

*''Tässä on tarkoituksena, että autetaan toisia''*  
Vertaistukitoiminta yksinhuoltajaäideille

Siivet-projekti

Roosa Lindström ja Niina Myllykangas

Sosiaalialan opinnäytetyö  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosionomi (AMK)  
**KEMI 2013**

## ALKUSANAT

Haluamme kiittää opinnäytetyömme tekemisen mahdollistaneita Siivet-projektin työntekijöitä Sinikka Himolaa sekä Merja Halttusta. Suuret kiitokset annamme myös vertais-  
tukiryhmään osallistuneille äideille sekä heidän lapsilleen. Teidän avullanne tämä kaikki on ollut mahdollista.

Kemissä 17.11.2013 Roosa Lindström ja Niina Myllykangas

## TIIVISTELMÄ

## KEMI-TORNION AMMATTIKORKEAKOULU, Sosiaaliala

Koulutusohjelma:	Sosiaalialan koulutusohjelma
Opinnäytetyön tekijä(t):	Roosa Lindström ja Niina Myllykangas
Opinnäytetyön nimi:	”Tässähä on tarkoituksenaki, että autetaan toisia” Vertaistukiryhmän pitäminen yksinhuoltajaaideille
Sivuja (joista liitesivuja):	75 (7)
Päiväys:	17.11.2013
Opinnäytetyön ohjaaja(t):	Sari Leppälä ja Kaisu Vinkki
<p><b>Opinnäytetyön kuvaus:</b> Opinnäytetyömme aiheena on vertaistukiryhmän toiminnan suunnittelu ja ohjaus yksinhuoltajaaideille. Opinnäytetyön teimme yhteistyössä Siivet-projektin kanssa. Työn tavoitteena on tukea yksinhuoltajaäitien arjessa selviytymistä sekä kehittyä itse ammatillisesti mahdollisimman paljon ryhmän avulla. Kehittymistä tavoittelemme esimerkiksi ryhmän ohjaamisessa.</p> <p><b>Teoreettinen viitekehys:</b> Teoriapohjana työssämme on vanhemmuus ja sen tukeminen, yksinhuoltajuus sekä vertaistuen ja tukiverkoston merkitys. Näiden lisäksi käsittelemme ryhmän muodostumista sekä ohjaamista. Esittelemme myös teoriaa käyttämistämme toiminnallisista menetelmistä.</p> <p><b>Metodologinen esittely:</b> Opinnäytetyömme on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus, joka on toteutustavaltaan toiminnallinen. Aineistona käytimme omaa havainnointia ryhmän toiminnasta sekä pienimuotoista kyselylomaketta, jonka avulla halusimme saada lisää tietoa äitien ajatuksista ryhmän toimintaa koskien. Analysoimme työtämme käyttäen teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä.</p> <p><b>Keskeiset tulokset ja johtopäätökset:</b> Vertaistukiryhmän järjestäminen on kehittänyt meitä ammatillisesti usealla eri tavalla. Olemme kehittyneet ryhmän ohjauksessa ja myös muuten ammatillisesti, kuten saaden tietoa vertaistuesta ja erilaisista toiminnallisista menetelmistä. Yksinhuoltajaäidit saivat vertaistukiryhmästä monenlaista tukea, kuten vertaistukea keskusteluiden kautta sekä tukea arkeen toiminnallisten menetelmien avulla.</p>	
Asiasanat: vertaisryhmät, yksinhuoltajat, vanhemmuus, ryhmäohjaus	

## ABSTRACT

KEMI-TORNIO UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES, Social Services

Degree programme:	Degree programme of Social Services, Bachelor of Social Services
Author(s):	Roosa Lindström and Niina Myllykangas
Thesis title:	”Tässä on tarkoituksenäki, että autetaan toisia” Organizing a peer support group for single mothers
Pages (of which appendixes):	75 (7)
Date:	17.11.2013
Thesis instructor(s):	Sari Leppälä and Kaisu Vinkki
<p><b>Description of the thesis:</b> The topic of our thesis is the planning and running of a peer support group for single mothers. We made the thesis in cooperation with Siivet project. The object of the thesis is to support single mothers to manage their everyday life and to develop ourselves professionally as much as possible with the help of the group. Our aim is to develop for example in group instruction.</p> <p><b>Theoretical framework:</b> The basis for the theory is parenthood and the support of it, single parenthood and the significance of peer support and support network. In addition to these we deal with formation and instruction of a group. Also, we present theory of the methods we have applied.</p> <p><b>Research methodology:</b> Our thesis is a qualitative study which has functional execution. As the data we used our own observation of the behaviour of the group and a small-scale questionnaire that we wanted to get more information about the mothers' ideas for group activities. In our thesis we use a theory-content analysis.</p> <p><b>Central results and conclusions:</b> Running a peer support group has developed us professionally in many ways. We have developed in instructing a group but also otherwise professionally, like getting information from peer support and from different functional methods. With the help of the peer support group mothers have got many kinds of as peer support through discussions and support to everyday routines with the help of functional methods.</p>	
Keywords: peer support groups, single parents, parenthood, instructing a group	

## SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ .....	3
ABSTRACT .....	4
SISÄLLYS .....	5
1 JOHDANTO .....	6
2 TOIMINNALLISESTA OPINNÄYTETYÖSTÄ .....	9
2.1 Opinnäytetyön rakenne ja tutkimuskysymykset .....	9
2.2 Siivet-projektin esittely .....	10
2.3 Laadullinen tutkimus ja tutkimusmenetelmät .....	11
2.4 Toiminnallinen opinnäytetyön esittelyä ja sen prosessi .....	13
2.5 Opinnäytetyön eettisyydestä .....	16
2.6 Analyysimenetelmän kuvaus .....	18
3 VANHEMMUUS .....	20
3.1 Vanhemmuuden määrittelyä .....	20
3.2 Yksinhuoltajuuden hyödyt ja haasteet .....	22
3.3 Tukiverkoston merkitys .....	24
4 VERTAISTUKIRYHMÄN MUODOSTUMINEN .....	28
4.1 Vertaistuki auttaa vanhempia jaksamaan .....	28
4.2 Ryhmän muodostumisen vaiheet .....	30
4.3 Vertaistukiryhmän ohjaaminen .....	34
4.4 Oma kehittymisemme ryhmänohjaajina .....	36
4.5 Muu ammatillinen kehittymisemme ryhmän kautta .....	42
5 VERTAISTUKIRYHMÄN MERKITYS YKSINHUOLTAJAÄIDIN ARJESSA .....	46
5.1 Yksinhuoltajaäitien vanhemmuuden tukeminen .....	46
5.2 Vanhemmuuden roolikartta auttaa tutkimaan omia vanhemmuuden rooleja .....	50
5.3 Vauvajumpan monipuoliset hyödyt .....	52
5.4 Satuhieronnan vaikutukset hyvinvointiin .....	54
5.5 Luova toiminta auttaa tukemaan vanhemmuutta .....	56
6 YHTEENVETO .....	61
LÄHTEET .....	65
LIITTEET .....	69

## 1 JOHDANTO

Yksinhuoltajuus on tänä päivänä yhä yleisempää, joten osa yksinhuoltajista voi tarvita vertaistukea selviytyäkseen arjessa. Yksinhuoltajuus on lisääntynyt sekä koko Suomessa että Kemi-Tornion seutukunnassa. Esimerkiksi koko Suomen alueella vuonna 2002 yksinhuoltajaperheitä oli 19,7 prosenttia verrattuna kaikkiin lapsiperheisiin ja vuonna 2011 luku on noussut 20,3 prosenttiin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013, hakupäivä 16.11.2013.) Kemi-Tornion seutukunnassa yksinhuoltajien määrä on noussut 1,7 prosenttiyksikköä vuodesta 2007 vuoteen 2011 mennessä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013, hakupäivä 16.11.2013). Yksinhuoltajat huolehtivat usein lapsen hoidosta yksin ja he tekevät lastaan koskevat päätökset ilman puolison tukea. Näiden asioiden vuoksi heidän voimavaransa voivat olla vähissä. Yksinhuoltajat voivat kokea myös yksinäisyyden tunteita ja tarvitsevat lisää keskustelutukea muilta vertaisiltaan. Keskustelu ja vertaistuki voivat auttaa myös yksinhuoltajien mielenterveyttä pysymään paremmin tasapainossa.

Yksinhuoltajille järjestetään vertaistoimintaa ympäri Suomea, kuten vertaistukiryhmiä sekä yksinhuoltajien olohuoneita. Vertaistoiminta on pääosin keskustelua ja omien kokemusten jakamista sekä ohjattua toimintaa. Tarkoituksena on tutustua samankaltaisessa elämäntilanteessa oleviin ihmisiin. Yksinhuoltajien määrän kasvun vuoksi on erityisen tarpeellista järjestää lisää vertaistoimintaa myös Meri-Lapin alueella. Tämän vuoksi haluamme auttaa juuri yksinhuoltajia ja tavoitteenamme on antaa heille mahdollisimman paljon erilaisia tukemisen keinoja yksinhuoltajuuteen sekä heidän arkeen. Teemme opinnäytetyön yhteistyössä Länsi-Pohjan alueella toimivan Siivet-projektin kanssa suunnittelemalla sekä ohjaamalla vertaistukiryhmää yksinhuoltajaäideille. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa toiminnallinen ja vertaistukea tarjoava ryhmä.

Opinnäytetyön aiheeseen päädyimme yhteistyötahomme Siivet-projektin esittämästä tarpeesta vertaistukiryhmälle. Oman kiinnostuksemme kautta aloitimme yhteistyön ja opinnäytetyön tekemisen. Yksi tavoitteistamme on auttaa Siivet-projektia heidän oman projektin tavoitteeseen pääsemisessä. Siivet-projektin tavoitteina on vahvistaa perheiden voimavaroja elämän muutoksissa sekä parantaa lapsiperheiden hyvinvointia (Turvapoiju 2012, hakupäivä 12.4.2013). Juuri näitä asioita pyrimme tukemaan ryhmän avulla. Henkilökohtaisesti työmme tavoitteina ovat oma kehittyminen ryhmänohjaajina sekä myös

laajemmin kehittyä ammatillisesti. Näiden lisäksi tavoitteenamme on erilaisista toiminnallisista menetelmistä mahdollisimman monipuolinen hyötyminen ammatillisen pääomamme vahvistamiseksi.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tukea yksinhuoltajaäitien arjessa selviytymistä ja antaa äideille mahdollisuus jakaa muiden samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa itseään mietittyttäviä asioita. Tarkoituksenamme on saada ryhmä yhtenäiseksi, jotta äidit saisivat toisiltaan tarvitsemaansa tukea. Vertaisryhmässä pyrimme tarjoamaan yksinhuoltajaäideille erilaisia vanhemmuutta tukevia keinoja ja toimintatapoja. Esittelemme äideille esimerkiksi vauvajumpan sekä satuhieronnan, jotta äideillä olisi mahdollisuus käyttää näitä toiminnallisia menetelmiä mahdollisuuksien mukaan sekä siten hyötyä niistä. Nämä erilaiset toiminnalliset menetelmät esittelemme työmme teoriaosuudessa.

Näiden teemojen lisäksi teoreettisena viitekehyksenä käytämme tietoa ryhmänohjauksesta sekä ryhmän muodostumisesta. Yhdistämme teorian omaan oppimiseen. Käsittelemme myös muuta ammatillista oppimista, kuten vanhemmuuteen, yksinhuoltajuuteen sekä vertaistuen merkitykseen liittyvää oppimista. Työn tiimoilta perehdymme myös teoriassa vanhemmuuteen, yksinhuoltajuuteen sekä tukiverkoston ja vertaistuen merkitykseen. Teorian rajasimme näihin teemoihin, sillä valitsemamme teoriaosuudet tukevat yksinhuoltajien arjessa selviytymistä sekä omaa kehittymistämme ryhmän avulla. Kaikki teorian osa-alueet nivoutuvat toisiinsa ja siten vahvistavat toisiaan.

