014. Terveystietäjä, Joutsan lastenneuvola. Joutsa. Henkilökohtainen tiedonanto 20.11.
- Sinkkonen, Jari 2001. Lapsen puolesta. Helsinki: WS Bookwell Oy.
- Sinkkonen, Jari. Duodecim. Lääketieteellinen aikakauskirja 2004. Viitattu 20.4.2015.
<http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/uusinnumero;jsessionid=4A86CCD4CD6>

CC121030645A5AE56C360?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo94437#s1.

- Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena, opas työntekijöille. Oppaita 2004:14. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Tamminen, Tuula 2002. Vain lapsi mahdollistaa äitiyden. Teoksessa Mannerheimin lastensuojeluliitto (toim.). Löytöretki äitiyteen. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto.
- Tamminen, Tuula 2004. Olipa kerran lapsuus. Helsinki: WS Bookwell Oy.
- Tampereen kaupungin hyvinvointipalvelut 2012. Vauvahierontaopas. Viitattu 25.8.2015.
<http://www.tampere.fi/material/attachments/v/6BJ8XQSUG/Vauvahierontaopas2012.pdf>.
- Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos 2014. Vammaispalvelujen käsikirja. Viitattu 26.09.2014. https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/lapset-perheet/pieni-lapsi/kiintymyssuhde#Kiintymyssuhteen_kehittyminen.
- Theseus.fi i.a. Haku sanalla äiti-vauva-ryhmä. Viitattu 26.8.2015.
<https://www.theseus.fi/search?query=%C3%A4iti-vauva+-ryhm%C3%A4&submit=Hae>.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6. uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Vesterlin, Hannele 2007. Voimavaroja vanhemmuuteen ja parisuhteeseen – Lapsiperheiden vanhempien kokemuksia tukiryhmätoiminnasta. Pro gradu -tutkielma. Lääketieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen laitos. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Vilka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.
- Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

LIITE 1: Tutkimuslupahakemus

Heidi Humalajoki

LUPAHAKEMUS

Heidi Juutilainen

15.1.2015

Seututerveyskeskus

TUTKIMUSLUPAPYYNTÖ

Opiskelemme sosionomeiksi (lastentarhanopettajan kelpoisuus) Diakonia-ammattikorkeakoulussa Pieksämäellä ja teemme opinnäytetyömme aiheesta ”Ensimmäisen lapsen saaneiden äiti-vauva-ryhmän perustaminen Joutsaan”. Opinnäytetyön tarkoituksena on perustaa äiti-vauva-ryhmä, jossa keskitytään varhaisen vuorovaikutussuhteen kehittymiseen sekä vertaistuen tarjoamiseen uudessa elämäntilanteessa. Ryhmän päättyessä keräämme osallistujilta palautteen, jonka perusteella arvioimme toiminnan merkitystä. Opinnäytetyön on määrä valmistua heinäkuussa 2015. Työtä ohjaa lehtori Sirpa Ylönen. Opinnäytetyön suunnitelma on liitteenä.

Pyydämme lupaa kerätä tutkimuksemme tekemiseen liittyvän aineiston ryhmämuotoisena järjestettävän toiminnan avulla. Saatua aineisto käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti. Saatua aineistoa käytetään vain opinnäytetyön tekemiseen. Aineistosta ei käytetä yksilöitävissä olevia tietoja. Sitoumus on voimassa opinnäytetyön valmistuttuakin.

Olemme valmiit antamaan opinnäytetyön työyksikkönne käyttöön työn valmistuttua.

Tarvittaessa annamme mielellämme lisätietoja opinnäytetyöstämme.

Heidi Humalajoki

Heidi Juutilainen

LIITE 1 Opinnäytetyön suunnitelma
LIITE 2 Kirje kohderyhmälle

LIITE 2: Kirje ensisynnyttäjille

Joutsassa 27.1.2015

Hei ensisynnyttäjä!

Olemme kaksi sosionomi -opiskelijaa. Perustamme opinnäytetyönämme Joutsaan äiti - vauva -ryhmän, joka on tarkoitettu kaikille ensimmäisen vauvansa saaneille äideille. Ryhmän tarkoituksena on tarjota ryhmänjäsenille vertaistukea uudessa elämäntilanteessa. Ryhmässä voidaan keskustella esimerkiksi äitiyden herättämistä tunteista, omasta jaksamisesta, synnytyskokemuksista ja lisäksi tehdä vauvahierontaa sekä äideille rentoutumisharjoituksia. Suunnitelmissa on myös, että päivähoidosta tulisi työntekijä kertomaan päivähoidosta. Ryhmään kutsutaan kaikki vuonna 2014 ensimmäisen lapsensa saaneet äidit vauvoineen. Ryhmän on tarkoitus kokoontua maaliskuuhuhtikuun välisenä aikana yhteensä 6 kertaa, kerran viikossa, n. 2 tuntia kerrallaan. Kokoontumispaikkana toimii Joutsan seurakuntakodin kerhotilat. Ryhmään osallistuminen on maksutonta.