Työn metodologisessa osuudessa käsittelemme työn rakennetta, tutkimuskysymyksiä sekä laadullista tutkimusta ja toiminnallista opinnäytetyötä. Näiden lisäksi esittelemme yhteistyötahomme Siivet-projektin. Metodologiseen viitekehykseen olemme sisällyttäneet myös opinnäytetyön eettisyyteen liittyviä asioita sekä analyysimenetelmän kuvauksen. Yhteenvedo-osuudessa tiivistämme työn johtopäätökset sekä pohdimme työn kokemuksellisuutta ja haastavuutta.

Vertaistukiryhmään osallistuvat äidit rajasimme sen mukaan, minkä ikäisiä lapsia heillä on. Vertaisryhmä on tarkoitettu yksin lastaan odottaville ja yksin lastaan hoitaville äideille sekä heidän kaksivuotiaille tai sitä nuoremmille lapsilleen. Painotimme lasten ikäjakauman pieniin lapsiin, jotta äidit olisivat mahdollisimman samankaltaisessa elämänti-

lanteessa ja siten saisivat mahdollisimman paljon tukea toisiltaan. Toiminnalliset menetelmät suunnittelimme pienille lapsille sopiviksi ja siten jokaisella äidillä sekä heidän lapsillaan on mahdollisuus hyötyä toiminnallisista menetelmistä.

Opinnäytetyössä käytimme tutkimusmenetelmänä osallistuvaa havainnointia sekä pienimuotoista kyselylomaketta (Liite 1). Ryhmäämme osallistui neljä äitiä ja pystyimme melko hyvin keskittymään heidän havainnointiin. Valitsimme havainnoinnin tutkimusmenetelmäksi, sillä koimme sen toimivan parhaiten ryhmässä. Emme halunneet videoida tai äänittää, sillä taltioiminen olisi voinut vaikuttaa ryhmäläisten keskusteluihin. Ryhmäläisten ei olisi ollut välttämättä niin luonnollista keskustella tai toimia ryhmässä videoimisen tai äänittämisen vuoksi. Pienimuotoisen kyselylomakkeen laadimme siksi, koska halusimme pyytää äideiltä palautetta ryhmän toimimisesta. Saimme palautetta siitä, mikä oli heidän mielestään hyvää ryhmän toimimisessa ja missä olisi ollut kehitettävää.



## 2 TOIMINNALLISESTA OPINNÄYTETYÖSTÄ

### 2.1 Opinnäytetyön rakenne ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön rakenteena käytämme spiraalimallia. Spiraalimalli koostuu peräkkäisistä kehistä, jotka täydentävät toisiaan. Jokaiseen kehään sisältyy perusteluita, organisointia, toteutusta sekä arviointia. Toimintatutkimuksellisessa spiraalimallissa vuorovaikutuksessa ovat havainnointi ja toteutus sekä suunnittelu ja reflektio. (Toikko & Rantanen 2009, 66-67.) Opinnäytetyössä kiedoimme yhteen teorian, aineiston sekä analyysiin. Nämä ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja siten täydentävät toisiaan. Valitsimme spiraalimallin perinteisen mallin sijaan, koska koimme sen sopivan paremmin työhömmе. Työssämme teoria, aineisto sekä analyysi linkittyvät tiukasti yhteen, jonka vuoksi emme halunneet käsitellä niitä erikseen. Spiraalimallin ansiosta opinnäytetyömme on helppolutuisempi ja myös toistoa on vähemmän.

Tutkimuskysymyksemme halusimme painottaa ryhmänohjaajana kehittymiseen ja muuhun ammatilliseen kehittymiseen sekä äitien arjessa jaksamiseen. Tutkimuskysymyksiksi asetimme seuraavat kysymykset:

1. Miten olemme kehittyneet ryhmänohjaajina?

– Myös muu ammatillinen kehittyminen ryhmän pitämisen ansiosta

2. Miten vertaistukiryhmän avulla voidaan tukea yksinhuoltajaäitien arjessa selviytymistä?

Ensimmäiseksi tutkimuskysymykseksi valitsimme oman kehittymisemme ryhmänohjaajina. Halusimme painottaa oppimisessamme ryhmänohjaamista, koska meillä ei kummallakaan ole kovin paljoa aikaisempaa kokemusta ryhmänohjaamisesta. Ryhmänohjaaminen on sosiaalialalla todella merkittävä osa-alue ja se on mielestämme tärkeää osata. Ilman ryhmänohjaustaitoja on haastavaa pitää ryhmä koossa, ottaa jokainen yksilö tasavertaisesti huomioon sekä suunnitella toimiva kokonaisuus. Osa tutkimuskysymyksestä liittyy myös muun ammattitaidon kehittymiseen. Ryhmänohjaamisen avulla

olemme oppineet lukuisia erilaisia taitoja liittyen omaan ammatillisuuteemme. Näitä taitoja erittelemme myöhemmin.

Toiseksi tutkimuskysymykseksi halusimme ottaa yksinhuoltajaäitien arjessa selviytymisen tarkastelun kohteeksi. Tarkoituksenamme on antaa äideille keinoja selviytyä arjessa vertaistuen ja toiminnallisten menetelmien avulla. Tiedämme yksinhuoltajaäidin elämän olevan ajoittain raskasta, jonka vuoksi halusimme antaa heille mahdollisimman paljon tukea eri keinoin.

## 2.2 Siivet-projektin esittely

Teemme opinnäytetyömme yhteistyössä Siivet-projektin kanssa. Siivet-projekti on Länsi-Pohjan alueella vuosina 2012–2014 toimiva projekti, jonka tarkoituksena on vahvistaa pariskuntien ja perheiden voimavaroja elämän muutoksissa. Projektin tavoitteena on parantaa lapsiperheiden hyvinvointia sekä turvata lapselle turvallinen kasvu. Sen tarkoitus on tukea pariskuntia, jotka yhdessä odottavat ensimmäistä lastaan sekä sellaisia pariskuntia, jotka harkitsevat eroa. Projektin tavoiteltuina tuloksina on tuottaa eroneuvontaa sekä vanhemmille että heidän lapsilleen, kehittää Länsi-Pohjan alueelle toimiva perhevalmennus-kokonaisuus sekä järjestää vertaistukiryhmiä seudulla. (Turvapoiju 2012, hakupäivä 12.4.2013.)

Siivet-projektin tavoite meidän ryhmäämme ajatellen oli saattaa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia vanhempia yhteen. Projektin työntekijöiden Sinikka Himolan ja Merja Halttusen mukaan (2013) tavoitteeseen myös päästiin, koska äidit osallistuivat keskusteluun ahkerasti. Lopuksi äidit vaihtoivat myös yhteystiedot, joka auttaa äitejä saamaan vertaistukea myös ryhmän päätyttyä. Ryhmä sai jatkoa Siivet-projektin perustamalla Siivet-perheklubilla, johon ovat kaikenlaiset äidit ja isät tervetulleita.

Siivet-projektin työntekijät kertoivat, että yksinhuoltajaäitien vertaistukiryhmä oli hyvä alku vertaistoiminnalle. Kuuden kerran aikana huomasi, kuinka vertaisryhmä on hyvä tapa kohdata asiakkaita ja miten yhteisymmärrys löytyy osallistujien kesken nopeasti. Ryhmä oli Himolan ja Halttusen (2013) mukaan kaikin puolin kannattava ja he uskovat

osallistujien hyötynneen ryhmästä, sillä näin äidit myös itse kertoivat. Työntekijät halusivat antaa myös meille mahdollisuuden oppia kokemuksellisesti vertaistoiminnasta.

### 2.3 Laadullinen tutkimus ja tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyömme on laadullinen ja käytämme siinä laadullista eli kvalitatiivista tutkimusotetta. Laadullista tutkimusta käytetään sellaisissa tilanteissa, joissa tavoitellaan tapauksen kokonaislaatuista ymmärtämistä (Vilka & Airaksinen 2003, 63). Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2007, 160) mukaan kvalitatiivisen tutkimuksen tieto on peräisin todenmukaisista ja luonnollisista tilanteista. Tällaisen tutkimuksen kohderyhmä valitaan tutkimuksen kannalta tarkoin eikä sattumanvaraisesti. Laadullisessa tutkimuksessa tilanteita tutkitaan ihmisten oman toiminnan kautta, tällöin tieto ei ole konkreettista vaan tosiasiallista kirjoittamatonta tietoa. Tässä tutkimusotteessa halutaan oivaltaa minikälaisia käsityksiä, uskomuksia sekä haluja vaikuttavat ihmisten toiminnan taustalla. (Vilka & Airaksinen 2003, 63.) Kvalitatiivisen tutkimuksen perustana on havainnollistaa oikeaa ja todellista elämää. Laadullisessa tutkimuksessa tulokset ovat ehdollisia ja sen tarkoituksena ei ole tuoda ilmi jo olemassa olevia väitteitä, vaan havaita uusia tosiasioita. (Hirsjärvi ym. 2007, 157.)

Tiedon hankintamenetelmänä laadullisessa tutkimuksessa on tutkijan omat havainnot eikä niinkään erilaiset mittausvälineet. Aineistoa pyritään tarkastelemaan mahdollisimman moninaisesti ja tarkasti, jotta tutkija saa selville myös odottamattomia asioita. Aineiston keräämisessä on tyypillistä tutkittavien näkökulmien esille nostaminen, jotta heidän oma ääni tulee kuulluksi. Kvalitatiivisen tutkimuksen eri aineistohankintamenetelmiä ovat esimerkiksi osallistuva havainnointi, ryhmähaastattelut, teemahaastattelut sekä lomakkeet ja testit. (Hirsjärvi ym. 2007, 160.)

Valitsimme laadullisen tutkimusotteen, koska halusimme ymmärtää vertaistukiryhmän toimintaa kokonaisvaltaisesti. Halusimme olla itse konkreettisesti mukana ja olimme kiinnostuneita ryhmässä tapahtuvista odottamattomista tilanteista sekä keskusteluista. Olemme kiinnostuneita myös siitä, miten olemme itse kehittyneet ja mitä olemme ryhmän toimimisesta oppineet. Käytimme aineistohankintamenetelminä osallistuvaa ha-

vainnointia keskustelujen ja toimintojen lomassa sekä pienimuotoista kyselylomaketta (Liite 1).

Osallistuvassa havainnoinnissa havainnoija on mukana ryhmän toiminnassa ryhmäläisten ehdoilla ja havainnointi muotoutuu vapaasti tilanteen mukaan. Tällaisessa havainnoinnissa tutkijan tavoitteena on päästä ryhmän jäseneksi jakamalla myös omia elämäkokemuksiaan. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija voi joko osallistua täydellisesti tai havainnoijana. Täydellisesti osallistumisessa ongelmaksi voi syntyä eettinen ristiriita siitä, miten kertoa osallistujille tutkimuksesta. Tällöin tutkija joutuu vaikeaan tilanteeseen, kun pitäisi sekä tutkia, että olla aidosti mukana. (Hirsjärvi ym. 2007, 209–212.)

Osallistuva havainnointi tarkoittaa sitä, että osallistujille kerrotaan heti alussa havainnoijan olevan tekemässä tutkimusta. Tutkija osallistuu ryhmän toimintaan tehden osallistujille erilaisia kysymyksiä tutkimusta varten. Osallistuvassa havainnoinnissa täytyy muistaa eritellä omat tulkinnat ja havainnot ryhmästä. (Hirsjärvi ym. 2007, 209–212.) Meidän kohdallamme ryhmän pitämisessä olimme osallistuvia havainnoijia. Roolimme oli osallistua ryhmään, mutta ryhmänjäsenillä oli koko ajan tiedossa meidän tarkoituksemme ryhmän pitämisessä. Meidän hyödyt ryhmästä olivat siis erilaiset kuin äideillä. Me tavoittelimme aineiston saamista opinnäytetyötämme varten ja äitien tarkoituksena oli saada vertaistukea ja keskusteluapua.

Sirkka Hirsjärvi ym. (2007, 190–192) esittelevät kirjassaan kyselytutkimuksen etuja. Heidän mukaansa kyselytutkimuksen avulla voidaan saada tietoa laajalta tutkimusjoukosta. Se on myös tehokas ajansäästön ja vaivannäön kannalta. Kyselyn eri muotoja voivat olla posti- ja verkkokysely sekä kontrolloitu kysely. Itse valitsimme kontrolloidun kyselyn ryhmäämme varten. Kontrolloidussa kyselyssä tutkimuksen tekijä antaa kyselylomakkeet henkilökohtaisesti tutkimusjoukolle. Kontrolloidussa kyselyssä vastaajat vastaavat kyselyyn itsenäisesti omalla ajallaan palauttaen ne joko ennalta sovittuun kohteeseen tai postin kautta. Meidän tapauksessamme osa vastaajista teki kyselyn vertaistukiryhmän viimeisellä kerralla palauttaen sen saman tien. Osa taas teki kyselyn kotona omalla ajallaan palauttaen sen postitse.

Useiden eri tutkimusmenetelmien käyttöä kutsutaan triangulaatioksi. Triangulaation perustehtävä on luotettavuuden lisääminen ja kokonaisvaltaisemman kuvan saaminen.

Tässä tutkittavaa ilmiötä tarkastellaan useasta eri näkökulmasta. (Viinamäki 2007, 175–176.) Tutkimuskohteesta on vaikea saada kokonaisvaltaista kuvaa ainoastaan yhtä tutkimusmenetelmää käyttäen, jonka vuoksi triangulaation käyttö on perusteltua (Eskola & Suoranta 1999, 69).

Aineistotriangulaatioon kuuluu esimerkiksi havainnointiaineistot, kyselyt, haastattelut sekä tilastot. Tutkijatriangulaatioissa kaksi tai useampi tutkija tekevät tutkimusta yhdessä joko osittain tai kokonaan. Teoriatrangualaatioissa tutkimus sisältää erilaisia teoreettisia viitekehyksiä ja sen tekijät koostuu moniammatillisesta ryhmästä. Metodologista triangulaatiota voi toteuttaa kahdella eri tavalla. Ensimmäisen tavan mukaan samaa tietoa etsitään erilaisten kyselyiden avulla. Toisessa tavassa on tarkoituksena saada vastaus tutkimuskysymykseen eri tutkimusmenetelmillä, kuten kyselyllä, haastattelulla ja osallistuvalla havainnoinnilla. Eri menetelmiä käytetään sen vuoksi, koska usein toisen menetelmän heikkous on toisen vahvuus. (Denzin 1978, 295–304.)

Käytimme opinnäytetyössämme metodologista triangulaatiota, sillä meillä oli käytössä useita eri tutkimusmenetelmiä. Halusimme saada monipuoliset ja luotettavat vastaukset tutkimuskysymykseemme, joka onnistui käyttämällä useampaa menetelmää. Emme olisi todennäköisesti saaneet riittävän kokonaisvaltaista vastausta tutkimuskysymykseen esimerkiksi pelkän havainnoinnin avulla. Itse osallistumalla, äitien kanssa keskustelemalla sekä kyselylomakkeen avulla saimme opinnäytetyötämme varten aineistoa paljon enemmän.

#### 2.4 Toiminnallinen opinnäytetyön esittelyä ja sen prosessi

Toiminnallisen opinnäytetyön tulisi olla tehty yhteistyönä työelämän kanssa ja lähellä käytäntöä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä työn tekijä toimii käytännön kentällä esimerkiksi opastaen, ohjeistaen tai järjestäen toimintaa. Se voi olla käytännön työelämään suunnattu ohjeistus, kuten perehdyttämisosas. Toisaalta se voi olla myös jonkin tapahtuman suunnittelu ja toteuttaminen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on merkityksellistä se, että siinä yhdistyy käytäntö ja siitä raportointi. (Vilka & Airaksinen 2003, 9-10.) Meidän oma opinnäytetyömme on ryhmän suunnittelua ja toteutusta. Käytännön työn lisäksi raportoimme työssämme vertaistukiryhmän toimintaa.

Hanna Vilka ja Tiina Airaksinen (2003, 23) painottavat kirjassaan aiheen valintaa. Heidän mukaansa on tärkeää, että aihe kiinnostaa ja motivoi tutkijaa. On hyvin asianmukaista, että opinnäytetyön tekijä pystyy syventämään omaa asiantuntemustaan prosessin avulla. Aiheen tulisi kiinnostaa ja olla hyödyksi myös toimeksiantajalle. Valitsimme toiminnallisen opinnäytetyön juuri siksi, että opimme siitä mahdollisimman paljon tulevaa työelämää varten. Ryhmän pitäminen oli hyödyksi myös Siivet-projektille, joten vertaistukiryhmästä hyötyi monet osapuolet.

Opinnäytetyöprosessimme alkoi syksyllä 2012. Prosessin kuvaus löytyy kaaviosta 1. Aloimme miettiä aihetta sekä mahdollisia yhteistyötahoja. Meitä kiinnostavat samankaltaiset aihealueet sosiaaalialalla, jonka vuoksi päätimme alkaa tehdä opinnäytetyötä yhdessä. Siivet-projekti kävi esittelemässä omaa projektiaan koulullamme, josta olimme heti kiinnostuneita. Otimme yhteyttä projektin työntekijöihin ja heiltä tuli idea perustaa vertaistukiryhmä yksinhuoltajaäideille. Tapasimme projektin työntekijät asian tiimoilta ja keskustelimme mahdollisen ryhmän aloittamisesta. Päätös ryhmän pitämisestä syntyi nopeasti ja aloimme suunnitella toimintaa ryhmää varten.



**Kaavio 1** Prosessikaavio

Meidän ensisijainen tehtävämme oli tehdä saatekirje yhteistyön tiimoilta (Liite 2), jonka Siivet-projektin työntekijät välittivät neuvoloille. Neuvoloiden kautta ryhmämme äidit saivat tiedon ryhmän toiminnasta. Toimitimme saatekirjeen Siivet-projektin työntekijöille jo lokakuun lopulla, mutta väärinkäsitysten seurauksena saatekirje lähti neuvoloil-

le vasta reilun kuukauden kuluttua. Saatekirjeen valmistuttua aloimme kirjoittaa tutkimussuunnitelmaa, jossa kuvailimme tarkasti opinnäytetyöhön liittyviä tärkeitä asioita. Tutkimussuunnitelman tarkoitus on jäsentää ajatus siitä, mitä on tekemässä. Tutkimussuunnitelmassa on tärkeää pohtia kysymyksiä mitä, miten ja miksi tehdään. Kirjoittajan pitää pystyä sitoutumaan aihetasolla kirjoittamaansa tutkimussuunnitelmaan. (Vilka & Airaksinen, 2003, 26–27.)

Ryhmän toiminta alkoi tammikuun alussa 2013 melko nopeasti ajatellen omaa aikatauluamme. Tämän vuoksi emme ehtineet kerätä teoriaa ennen ryhmän aloittamista, joten aloitimme opinnäytetyön tekemisen aineiston keruulla. Tämä oli hyvä asia meidän kannaltamme, sillä tutkimuskysymyksemme muuttuivat matkan varrella, koska aineisto ei vastannut odotuksiamme ja ryhmän toiminta painottui eri asioihin. Alkuperäisenä tarkoituksenamme oli havainnoida äidin ja lapsen sekä äitien keskinäistä vuorovaikutusta. Kuitenkaan emme näihin kysymyksiin saaneet vastausta, sillä ne olivat liian laajoja. Ryhmän pitämisen myötä asetimme itsellemme realistiset tutkimuskysymykset, joihin saimme aineiston kautta myös vastaukset. Jos olisimme keränneet teorian ennen ryhmän pitämistä, olisimme etsineet oppinäytetyöhömmä käyttökelpotonta teoriainateriaalia.

Vertaistukiryhmää pidimme äideille ja heidän lapsilleen yhteensä kuusi kertaa tammihelmikuussa 2013. Ryhmä kokoontui kerran viikossa, kaksi tuntia kerrallaan. Joka kerralla olivat toistuvat alku- ja loppurutiinit. Alussa kävimme korttien avulla läpi erilaisia tuntemuksia ja lopussa kuuntelimme aina loppulaulun. Väliin mahtui keskustelua, kahvittelua sekä joka kerralla vaihtuva toiminta. Jokaisen ryhmäkerran jälkeen kirjasimme muistiinpanot havainnoista päiväkirjaan. Tarvittaessa saatoimme kirjoittaa pieniä muistiinpanoja myös ryhmän aikana. Muistiinpanojen avulla varmistimme sen, ettemme unohda mitään oleellista ryhmään liittyen.

Tarkoituksenamme oli aloittaa opinnäytetyön kirjoittaminen heti ryhmän loputtua. Emme kuitenkaan pystyneet aloittamaan kirjoittamista vielä tässä vaiheessa, sillä meillä oli työharjoittelujakso kesken. Aikataulujen yhteensovittaminen ei onnistunut työharjoittelun aikana. Tämän vuoksi aloimme kirjoittaa opinnäytetyötä ja analysoimaan havaintojamme ryhmästä sekä omasta toiminnastamme vasta huhtikuussa ohjaavien opettajien kanssa pitämämme palaverin jälkeen. Kirjoitimme opinnäytetyötä kesäloman alkuun saakka ja kesäloman aikana teimme pienen osa-alueen työstä. Olimme molemmat koko

kesän eri paikkakunnilla töissä ja kumpikin teki vuorotyötä, jonka vuoksi yhteisen ajan löytäminen oli erittäin hankalaa. Kesäloman päätyttyä aloimme työstää opinnäytetyötä intensiivisesti ja saimme työn melko hyvään vaiheeseen ennen viimeisen työharjoittelujakson alkua. Työharjoittelun aikana teimme työn loppuun aikatauluongelmista huolimatta. Työn valmistumisen jälkeen pidämme avoimen opinnäytetyöseminaarin, johon olemme toivottaneet myös ryhmämme äidit tervetulleiksi.

## 2.5 Opinnäytetyön eettisyydestä

Opinnäytetyötä tehdessä on otettava huomioon myös eettisyyteen liittyviä asioita. Mikäli yksityisiä henkilöitä käytetään tutkimuksessa aineiston hankinnassa, esimerkiksi kyselyn tai haastattelun avulla, tulee tutkittavien olla vapaaehtoisia. Tutkittavilta ihmisiltä tulee aina saada suostumus ja heidän tulee olla tietoisia tutkimuksen tarkoituksesta ja siitä, mihin aineistoa käytetään. (Tiittula 2012, 442.) Tekemämme saatekirje (Liite 2) toimitettiin neuvoloille, jota neuvolat jakoivat äideille. Saatekirjeessä mainitaan selkeästi ryhmämme tarkoitus ja se, että tulemme käyttämään ryhmässä saatavaa aineistoa opinnäytetyössämme. Ilmoitimme tämän asian myös ryhmän ensimmäisillä kerroilla, jotta kaikki äidit olivat varmasti tarkoituspästäämme tietoisia.