Olemme vaitiolovelvollisia eikä opinnäytetyössämme tulla tunnistettavasti kertomaan yksilöistä vaan työssä kerrotaan ryhmän perustamisesta ja toiminnasta. Lopussa keräämme ryhmään osallistuneilta palautteen palautelomakkeen avulla.

Haluammekin nyt tietää:

Olisitko kiinnostunut osallistumaan ryhmään? ___ kyllä ___ ei

Mikäli olet kiinnostunut, vastaathan alla oleviin kysymyksiin.

Nimi _____ puh. _____

Minkä ikäinen vauvasi on? _____

Millaisista aiheista haluaisit keskustella? _____

Ympyröi sinulle sopiva kokoontumisajankohta:

Keskiviikko klo 9.30 – 11.30

Perjantai 9.30 – 11.30

Voit vastata kyselyyn palauttamalla kirjeen 12.2.2015 mennessä oheisella palautuskuorella. Vaihtoehtoisesti voit vastata sähköpostilla tai puhelimitse (yhteystiedot näkyvät alla).

Ystävällisin terveisin,

Sosionomi -opiskelijat

Heidi Juutilainen

Heidi Humalajoki

LIITE 3: Äiti-vauva-ryhmän runko

**Joutsan äiti-vauva -
ryhmä**

2015



Kokoontumisajat ja aiheet:

- 4.3. klo 9.30 – 11.30
 - o tutustuminen, toiveet ja ryhmän säännöt
 - o raskaus- ja synnytyskokemukset
- 11.3. klo 9.30 – 11.30
 - o uni, nukuttaminen, rutiinit, unikoulu
 - o vauvahieronta
- 18.3. klo 9.30- 11.30
 - o parisuhde ja vauva-aika, hyvän parisuhteen merkitys ja ylläpitäminen, roolit kotona -tehtävä
- 25.3. klo 9.30 – 11.30
 - o äidin jaksaminen, tukiverkko, lastenhoitoapu
 - o rentoutusharjoitus ja pallohieronta
- 8.4. klo 9.30 – 11.30
 - o äitiyden herättämät tunteet, omasta lapsuudesta tullut perhemalli, millainen äiti haluan olla
 - o muskarituokio
- 15.4. klo 9.30 – 11.30
 - o Päivähoitoinfo, palautteet, nyttarit

LIITE 4: Valokuvauslupa

VALOKUVAUSLUPA

Henkilötietolaki edellyttää, että henkilön kuvan julkaisemiseen on saatava kuvattavan suostumus. Alaikäisen puolesta suostumuksen antaa hänen huoltajansa. Pyydämme lupaa kuvata sinua ja lastasi Äiti-vauva –ryhmän toimintakerroilla ajalla 4.3. – 8.4.2015. Kuvia esitettäisiin ainoastaan opinnäytetyöseminaarissa kuvaamassa ryhmätoimintaa. Kuvia ei tulla hyödyntämään missään muussa yhteydessä. Opinnäytetyöseminaari ajoittuu kevääseen/kesään 2015.

Ystävällisesti,

Heidi Juutilainen & Heidi Humalajoki

- Annan luvan valokuvata sekä itseäni että lastani.
- Annan luvan valokuvata itseäni, mutta lastani ei saa valokuvata.
- En anna lupaa valokuvaukseen.

Aika ja paikka

Allekirjoitus ja nimenselvennys

LIITE 5: Kysely äiti-vauva-ryhmään osallistuneille

KYSELY ÄITI-VAUVA-RYHMÄÄN OSALLISTUNEILLE

Vastaajaa koskevat tiedot:

1. Vastaajan ikä: 25-30 30-35 35-40 40-
2. Lapsen ikä: 2-4 kk 4-6 kk 6-8 kk 8-10 kk 10-12
kk 12-14 kk 14-16 kk
3. Siviilisäätö: naimaton / avoliitossa / naimisissa / eronnut
4. Onko sinulla sosiaalista tukiverkostoa paikkakunnalla: Kyllä Ei
5. Jos vastasit "Kyllä", millainen sosiaalinen tukiverkostosi on, ja kuinka usein se on käytettävissäsi?