Sosiaalialan tutkimuksissa pohditaan usein sitä, millaisia aiheita voi, saa tai pitää tutkia. Ihmisten elämän arkaluonteisuus, yksityisyys tai marginaalissa elävät ryhmät aiheuttavat keskustelua. Voiko heitä tutkia, koska tutkimuksella tunkeudumme mahdollisesti heidän elämään? Kuitenkaan eettisesti sellainen tutkimus ei ole väärin, mutta tutkimuksessa täytyy kiinnittää huomiota siihen, miten korkeaa eettisyyttä edellyttävät näkökulmat huomioidaan. (Pohjola 2007, 18.) Ryhmämme äideillä on elämässään arkaluonteisia asioita, joita meidän on työtä tehdessämme tärkeää kunnioittaa. Meidän täytyy muistaa äitien oikeudet ja antaa heille mahdollisuus osallistua ryhmän toimintaan juuri sen verran kuin he itse ovat valmiita.

Eettisyys on läsnä kaikessa tutkijan tekemässä valinnassa, sillä eettisyys on kaikkea läpäisevä periaate. Tänä päivänä tutkimuseettisiä kysymyksiä on alettu käsittelemään ja pohtimaan entistä tarkemmin, jonka vuoksi on kehitelty myös erilaisia eettisiä ohjeita. Virallinen ohje on Tieteellisten seurojen valtuuskunnan piirissä olevalla Tutkimuseetti-



sellä neuvontakunnalla. Sen tehtävänä on parantaa tutkimusetiikkaa koskevaa keskustelua sekä vahvistaa sitä. Neuvontakunta on laatinut suomalaisen tiedeyhteisön kanssa tutkimuseettiset ohjeet. (Pohjola 2007, 13.)

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimat ohjeet on jaettu kolmeen eri näkökulmaan. Nämä ovat hyvä tutkimuskäytäntö, niitä koskevat loukkaukset sekä se, miten menetellä kun epäillään loukkauksen tapahtuneen. Hyvään tieteelliseen tutkimuskäytäntöön kuuluvat esimerkiksi tiedeyhteisön arvostamien ja käyttämien tapojen noudattaminen, tieteellisten kriteerien tarkoituksenmukainen soveltaminen sekä eettisesti kestävien menetelmien käyttäminen. Myös esimerkiksi muiden tutkijoiden työ täytyy huomioida ja täytyy huolehtia myös siitä, että tutkimusprosessin suunnittelu, toteutus sekä raportointi toteutuvat tieteellisten vaatimusten pohjalta. Tieteellisessä käytännössä on kahdenlaisia loukkauksia, jotka ovat piittaamattomia sekä vilpillisiä. Vilpillä tarkoitetaan esimerkiksi sellaista tapausta jos tutkimustuloksia on vääristetty tai toisten tutkimuksia on plagioitu. Tärkeää on muistaa tutkijan keskeinen sääntö ”älä ota toisen omaa, älä valehtele ja älä petä”. Opinnäytetyötä tehdessä täytyy aina muistaa merkitä alkuperäislähde sekä se, että ottaessaan suoria lainauksia pitää aina muistaa käyttää lainausmerkkejä. Piittaamattomuudella tarkoitetaan esimerkiksi sitä, että tutkimusta on suoritettu huolimattomasti tai tutkimuksen eri prosessien tuloksia on raportoitu niukasti. Se voi ilmetä esimerkiksi puuttuvina lähdemerkintöinä tai toissijaisten lähteiden käyttäminen tutustumatta alkuperäisiin lähteisiin. (Pohjola 2007, 13–14.)

Opinnäytetyötä tehdessä kiinnitämme huomioita lähdemerkintöihin ja siihen, minkälaisia lähteitä käytämme työssä. Olemme välttäneet toisen käden lähteiden käyttöä, joka on tuottanut meille yllättävän paljon haasteita. Useissa eri kirjoissa tieto on toissijaista, joten olemme joutuneet luopumaan monista erilaisista ja mielenkiintoisista lähdemateriaaleista. Jouduimme luopumaan lähteistä, sillä emme valitettavasti aina löytäneet alkuperäistä lähdetä. Hyvin usein toissijainen lähde johtaa aina uusiin toisen käden lähteisiin, joten alkuperäisen lähteen löytäminen osoittautui välillä jopa mahdottomaksi.

## 2.6 Analyysimenetelmän kuvaus

Laadullisen aineiston analyysillä luodaan uutta tietoa tutkimuskohteesta ja selkeytetään aineistoa. Analyysin tarkoituksena on tiivistää aineisto ilman tärkeän tiedon menettämistä. Analyysin avulla hajanaisesta aineistosta luodaan selkeää ja mielekästä. (Eskola & Suoranta 1999, 138.) Pertti Alasuutarin (2011, 38) mukaan laadullisessa analyysissä aineistoa tarkastellaan kokonaisuutena. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa analyysiä tehdään koko prosessin ajan, eikä vain yhdessä tietyssä vaiheessa. Analysointi tapahtuu siis osittain myös aineiston keruun yhteydessä. (Hirsjärvi ym. 2007, 218.) Opinnäytetyössämme työstämme aineiston analyysiä koko ajan teoriaan limittyen. Pyrimme luomaan kokonaisvaltaisen ja tiiviin kuvan ryhmän toiminnasta yhdistämällä aineiston ja sen analyysin teorian yhteyteen.

Laadullinen analyysi jaetaan kahteen eri vaiheeseen, joita ovat havaintojen pelkistäminen ja arvoituksen ratkaiseminen. Havaintojen pelkistämisessä aineistoa pohdittaessa huomio kiinnittyy teoriaan ja kulloisenkin kysymyksenasettelun kannalta olennaisiin asioihin. Näin analysoitavasta tekstistä saadaan helpommin hallittavia useampia erillisiä havaintoja, jotka lopulta yhdistellään yhdeksi tai harvemmaksi havaintojen joukoksi. Arvoituksen ratkaisemisesta puhuttaessa voidaan käyttää myös nimitystä tulosten tulkinta. Arvoituksen ratkaisemisessa johtolankojen ja vihjeiden avulla tehdään merkitystulkinta tutkittavasta asiasta. (Alasuutari 2011, 39–44.)

Käytämme opinnäytetyössämme teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysimenetelmällä tutkittavasta ilmiöstä on tarkoituksena saada tiivistetty ja yleinen kuva. Tarkoituksena on myös havainnollistaa aineistoa sanallisesti. Teoriaohjaavassa analyysissä teoreettiset käsitteet ovat valmiina jo ennalta tiedettynä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103–106, 117.) Teoriaohjaava analyysi on teoria- ja aineistolähtöisen analyysin välimuoto. Tällainen analyysi ei pohjaudu suoraan teoriaan, mutta siinä on kuitenkin ennakolta valikoituja tietynlaista analyysiä ohjaavia kytkentöjä. Teoriaohjaavassa analyysissä teorian tehtävänä on olla analyysin etenemisen apuna. Analyysin luokitus lähtee kirjallisuudesta eikä aineistosta. (Tuomi 2007, 129–132.)

Teoriaohjaavassa analyysissä analyysivaihe aloitetaan aineistolähtöisesti ja se etenee alkuvaiheessa hyvin paljon samalla tavalla kuin aineistolähtöinen analyysi. Teoriaohjaavassa analyysissä aineistosta valitaan analyysiyksiköt ja analyysiä jatketaan aineistolähtöisesti. Tietyssä vaiheessa tutkimuksen tekijä alkaa tunnistaa analyysissä aiemman teorian merkitystä. Teorian tehtävänä on luoda uusia ajatusideoita analyysiin. (Tuomi 2007, 130–131.) Olemme tehneet opinnäytetyömme pohjautuen aineistoon ja olemme käyttäneet sitä koko ajan analyysin tukena. Teorian avulla olemme pohtineet asioita laajemmin ja peilanneet teoriaa omaan aineistoomme. Olemme etsineet esimerkiksi teorian ja aineiston yhteneväisyyksiä sekä eroavaisuuksia.

### 3 VANHEMMUUS

#### 3.1 Vanhemmuuden määrittelyä

Lapsen vanhempien määrittely ei ole aina kovin selkeä asia. Vanhemmuuden määrittely on yksinkertaista silloin, kun lapsi elää biologisen vanhemman tai vanhempien kanssa. Määrittely on sen sijaan haastavampaa sellaisessa tilanteessa, jossa biologiset vanhemmat eivät ole mukana säännöllisesti lapsen arkielämässä tai jos lapsen perhe koostuu uusperheestä. (Vilén & Vihunen & Vartiainen & Sivén & Neuvonen & Kurvinen 2007, 86.)

Vanhemmuus ei ole ainoastaan biologista, vaan se voi olla myös psyykkistä, juridista tai sosiaalista. Biologisessa vanhemmuudessa geeniperimä on siirtynyt vanhemmalta lapselle. Sosiaalisessa vanhemmuudessa vanhempi pitää huolta lapsen käytännön asioista. Psyykkisessä vanhemmuudessa sen sijaan vanhempi antaa lapselle psyykkistä tukea ja lapsi tuntee aikuisen tunteiden tasolla omaksi vanhemmakseen. Huoltajuus on juridisen vanhemmuuden tunnusmerkki, sillä silloin vanhempi toimii lapsen huoltajana. (Vilén ym. 2007, 86.)

Yksinhuoltaja tekee kaikki lasta koskevat päätökset yksin ja on yksin vastuussa kaikista lapsen liittyvistä asioista (Oulun kaupunki 2013, hakupäivä 18.9.2013). Yksinhuoltajan vanhemmuudessa vanhemman rooli on siis todella vastuullinen, sillä yksinhuoltajan vanhemmuus on useimmiten yhtä aikaa biologista, psyykkistä, sosiaalista sekä juridista. Yksinhuoltaja huolehtii näistä kaikista osa-alueista yksin ja hänellä on suuri vastuu kannettavanaan, jotta pystyisi huolehtimaan kaikista lapsen kannalta merkityksellisistä asioista. Yksinhuoltajalla ei ole kumppania jakamassa vanhemmuuteen liittyviä asioita, jonka vuoksi yksinhuoltajalla on tärkeää olla mahdollisuus jakaa vanhemmuuteen liittyviä asioita muiden vastaavassa elämäntilanteessa olevien kanssa.

Vanhemmuus on koko elämän kestävä, koko ajan muuttuva tehtävä, jota ei voi peruuttaa (Järvinen & Lankinen & Taajamo & Veistilä & Virolainen 2012, 124). Kolbe ja Järvinen (2002, 8-9, 39) mainitsevat, että vanhempien olisi hyvä muistaa heidän olevan oman lapsensa ensimmäinen ja siten tärkein esikuva ihmisenä olemisesta. Ihmisen haas-

tavimpiin kehitystoimiin kuuluu vanhemmuuteen kasvaminen. Uskalletaan jopa sanoa, että se on ihmisen haastavin kehitystehtävä. Voidaan myös väittää, että nykypäivänä vanhemmuus on vaativampaa kuin aikaisemmin. Vanhemman on vaikea valmistaa lasta tulevaisuuteen täysin oikealla tavalla, sillä nykyisin tulevaisuutta ei voi ennustaa eikä tulevaisuus ole varmaa. Vanhemman täytyy nykyaikana hankkia arvostus lapsilta ja nuorilta, kun taas aikaisemmin sen saaminen on ollut itsestäänselvyys. Sukupolvien suhteiden muuttuminen on aiheuttanut tämän muutoksen vanhemmuuteen.

Vanhemmuudessa on kokoajan mahdollisuus kehittyä ja kasvaa. Vanhempien pitää kuitenkin huomioida se tosiasia, ettei kenelläkään ole tarvetta täydelliseen vanhemmuuteen. Täydellistä vanhemmuutta ei ole olemassakaan, sillä jokaisella on omassa vanhemmuudessaan jotakin kehitettävää. Vanhemmilla on kuitenkin oma käsitys hyvästä vanhemmuudesta ja tämä käsitys on tärkeää tiedostaa. Vanhemmuudessa merkityksellisiä asioita ovat muun muassa oma elämäntilanne sekä perheen sisäiset ja ulkoiset voimavarat. Sisäisiin voimavaroihin kuuluu esimerkiksi tieto lapsen kasvusta ja kehityksestä, kyky havaita lapsen tarpeet sekä taito olla vuorovaikutuksessa lapsen kanssa. Tukiverkosto sekä ammattiavun käyttäminen tarpeen vaatiessa kuuluvat ulkoisiin voimavaroihin. (Järvinen ym. 2012, 124–125.)

Vanhemmuus ei koostu pelkästään käytännön toiminnoista, kuten arkipäivän ratkaisuisista, vaan se on pääasiassa lapsen ja vanhemman välinen tunneside. Tässä siteessä vanhempi osoittaa lapselle hoivaa ja rakkautta, mitä itse on saanut, tai on jäänyt saamatta. (Kolbe & Järvinen 2002, 8-9.) Vanhemmuus muovautuu myös siitä, että vanhempi antaa lapselle hyväksyntää sekä asettaa rajoja. Vanhempien täytyy pitää huolta lapsen perustarpeista, kuten puhtaudesta, tarvittavasta unesta sekä ravinnosta. (Keränen & Rönkä & Stiller 2001, 58–59.) Myös lapsen kanssa yhteinen ajanvietto kuuluu hyvään vanhemmuuteen (Keränen ym. 2001, 59). Lindström (2001, 67) mainitsee lapsen kehittymisen vaativan suhdetta aikuisiin ja lapset tarvitsevat aikuisilta ohjausta sekä tukea. Sisarusket ja ystävät eivät korvaa aikuisia, jonka vuoksi vanhempien olisi tärkeää viettää riittävästi aikaa lastensa kanssa.

### 3.2 Yksinhuoltajuuden hyödyt ja haasteet

Perhettä, jossa asuu yhden vanhemman lisäksi vähintään yksi alle 18-vuotias lapsi, kutsutaan yksinhuoltajaperheeksi (Haataja 2009, 46). Kokonaan toisen vanhemman puuttuminen on harvinaista, joten sanan yksinhuoltajuus voi käsittää helposti väärin. Yksinhuoltajuus-käsitteen sisällä on yhtä paljon moninaisuutta kuin avioliitoissakin. (Vidgren 1993, 130.) Aikaisemmin pääsyyinä yksinhuoltajuuteen on ollut puolison kuolema, mutta nykyisin syynä on useimmiten avio- tai avoliiton purkautuminen. Myös adoptiot, lapsen suunnittelematon syntymä tai suunniteltu hankkiminen ilman kumppania ovat yksinhuoltajuuden taustalla olevia syitä. (Haataja 2009, 46.) Esimerkiksi suurimmalla osalla ryhmämme äideistä yksinhuoltajuuden syynä oli lapsen suunnittelematon syntymä ilman parisuhdetta.

Yhden vanhemman perheiden määrä on kasvanut sekä koko Suomen alueella että Kemi-Tornion seutukunnan alueella (taulukko 1). Koko Suomen alueella yksinhuoltajaperheet ovat lisääntyneet tasaisesti. Kemi-Tornion seutukunnan alueella yksinhuoltajaperheiden määrä on ollut vuonna 2007 laskussa, mutta 2011 vuonna melko runsaassa kasvussa. Myös pelkästään äiti-lapsiperheiden (taulukko 2) lukumäärä on kasvanut koko Suomen alueella. Kemi-Tornion seutukunnan alueella äiti-lapsiperheiden osuus kaikista lapsiperheistä on noussut. Uusimpien vuoden 2011 tilastojen mukaan Kemi-Tornion seutukunnan alueella kaikkien yksinhuoltajaperheiden sekä äiti-lapsiperheiden määrä kaikista lapsiperheistä on ollut verrattaessa suurempi kuin koko Suomen alueella. Tämän vuoksi etenkin Kemi-Tornio alueella on tarpeellista järjestää vertaistoimintaa yksinhuoltajille.

**Taulukko 1 Yhden vanhemman perheiden osuus kaikista lapsiperheistä (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2013, hakupäivä 16.11.2013)**

	2011	2007	2002
Koko Suomi	20,3 %	20 %	19,7 %
Kemi-Tornion seutukunta	21,2 %	19,5 %	20,2 %

**Taulukko 2 Äiti-lapsiperheiden osuus kaikista lapsiperheistä (Tilastokeskus 2013, hakupäivä 18.9.2013, Tilastokeskus 2012, hakupäivä 16.11.2013)**

	2011	2007
Koko Suomi	17,6 %	17,4 %
Kemi-Tornion seutukunta	17,8 %	16,7 %

Ryhmämme äidit sanoivat ryhmässä useampaan kertaan kaivanneensa jo pidemmän aikaa juuri tämän tyyppistä toimintaa yksinhuoltajaäideille. Yksi äideistä pyysi omaa terapeuttiaan ottamaan häneen heti yhteyttä, jos kuulee tällaista vertaistoimintaa järjestettävän. Ryhmällemme oli siis tarvetta, vaikka kovin montaa äitiä ryhmään ei osallistunutkaan. Olemme pohtineet tähän syitä ja luulemme sen johtuvan liian korkeasta kynnyksestä osallistua ryhmän toimintaan. Ryhmä oli tarkoitettu pelkästään yksinhuoltajaäideille, joten osa äideistä saattaa kokea sen leimaavana. Tarkoituksenamme oli kuitenkin tukea juuri yksinhuoltajaäitejä ja todennäköisesti he eivät olisi saaneet tarvitsemaansa tukea, mikäli paikalla olisi ollut myös äitejä erilaisista lähtökohdista. Äidit itse sanoivat ryhmässä heidän olevansa iloisia siitä, että ryhmäläiset ovat samoista lähtökohdista. Heidän mukaansa näin on helpompi puhua asioista, kun kaikki tietävät minkälaista yksinhuoltajan elämä on.

Nykyään yksinhuoltajuuden ajatellaan olevan mahdollisuus eikä riskitekijä ja yksinhuoltajuus nähdään paljon positiivisempana kuin ennen (Broberg & Tähtinen 2009, 157). Ryhmämme äidit mainitsivat pitävänsä yksinhuoltajuutta pääosin positiivisena asiana, sillä yksinhuoltajana saa yksin päättää lastaan koskevista asioista. Äidit kertoivat myös olevansa tyytyväisiä siihen, ettei tarvitse riidellä esimerkiksi kasvatusmetodeista, vaan kaikki valta on itsellä. Osa äideistä mainitsi myös, etteivät he juuri kaipaa rinnallensa puolisoa. Äidit olivat siltä kannalta melko tyytyväisiä yksinhuoltajuuteen, vaikka lapsen kasvattaminen yksin on ajoittain rankkaa. Äidit suhtautuivat siis melko myönteisesti yksinhuoltajuuteen ja tästä olimme yllättyneitä. Itsellämme oli ajatus ennen ryhmää, että yksinhuoltajuus on nimenomaan riskitekijä eikä niinkään mahdollisuus. Ryhmän myötä opimme kuitenkin ymmärtämään yksinhuoltajuuden positiivisia puolia ja sitä, mitä hyötyjä yksinhuoltajuudella voi olla.

Usein yksinhuoltajaperheillä toimeentulo-ongelmat saattavat olla taakka vanhemmuudelle, sillä toimeentulon hankaluudet heijastuvat myös lasten asemaan perheessä (Puska 2009, hakupäivä 29.8.2013, 3). Yksinhuoltajaperheissä jopa kaksi kolmesta kokee kaikkien menojen hoitamisen vaikeaksi omilla tuloillaan, koska yksinhuoltajilla on usein muita perheitä pienemmät tulot (Lammi-Taskula & Karvonen & Åhlström 2009, hakupäivä 29.8.2013, 15). Perheen toimeentuloon vaikuttaisi positiivisesti se, jos perheessä olisi myös toinen tienaava vanhempi osallisena. Yksinhuoltajaperheiden haastava toimeentulo luo siis monia haasteita vanhemmuudelle.

### 3.3 Tukiverkoston merkitys

Tukiverkostojen merkitys korostuu huomattavasti, koska yksinhuoltaja kasvattaa lapsensa yksin. Ihmisiä, joilta lasten vanhemmat kokevat saavansa tukea, kutsutaan perheen tukiverkostoksi (Vilén & Vihunen & Vartiainen & Sivén & Neuvonen & Kurvinen. 2011, 120–121). Niin sanotuksi epäviralliseksi tukiverkostoksi sanotaan sosiaalista verkostoa ja virallinen tukiverkosto taas muodostuu viranomaisverkostosta, johon kuuluu viranomaisten lisäksi myös palveluntarjoajat (Jokinen & Malin 2000, 11).

Henkilön on kuuluttava johonkin sosiaaliseen verkostoon saadakseen sosiaalista tukea (Viljamaa 2003, 24). Jokisen ja Malisen (2000, 11) mukaan sosiaalisen verkostoon kuuluvat vuorovaikutuskontaktit sukulaisiin, omiin perheenjäseniin tai ystäviin. Marja-Leena Viljamaa (2003, 25) mainitsee sosiaalisen tuen edesauttavan stressin vähenemistä ja sillä on positiiviset vaikutukset henkilön fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Hänen mukaansa sosiaaliseen verkostoon voi kuulua myös virallisen tahon piiristä julkisen palvelun työntekijöitä.

Ilman sosiaalista verkostoa voi olla mahdotonta saada tukea, mutta verkosto ei kuitenkaan aina takaa varmaa apua ja helpotusta. Tämä voi toimia myös stressin lähteenä. (Viljamaa 2003, 25.) Yksi äideistä mainitsi esimerkiksi koko ystäväpiirin menneen uudeksi lapsen syntymän jälkeen. Tämä ei kuitenkaan johtunut ajanpuutteesta, vaan ystävien ennakkoluuloista häntä kohtaan. Tämä äiti piti ystäviä omien sanojensa mukaan enemmänkin kuormittavana kuin tukevana tekijänä. Myös muut ryhmän äidit kokivat samankaltaisia tunteita liittyen tuttaviiin ja ystäviin. Osa äideistä kertoi yhteisessä



keskustelussa joidenkin kavereiden ja ystävien puhuvan heistä selän takana pahaa, epäilevän heidän äitiytään sekä kyseenalaistavan heidän virkistäytymistä. Äitien mukaan nämä kaikki tuttavien epäilykset johtuvat juuri yksinhuoltajaäitiydestä. Esimerkiksi äitien juhlimista ja urheilemista spekulointiin, tekivät äidit näitä tai eivät. Ystävän ennakkoluuloisena olemisen sijaan Anja Porion ja Ilkka Porion (2002, 32) mukaan ystävien tehtävä on käydä vierailulla, rupertella puhelimesta äidin kanssa ja antaa äidille mahdollisuus lähteä ulos virkistäytymään.

Äitien kertoman perusteella yksinhuoltajiin suhtaudutaan syyllistävästi. Yksinhuoltajuuteen ei ole ilmeisesti totuttu riittävästi, sillä ystävät reagoivat arvostelevasti yksinhuoltajiin sekä heidän elintapoihinsa. Äideille voi olla todella raskasta elää syyllisyyden tunteiden kanssa, joka voi vaikuttaa negatiivisesti äitien jaksamiseen. Oma suhtautumismme yksinhuoltajuuteen on arvostava, sillä ymmärrämme sen, kuinka suuri vastuu heillä on lapsen kasvattamisessa. Yksinhuoltajien pitäisi saada mielestämme enemmän matalakynnyksistä tukea yhteiskunnan tasolta. Nykypäivänä osa yksinhuoltajista uskalltaa pyytää tukea, kuten ryhmämme äidit. Kaikki apua tarvitsevat eivät välttämättä kuitenkaan halua hakea tukea, vaan yrittävät selvitä yksin. Mielestämme nykypäivän arvoina ovat tehokkuus ja yksilökeskeisyys, jonka vuoksi avun hakeminen voi olla suuri kynnyks. Yhteiskunnan pitäisi pyrkiä ymmärtämään enemmän yksinhuoltajuuden paineita ja siten tarjota heille erilaisia selviytymiskeinoja. Näitä keinoja voisivat olla esimerkiksi vertaistuen järjestäminen, taloudellinen lisätuki ja helpotusta esimerkiksi tukiperheen saamiseen.