6. Ympyröi mielestäsi sopivin vaihtoehto.

1= Täysin eri mieltä, 2= Osittain eri mieltä, 3= En eri, enkä samaa mieltä,
4= Osittain samaa mieltä, 5= Täysin samaa mieltä

Viihdyin ryhmässä.

1 2 3 4 5

Ryhmässä pystyi puhumaan avoimesti.

1 2 3 4 5

Ohjaajat huomioivat ryhmään osallistuvien toiveet.

1 2 3 4 5

Ohjaajat rohkaisivat osallistumaan.

1 2 3 4 5

Ryhmäkertojen aiheet olivat minulle hyödyllisiä.

1 2 3 4 5

Yhteiset keskusteluhetket olivat mielenkiintoisia.

1 2 3 4 5

Äitien väliselle keskustelulle oli varattu riittävästi aikaa.

1 2 3 4 5

Keskustelu muiden äitien kanssa oli minulle tärkeää.

1 2 3 4 5

Sain uusia ajatuksia toisilta äideiltä.

1 2 3 4 5

Sain tukea muilta äideiltä.

1 2 3 4 5

Haluaisin jatkossa pitää yhteyttä ryhmän äiteihin.

1 2 3 4 5

Sain ideoita/uusia ajatuksia lastenhoitoon liittyen.

1 2 3 4 5

Ryhmästä sain ideoita asioista, joita voin tehdä vauvani kanssa.

1 2 3 4 5

Koen, että ryhmätoiminta on lisännyt minun ja lapseni välistä kiintymystä.

1 2 3 4 5

Pidin toiminnallisista harjoituksista ja tehtävistä.

1 2 3 4 5

Ryhmätapaamiset olivat minulle tarpeellisia.

1 2 3 4 5

Opin itsestäni uusia asioita.

1 2 3 4 5

Ohjaajien toiminta ryhmässä oli luontevaa.

1 2 3 4 5

Kokoontumiskertoja oli mielestäni sopivasti.

1 2 3 4 5

Yhdelle kerralle varattu aika oli sopiva.

1 2 3 4 5

7. Ryhmässä parasta oli:

8. Kokonaisarvio ryhmästä. Ympyröi vastauksesi.

Erinomainen

Hyvä

Tyydyttävä

Huono

9. Toivotko jonkin tahon järjestävän jatkossa samankaltaista toimintaa Joutsan kunnassa?

Kyllä

Ei

10. Jos vastasit "Kyllä", miten ohjelmasisältöä voisi jatkossa kehittää?

11. Voit kirjoittaa perusteluja kohdista 1-8 antamillesi vastauksille tai kirjoittaa muuta palautetta / terveisiä.

Kiitos palautteestasi!

LIITE 6: Kyselyn vastausten jakaantuminen

	1 = Täysin erimielistä	2 = Osittain erimielistä	3 = En samaa mieltä	4 = Osittain samaa mieltä	5 = Täysin samaa mieltä
Viihdyin ryhmässä.					n5
Ryhmässä pystyi puhumaan avoimesti.				n2	n3
Ohjaajat huomioivat ryhmään osallistuvien toiveet.					n5
Ohjaajat rohkaisivat osallistumaan.				n2	n3
Ryhmäkertojen aiheet olivat minulle hyödyllisiä.					n5
Yhteiset keskusteluhetket olivat mielenkiintoisia.					n5
Äitien väliselle keskustelulle oli varattu riittävästi aikaa.		n1		n1	n3
Keskustelu muiden äitien kanssa oli minulle tärkeää.				n1	n4
Sain uusia ajatuksia toisilta äideiltä.			n1		n4
Sain tukea muilta äideiltä.		n1		n1	n3
Haluaisin jatkossa pitää yhteyttä ryhmän äiteihin.				n2	n3
Sain ideoita/uusia ajatuksia lastenhoitoon liittyen.			n1	n3	n1
Ryhmästä sain ideoita asioista, joita voin tehdä vauvani kanssa.			n1	n3	n1
Koen, että ryhmätoiminta on lisännyt minun ja lapseni välistä kiintymystä.			n1	n2	n2
Pidin toiminnallisista harjoituksista ja tehtävistä.				n1	n4
Ryhmätapaamiset olivat minulle tarpeellisia.				n2	n3
Opin itsestäni uusia asioita.				n3	n2
Ohjaajien toiminta ryhmässä oli luonteva.					n5
Kokoontumiskertoja oli mielestäni sopivasti.				n1	n4
Yhdelle kerralle varattu aika oli sopiva.					n5