Nykyaikana äitiyden ihanteena pidetään naista, joka on itsenäinen eikä tarvitse muiden tukea arjessa selviytymiseen. Tällainen äiti, joka haluaa selvitä yksin arjen pyöryksestä, haluaa useimmiten kasvattaa lapsestaankin itsenäisen. Lapsi on kuitenkin varsinkin pienenä vaativa, joten se voi äidistä tuntua todella raskaalta. Juuri tämän vuoksi tukiverkoston merkitys on ensisijaisen tärkeä ja äitien on opittava ottamaan apua vastaan ja pyytämään sitä, jotta mielenterveyden sairauksilta välttyttäisiin. (Vilén & Vihunen & Vartiainen & Sivén & Neuvonen & Kurvinen 2007, 99.)

Pienten lasten kanssa elävät yksinhuoltajat kokevat useasti yksinäisyyden kokemuksia. Osalla yksinhuoltajaäideillä syyllisyydentunteet voivat olla esteenä omaan vapaa-aikaan. Jokainen tarvitsee kuitenkin keskustelua muiden aikuisten kanssa lapseensa liit-

tyivistä asioista, jotta äitien mielen tasapaino pysyisi kunnossa. Monilla yksinhuoltajaäideillä käy niin, että omaa aikaa ei ole yhtään ja vanha elämä ystävineen jää taakse. (Porio & Porio 2002, 32–33.) Merkittävä vaikutus vanhemmuuden laatuun ja äitinä jaksamiseen on sosiaalinen verkko ja tuki, sillä se parantaa vanhemmuuden haasteisiin vastaamisen mahdollisuutta. (Viljamaa 2003, 25–26.)

Kaikilla äideillä ei valitettavasti kuitenkaan ole mahdollisuutta viedä lastaan esimerkiksi isovanhemmille tai sisaruksille hoitoon. Tämän vuoksi on todella hyvä, että on olemassa mahdollisuus esimerkiksi tukiperheen hankintaan, jolloin äiti saa vapaasti hengähtää ja kerätä voimavaroja. Annoimme yhdellä kokoontumiskerralla äideille kotitehtäväksi lomakkeen, jossa he saivat kirjoittaa sellaisten henkilöiden ja tahojen nimiä, joiden tuntee olevan osa tukiverkostoaan. (Liite 3). Lomakkeen jakamista seuraavana kertana keskustelimme ryhmässämme tukiverkostoista ja sen merkityksestä.

Ryhmässä tiedustelimme äideiltä keskustelun ohessa, ovatko he käyttäneet perhetyön apua tai lukeneet esimerkiksi internetistä yksinhuoltajaäideille suunnattuja keskusteluja. Kaksi ryhmämme äideistä kertoi käyttävänsä perhetyön palveluita, mutta vain yksi oli etsinyt internetistä apua, tosin tuloksetta. Yksi äideistä käytti myös tukiperhemahdollisuutta hyväkseen, sillä hän tarvitsi enemmän tukea lapsen hoidossa kuin mitä hänen tukiverkostonsa oli valmis tarjoamaan. Tämä sama äiti oli osallistunut myös äiti-leirille ja koki sen voimaannuttavaksi kokemuksesi. Leirillä äidit voivat levähtää ja saavat siten jaksamista arkeen. Osa äideistä kertoi esimerkiksi perhetyöntekijän kanssa keskustelun auttavan heitä pysymään ”järjissään”.

Ryhmämme äidit poikkesivat tukiverkostojen osalta paljon toisistaan. Osa tarvitsi tukea useilta eri tahoilta ja osa halusi kasvattaa sekä hoitaa lapsensa lähes kokonaan yksin. Nämä erot ovat täysin yksilöllisiä eikä tuen tarpeen määrää voi yleistää. Ryhmämme äitien tuen tarvitsemisen määrään vaikuttivat todennäköisesti oma psyykinen hyvinvointi sekä omat voimavarat kokonaisuudessaan. Osa äideistä kertoi omien voimavarojen olevan toisinaan vähissä, jonka vuoksi heillä oli tarvetta lapsen hoitoavulle sekä keskustelutuelle.

Tukiverkoston ja läheisten olemassaolo on myös lapsen näkökulmaa ajatellen hyödyllistä. Sukulaisiin voi tarpeen tullen tukeutua ja yhteydet heihin on osa lapsen sosiaalista

pääomaa. Varsinkin isovanhempien rooli on täysin omassa asemassaan lapsen tukiverkostossa, sillä tutkimusten mukaan lastenlasten ja isovanhempien välillä vallitsee kiinteä tunnesuhde. (Pulkkinen 2002, 160–162.) Suurimmalla osalla vertaisryhmämme äideillä apuna olivat sukulaisista omat vanhemmat tai sisarukset. Äidit painottivat lähisukulaisten merkitystä äitiyden tukemisessa ja auttamisessa. Kaikki äidit korostivat erityisesti omien vanhempiensa ja sisarusten antamaa lastenhoitoapua, sillä se antoi äideille mahdollisuuden levähtää ja tehdä haluamiaan asioita.

Kaksi äideistä kertoi myös saavansa ja saaneensa lähisukulaiselta tukea synnytyksessä ja tämä tuki oli äideille hyvin merkittävä. Vertaisryhmämme äidit kertoivat, että heidän lapsensa eivät ole juurikaan tekemisissä isiensä kanssa. Yhden ryhmämme lapsen isän henkilöllisyyttä ei ollut selvitetty, mutta muilla ryhmän lapsilla isyys oli tiedossa. Lapsien suhde isiin oli kuitenkin etäinen. Osa äideistä toivoi parannusta asiaan tulevaisuudessa, mutta tällä hetkellä isät eivät olleet valmiita isyyteen ja sen tuomiin velvollisuuksiin. Yksi äideistä ei halunnut edes tulevaisuudessa lapsen olevan tekemisissä isänsä kanssa. Lapsen tukiverkoston kehittämiseksi yksi äideistä pyrki siihen, että lapsi voisi tulevaisuudessa olla tekemisissä isänsä vanhempien kanssa.

Dion Sommerin (1986, 52) mukaan isän osallistuminen perheen elämään auttaa äitiä jakamaan vastuutaan lapsen kasvattamisessa. Tämän avulla äiti voi tuntea helpotusta ja toteuttaa itseään kodin arjesta irtautuneena. Kahden vanhemman mukana oleminen lapsen elämässä rikastuttaa lapsen kehitystä, koska lapsen sosiaalinen ympäristö kasvaa. Näiden asioiden vuoksi olisi merkityksellistä, että isät osallistuisivat lastensa elämään. Meidän mielestämme isää ei voi korvata millään ja isä-lapsi suhde on aina ainutlaatuinen. On kuitenkin ymmärrettävää, jos äiti ei halua lapsen isän olevan heidän elämässään, mikäli isä voi esimerkiksi vaarantaa lapsen kehitystä ja kasvua.

## 4 VERTAISTUKIRYHMÄN MUODOSTUMINEN

### 4.1 Vertaistuki auttaa vanhempia jaksamaan

Marja-Leena Viljamaan (2003, 47) mukaan vertaistuki on yksi sosiaalisen tuen osa-alue käytännön avun, tietotuen ja emotionaalisen tuen rinnalla. Vertaistuen perustana on arkinen kohtaaminen ihmisten kesken. Auttaminen tapahtuu ilman ennalta määrättyjä rooleja, eikä kukaan ole esimerkiksi asiakkaan roolissa. Vertaistukiryhmässä käydään läpi kriittisiä elämäntilanteita ja vertaistuki on toisten tukemista sekä auttamista vastavuoroisessa suhteessa. Ryhmän toiminta ei kuitenkaan ole pelkkää kriisien käsittelyä, vaan samanaikaisesti muodostetaan ystävyysuhteita sekä yhteisöllisyyttä. (Hyväri 2005, 214–215.)

Vertaistukiryhmässämme vallitsi tasavertaiset roolit niin ohjaajilla kuin äideillä. Tarkoituksenamme oli se, että äidit ystävystyisivät ja voisivat siten jakaa kokemuksiaan myös ryhmän ulkopuolella. Eräs ryhmämme äideistä totesikin keskustelun lomassa, että

*”Tässä on tarkoituksenani, että autetaan toisia” – Äiti 4.*

Taitto (2002, 22) kertoo vertaisryhmätoiminnan olevan omaan apuun perustuvaa terapeuttisia elementtejä omaavaa toimintaa, joka ei kuitenkaan ole varsinaista terapiaa. Vertaistoiminnan taustalla on usein tyytymättömyys ammatti-ihmisten apuun, jonka vuoksi monet ihmiset ovat päätyneet hakemaan apua elämään vertaistensa kanssa käytävästä vuorovaikutuksesta (Malin 2000, 17). Vertaistoiminnassa kokoonnutaan ryhmään, jossa voi toisten ihmisten kanssa jakaa yhdenvertaisia elämäkokemuksiaan. Tämän avulla ihminen voi oppia uusia hyödyllisiä asioita arkea ajatellen. Varsinkin silloin, kun oma elämäntilanne poikkeaa lähiympäristön tilanteesta, vertaistukiryhmä voi saada todella suuren merkityksen. (Kuuskoski 2003, 31.)

Malinin (2000, 17) mukaan yhdessäolo vertaisryhmän jäsenten kesken voi lisätä jäsenten elinvoimaa ja jopa vahvistaa identiteettiä. Hänen mukaansa vertaistuki mahdollistaa ongelmien ratkaisun ja kokemusten vaihtaminen toimii voimatekijänä.

Arvopohjana vertaistoiminnassa on toisen ihmisen kunnioittaminen, tasa-arvoisuus ja avoimuus. Vahvuuksina vertaistuessa pidetään tilanneherkkyyttä, ymmärtämistä sekä myötäelämistä. (Kuuskoski 2003, 31,34.) Ryhmässämme myötäeläminen oli hyvin voimakas tekijä ryhmäläisten kesken. Äidit kuuntelivat toisiaan ja antoivat mahdollisuuksien mukaan apua sekä tukea toisillensa. He löysivät usein samankaltaisuuksia elämänsä keskustelun ohessa. Tämän uskomme antaneen heille voimavaroja omaan elämään, kun he tietävät myös muiden kokeneen samankaltaisia asioita. Näin äidit tietävät, etteivät he ole ainoita yksinhuoltajia, joilla on haastavia elämäntilanteita.

Kaikki vertaisryhmässä jaettu tieto pohjautuu aina henkilökohtaiseen kokemukseen ja tuki ryhmäläisiltä on vastavuoroista. Kokemus ja apu ovat usein sellaisia, joita erilaisessa elämäntilanteessa olevat eivät voi ymmärtää tai antaa. Tyytymättömyys ammattiauttajiin johtuu usein siitä, sillä he eivät ole koskaan eläneet samassa tilanteessa eivätkä siten pysty täysin myötäelämään. (Malin 2000, 18.)

Pitämässämme vertaistukiryhmässä äidit jakoivat samankaltaisia elämäkokemuksiaan liittyen yksinhuoltajuuteen. Äidit antoivat toisillensa neuvoja, joista voi olla apua arjessa selviytymisessä. Neuvot olivat usein arkipäiväisiä, kuten liittyen esimerkiksi lasten hoitoon. Yksinhuoltajaäidit kokivat olevansa täysin eri elämäntilanteessa verrattuna heihin, jotka kasvattavat lastaan pariskuntana. Ryhmäläiset pitivät tärkeänä, että he saavat keskustella avoimesti samassa tilanteessa olevien kanssa. Yksi äideistä kirjoittikin kyselylomakkeeseemme (Liite 1), että

*”-- Koin saaneeni tukea, vaikka projekti jäikin minulta kesken --” – Äiti 2*

Me emme pystyneet tietenkään ohjaajina samaistumaan äiteihin, sillä kummallakaan meistä ei ole lapsia. Kukaan äideistä ei pitänyt sitä kuitenkaan häiritsevänä tekijänä, vaan he kuuntelivat mielestämme myös meitä samoin kuin esimerkiksi Siivet-projektin työntekijöitä. Laatimassamme kyselylomakkeessa (Liite 1) kysyimme äideiltä vastausta siihen, kuinka paljon he kokevat saaneensa vertaistukea ryhmän toiminnan aikana. Kahden äideistä vastauksena oli paljon ja kahden vastauksena oli jonkin verran. Lisäksi kysyimme heiltä, että tuntevatko he vertaistukiryhmän olleen tarpeellinen oman ja lapsen hyvinvoinnin kannalta. Tähän kysymykseen kolmen äidin vastauksena oli kyllä

ja yhden jonkin verran. Mielestämme äitien kokeman vertaistuen määrän saamiseen saattoi vaikuttaa useampia eri tekijöitä. Esimerkiksi osa äideistä osallistui keskusteluihin enemmän ja osa vähemmän. Keskustelumäärä voi esimerkiksi vaikuttaa kokemaansa saamaansa tuen määrään. Toisaalta ihmiset ovat erilaisia ja osa voi kokea saavansa tukea, vaikka ei kertoisikaan omasta tilanteestaan niin paljoa muille ryhmäläisille. Myös läsnäolo vaikutti tuen saamisen määrään, sillä osa äideistä ei päässyt joka kerta paikalle. Tämän vuoksi on selvää, ettei esimerkiksi neljä kertaa paikalla ollut äiti voinut saada yhtä paljon vertaistukea kuin jokaisella kuudella kerralla paikalla ollut äiti.

Myös muualla Suomessa järjestetään yksinhuoltajaäideille suunnattua vertaistoimintaa. Esimerkiksi Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry järjestää vertaisryhmiä eri puolella Suomea. Liitto järjestää myös eroryhmiä vanhemmille ja erikseen heidän lapsilleen sekä erilaisia tuettuja lomajaksoja. Liiton tehtäväkuvaan kuuluu myös nettineuvonta, Eroinfo-puhelinpalvelu sekä asianajajien puhelinneuvonta. Liitto on järjestänyt vuonna 2012 jopa 223 vertaistapahtumaa ympäri Suomen. Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry on järjestänyt esimerkiksi Helsingissä vertaisryhmiä yksin lastaan odottaville tai yksin lastaan kasvattavien tai alakouluikäisten lasten vanhemmille. (Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry, hakupäivä 16.9.2013.)

Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry:n jäsenyhdistykset järjestävät yksinhuoltajien olohuoneita, jotka ovat matalan kynnyksen vertaisryhmiä. Myös Meri-Lapin alueella järjestetään yksinhuoltajien olohuoneita. (Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry, hakupäivä 16.9.2013.) Nykyajan vanhemmuus on kokoajan yhä haastavampaa, jonka vuoksi on todella tärkeää päästä keskustelemaan vertaistensa kanssa. Yksinhuoltajilla ei ole puolisoa, jonka kanssa jakaa kasvattamisen tuomia haasteita. Tämän vuoksi merkityksellistä, että erilaisia ryhmiä järjestetään myös yksinhuoltajille.

#### 4.2 Ryhmän muodostumisen vaiheet

Ryhmän muodostuminen edellyttää, että ihmisjoukolla on jokin yhteinen tavoite, heillä on keskinäistä vuorovaikutusta ja kaikki tietävät ketä ryhmään kuuluu. Ryhmän ominaisuuksina pidetään tiettyä tarkoitusta, kokoa, vuorovaikutusta, työnjakoa, rajoja,

sääntöjä, rooleja sekä johtajuutta. (Kopakkala 2008, 36.) Jokaisen ryhmän tarkoitus ohjaa ryhmän toimimista ja vaikuttaa sen muotoon (Niemistö 2000, 34). Ryhmämme tarkoituksena on tukea yksinhuoltajaäitien arjessa selviytymistä ja antaa vertaistukea äideille.

Enintään kymmenen ihmisen ryhmää sanotaan pienryhmäksi. Pienryhmässä jokaisella ryhmäläisellä on mahdollisuus jakaa kokemuksiaan muiden ryhmän jäsenten kanssa. Pienryhmä on kiinteä, jäsenet ovat motivoituneita ja sitoutuneita toimintaan. Ryhmäläiset ovat tyytyväisiä toimintaan ja yksimielisiä ryhmän toimintatavoista. (Kataja & Jaakkola & Liukkonen 2011, 15.) Ryhmässämme oli neljä yksinhuoltajaäitiä ja ryhmä oli tarkoituksenmukaisesti melko pieni. Näin äitien oli helppo jakaa omia kokemuksiaan ja tunteita. Suuressa ryhmässä äitien kynnys osallistua keskusteluihin olisi ollut todennäköisesti korkeampi ja tästä syystä äidit eivät olisi saaneet välttämättä yhtä paljon tukea. Etenkin hiljaisempien ja ujompien äitien olisi mahdollisesti ollut vaikea tuoda itseään askarruttavia asioita esille isommassa ryhmässä.

Ryhmän muodostuminen alkaa ensimmäisellä vaiheella, jolloin ryhmä on alkava ryhmä. Ennen ryhmän alkamista ihmiset saapuvat uuteen ryhmään ja heillä on erilaisia odotuksia sekä mielikuvia ryhmästä. Ryhmän jäsenet saavat oman aseman ryhmässä aiempien ryhmäkokemusten, oman odotettavissa olevan aseman sekä kokoontumisen perusteen mukaan. (Kopakkala 2008, 59.) Ryhmän alkuvaihetta sanotaan muodostumistai muotoutumisvaiheeksi. Tällöin ryhmäläiset ovat toisilleen ainakin osittain tuntemattomia. Ryhmän tavoitteet ja toimintatavat eivät ole vielä muodostumisvaiheessa ryhmän jäsenille eivätkä välttämättä ryhmänohjaajallekaan selkeästi tiedossa. (Rasila & Pitkonen 2009, 13.)

Ryhmän muodostumisvaiheessa jäsenten roolit ovat epäselviä. Ihmiset etsivät silloin omaa paikkaansa ja pohtivat omaa kelpoisuutta ryhmään. Ryhmän jäsenet miettivät myös sitä, haluavatko he olla osa ryhmää. (Rasila & Pitkonen 2009, 13.) Ihmisillä on luonnostaan kiinnostus olla osa ryhmää sekä muovautua ryhmän toimintamenetelmiin (Kopakkala 2008, 63). Ryhmäläiset, myös johtaja, tuntevat alussa olonsa jännittyneeksi ja jopa epävarmaksi. Kokoontumisten alkuvaiheessa ryhmän johtajan on otettava ohjat käsiinsä ja johtajalla on tällöin suuri rooli. Ryhmän jäsenet odottavat häneltä ohjeita sekä tietoja. (Rasila & Pitkonen 2009, 13–14.)

Järjestämässämme vertaistukiryhmässä huomasimme sen, kuinka suuri vastuu ryhmänohjaajilla on. Ryhmän kehittymisen kannalta on merkityksellistä, että ryhmänohjaaja saa ryhmäläisten luottamuksen (Kopakkala 2008, 60). Toiminta sekä keskustelu tapahtuivat suurelta osin meidän aloitteesta ja äidit odottivat meidän ottavan ohjat käsiimme. Meitä itseämme jännitti ryhmänohjaajina melko paljon ryhmän alkaminen, mikä on siis täysin tavallista. Sen sijaan ryhmään osallistuvia äitejä ei juuri jännittänyt, vaan he kertoivat olevansa innoissaan ja rentoina. Ryhmäläiset osallistuivat keskusteluihin avoimesti ja kertoivat itsestään jopa henkilökohtaisia asioita. Tämä yllätti meidät, koska olimme varautuneita siihen, että äidit ovat jännittyneitä eivätkä vielä halua kovin paljon osallistua.

Joskus ryhmässä voi olla jo ennestään tuttuja ihmisiä ja sellaiset suhteet voivat hidastaa aitoa yhdistymistä uuteen ryhmään. Tällaiset ihmiset saavat tukea toisistaan ja siten estävät tasavertaisen aloituksen muilta ryhmäläisiltä. Silloin voidaan miettiä sitä, ovatko he kiinnostuneita tutustumaan muihin ryhmän jäseniin. (Kopakkala 2008, 59–61.) Ryhmässämme oli myös aiemmin toisensa tuntevat henkilöt ja se vaikutti jonkin verran ryhmän tunnelmaan. Alussa tuntui siltä, että tutustuminen muihin ryhmäläisiin estyi hieman tämän vuoksi. Tällaista käyttäytymistä kesti kuitenkin vain yhden kerran ja sen jälkeen ryhmäläiset toimivat yhteistyössä kaikkien kanssa.

Muodostumisvaiheen jälkeen on kuohunta- eli konfliktivaihe. Silloin ryhmäläiset pohtivat omaa sekä toisten paikkaa ja statusta ryhmässä. Tässä vaiheessa alkaa kehittyä pienempiä ryhmiä ja ryhmän jäsenet etsivät turvaa toisista jäsenistä. Arvostelua muita ryhmäläisiä ja johtajia kohtaan saattaa ilmetä. Itse työskentely voi tuntua työläältä, koska energiaa menee paljon suhteiden selvittelyyn. Toisinaan ryhmiin voi tietystä henkilöstä muovautua “syntipukki”, jota syytetään kaikesta sopimattomasta liittyen ryhmään. (Rasila & Pitkonen 2009, 15.)

Vertaistukiryhmässämme ei onneksi tapahtunut muiden ryhmäläisten alistamista ja ryhmäläiset toimivat kaikki yhdessä. Tähän vaikutti todennäköisesti se, että ryhmä oli niin pieni. Itse ohjaajina pyrimme siihen, että teemme kaikki toiminnat ja keskustelut koko ryhmän kesken. Silloin kukaan ei jää niin helposti ulkopuoliseksi ja ryhmän toiminta on tehokkaampaa kaikkien kannalta.



Kuohuntavaiheeseen sisältyy usein riitoja sekä erimielisyyksiä. Tällaiset tilanteet täytyy aina selvittää, koska muuten ryhmä ei voi kehittyä. Täytyy kuitenkin muistaa se, että ryhmän kehitys tapahtuu myös kriisien sekä virheiden kautta. (Rasila & Pitkonen 2009, 16.) Omassa ryhmässämme ei tapahtunut minkäänlaisia konflikteja eikä ristiriitoja. Konflikteja ei syntynyt ryhmässämme luultavasti sen vuoksi, koska äideillä oli yhteinen tarkoitus ja he olivat ryhmässä omasta tahdostaan. Äidit tulivat hyvin toimeen keskenään, eivätkä riidat kuormittaneet ryhmäämme. Olemme sitä mieltä, että myös äitien motivoitunut asenne ryhmää kohtaan mahdollisesti esti tällaiset erimielisyydet.

Seuraava vaihe on normiutumisen vaihe. Tätä kutsutaan myös harmonian ja vakiintumisen vaiheeksi. Ryhmä tuntee tällöin kuuluvansa yhteen ja toimii oman tehtävänsä mukaan. Ryhmäläisten roolit, toimintatavat sekä tavoitteet ovat selkiytyneet. Tässä vaiheessa ristiriitoja varotaan eikä ongelmien syyn koeta olevan ryhmän sisällä. Viimeinen vaihe on yhteistoimintavaihe eli toteuttamisen tai tavoitteellisen työskentelyn vaihe. Tässä vaiheessa ryhmä toimii tehokkaasti ja tunnelma on vapautunut. Työskentely on tuloksellista ja uusia ideoita kehittyy. Ryhmän jäsenet tuntevat tällöin toisensa ja jokaisen vahvuus tiedetään. Ryhmän etu syrjäyttää yksilön oman edun. Ryhmän johtaja on tasa-arvoisessa asemassa muiden jäsenten kanssa. Johtajalle kuuluu erityisiä velvollisuuksia ja siten hänellä on myös erityinen asema. (Rasila & Pitkonen 2009, 17–18.)

Vertaistukiryhmässä näkyi piirteitä ryhmän muodostumisen vaiheista. Ryhmällämme oli kertoja vain kuusi, eivätkä kaikki äidit olleet paikalla joka kerta. Nämä asiat varmasti vaikuttivat ryhmän muodostumiseen. Emme päässeet ryhmän kanssa kovin tiiviisti muodostumaan, koska aika loppui. Ryhmäytämisen kannalta olisi ollut tärkeää se, että äidit olisivat päässeet jokaisella kerralla paikalle. Tämä ei ollut mahdollista, koska yksinhuoltajaäidin arkeen mahtuu paljon kiireitä ja esteitä, eikä paikalle pääsy siten aina onnistunut. Äitien kannalta olisi ollut merkityksellistä myös se, että ryhmä olisi jatkunut jonkun muun pitämänä. Valitettavasti meidän ja Siivet-projektin resurssit eivät riittäneet pidempään jatkuvaan ryhmään.

Siivet-projekti perusti Siivet-perheklubin vertaistukiryhmän loppumisen jälkeen. Perheklubi tuo tietynlaista jatkumoa vertaisryhmälle, vaikka se ei olekaan tarkoitettu pelkästään yksinhuoltajaäideille. Äideillä on kuitenkin mahdollisuus jatkaa käyntejään

perheklubissa ja saada sieltä mahdollisesti kaipaamaansa tukea. Koemme itse kuitenkin sen, että pitämästämme melko lyhytkestoisesta ryhmästä oli paljon apua äideille. He vaihtoivat yhteystietonsa ja pystyvät siten jatkamaan yhteydenpitoa myös myöhemmin. Osa äideistä kertoi olleensa yhteydessä toisiinsa sosiaalisessa mediassa, joten yhteydenpito äitien välillä jatkui jonkin verran myös ryhmän ulkopuolella. Äidit saivat kuuden kerran aikana kuitenkin melko paljon vertaistukea ja siten jaksamista omaan arkeen.

#### 4.3 Vertaistukiryhmän ohjaaminen

Ohjaajan työ ryhmää ajatellen alkaa jo ennen kuin ryhmää on edes muodostettu. Ryhmän muodostamisen aloite voi tulla ohjaajalta itseltään, ryhmän jäseniltä, organisaation sisältä tai yhteiskunnasta. Aina ennen ryhmän aloittamista on syytä miettiä tarkkaan ryhmätyön toteuttamisen ehtoja sekä ryhmän tarkoitusta. (Niemistö 2000, 68.) Meidän tapauksessamme aloite tuli Siivet-projektilta, jonka työntekijöiden kanssa mietimme yhdessä sitä, miten ryhmä kannattaisi toteuttaa.

Pohdimme yhdessä projektin työntekijöiden kanssa mahdollisia toimintoja, sääntöjä, ajankohtaa sekä sitä kenelle ryhmä on tarkoitettu. Lopulliset toiminnot ryhmää varten suunnittelimme kuitenkin itse. Toimintojen valinta ja suunnittelu ryhmää varten eivät olleet missään nimessä helppoa. Haastavuutta toi muun muassa se, ettemme koskaan tienneet etukäteen keitä paikalle tulee ja onko paikalla olevilla lapsi mukana. Yhdellä äideistä oli vauva, yksi oli raskaana ja kahdella oli noin kahden vuoden ikäinen lapsi. Meidän piti miettiä tarkkaan esittelemämme toiminnot, sillä ei ole itsestään selvää, mikä toiminto soveltuu eri-ikäisille pienille lapsille.

Ryhmän toimintaa johtaa aina ohjaaja. Ohjaaja voi monilla eri keinoin huolehtia ryhmän toimimisesta. Hän voi teettää erilaisia toiminnallisia harjoituksia, ohjaamalla keskustelua avoimesti tai tiettyyn aiheeseen pyrkien. Ohjaaja voi myös yhdistellä sekä keskustelua että toimintaa. (Niemistö 2000, 67.) Oma roolimme ryhmänohjaajina oli keskustelun avaamista tiettyyn teemaan, mikäli keskustelua ei muuten syntynyt. Pyrimme ohjaamaan usein keskustelua sellaisten aiheiden piiriin, joista ajattelimme äitien saavan toisiltaan vinkkejä tavalliseen lapsen ja äidin yhteiseen arkeen. Lisäksi

pidimme joka kerta toiminnallisen tuokion, jossa esittelimme erilaisia toimintoja.

Ohjaajan rooli ryhmässä jakautuu joko prosessi- tai tehtäväkeskeiseen tyyppiin. Tehtäväkeskeinen malli tarkoittaa sitä, että ohjaaja on määräävä ryhmää kohtaan ja ratkaisee ryhmää kohtaavat ongelmat itse. Prosessikeskeisessä ohjausmuodossa ohjaaja ei itse ratkaise ryhmän ongelmia vaan toimii auttajana. Tällainen ohjaaja suhtautuu ryhmään sitoutuneesti, oman persoonansa mukaisesti ja antaen omat voimavaransa ryhmän käyttöön. (Kataja ym. 2011, 27.)

Itse toimimme ryhmässä prosessikeskeisinä ohjaajina, koska toimimme ryhmän kanssa kokoajan yhteistyössä antaen omat persoonamme ryhmäläisten käyttöön. Pyrimme auttamaan äitejä heidän kohtaamissaan haasteissa mahdollisimman paljon, kuitenkin omat rajallisuutemme huomioon ottaen. Emme pystyneet täysin tukemaan äitejä vanhemmuudessa, koska meillä ei ole vanhemmuudesta omakohtaista kokemusta. Rajallisuuttamme äitien auttamisessa oli myös se, että emme ole vielä valmiita ammattilaisia. Emme kuitenkaan antaneet näiden asioiden vaikuttaa toimimiseemme ryhmässä, sillä korvasimme nämä puutteet aidolla läsnäololla sekä täydellä osallistumisella ryhmän toimintaan.

Tavoitteiden tulee aina olla pohjana kaikissa toiminnoissa. Ohjaajan tulee miettiä tarkkaan mihin toiminnalla pyritään. Onko tarkoitus oppia uutta, tutustua muihin ryhmäläisiin vai virittäytyä tunnelmaan? (Leskinen 2009, 17.) Toiminnallisten menetelmien avulla voidaan parantaa ilmapiiriä, koska harjoitusten kautta tasapuolinen vuorovaikutus jäsenten välillä mahdollistuu (Kataja ym. 2011, 22).

Suunnitellessamme vertaistukiryhmän eri kertoja, mietimme tarkkaan, mitä toimintoja käytämme ja miksi. Esimerkiksi kortit aina uudelleen kokoonnuttaessa auttaa tutustumaan muihin ryhmäläisiin. Se tuo ryhmälle jatkuvuuden tunteen, kun joka kerran alussa valitaan jokin kortti sovittuun teemaan liittyen. Näiden korttien lisäksi annoimme äideille joka kerran jälkeen kotiin tutustuttavaksi jonkin kotitehtävän, joka käytiin seuraavalla kerralla läpi. Kotitehtävien tarkoituksena oli sisällyttää ryhmän toimintaa myös kotiin. Äidit saivat näin rauhassa kotona pohtia vanhemmuuteen liittyviä tärkeitä teemoja. Seuraavalla kerralla kotitehtävien läpikäyminen toimi liitoskohtana edellisen ja uuden kerran välillä.

Ohjaajan olisi hyvä valmistella ja testata etukäteen toimintonsa tarvittavat välineet ja materiaalit. Mikäli jokin toiminta on ohjaajille uusi, kannattaa sitä itse harjoitella etukäteen, jolloin muiden ohjaaminen samassa tilanteessa on helpompaa. (Leskinen 2009, 17.) Pyrimme kokeilemaan käyttämiämme toimintoja etukäteen. Esimerkiksi vauvajumppaa harjoittelimme tuttavan vauvan kanssa. Kokeilimme kaikki liikkeet vauvan kanssa, jolloin ymmärsimme paremmin, miten liikkeet tulee oikeasti tehdä. Loimme itsestämme luotettavamman kuvan ryhmäläisten silmissä, kun tiesimme miten liikkeet tulee tehdä. Esittelimme jumpan ryhmäläisille aluksi nukan kanssa, mutta yksi ryhmän äideistä antoi meidän kokeilla liikkeitä myös omalla vauvallaan. Huomasimme kuitenkin sen, että olisimme voineet harjoitella liikkeitä vielä enemmän etukäteen, sillä jouduimme turvautumaan ohjeisiin melko vahvasti. Ajan rajallisuuden vuoksi meillä ei ollut mahdollisuuksia käyttää enempää aikaa menetelmien harjoitteluun.

Ryhmänohjaajan tulee pystyä myös muuttamaan suunnitelmiaan, mikäli se on ryhmän toimimisen ja tilanteen kannalta tarpeellista. Jotkin toiminnot voivat toimia jollain ryhmällä hyvin ja toisella ei, mutta niistä ei pidä lannistua. Toimintamuoto voi olla jopa parempi kuin alkuperäinen, kun harjoituksen muuttaa tilanteeseen sopivaksi. Oppimista tapahtuu silti, vaikka jokin toiminto ei sujuisikaan odotetun mukaisesti. (Leskinen 2009, 17.) Pitämämme toiminnot muokkasimme aina ryhmällemme sopiviksi. Esimerkiksi jos äideillä ei syntynytäkään keskustelua etukäteen suunnittelemastamme aiheesta, vaihdoimme keskusteluaiheen tilanteeseen sopivaksi. Tällaisia tilanteita sattui usein, sillä keskustelu riippui niin paljon tunnelmasta sekä äitien vireystilasta.

#### 4.4 Oma kehittymisemme ryhmänohjaajina

Vertaisryhmän alkaessa meillä ei ollut kovin paljon aiempaa kokemusta ryhmänohjauksesta, harjoitteluissa tapahtunutta ohjausta lukuun ottamatta. Olimme ryhmän alkuvaiheessa siis melko kokemattomia ryhmänohjaajia ja olimme uuden haasteen edessä. Suhtauimme uuteen haasteeseen kuitenkin innolla ja halusimme saada kaiken mahdollisen hyödyn ryhmästä irti ajatellen ammatillista kehittymistämme. Tiesimme, että tulemme varmasti tekemään virheitä ryhmän suunnitteluun ja ohjaukseen liittyen, mutta halusimme kuitenkin kokeilla ryhmän pitämistä. Virheistä oppii, joten aloitimme ryh-

män suunnittelun ja ohjauksen luottaen siihen, että mahdolliset epäonnistumiset opettavat meitä eikä niitä tarvitse pelätä.

Taiton (2002, 27) mukaan vertaisryhmän vetäjän ei tarvitse olla täydellinen ja kaiken osaava, vaan pääasia on oppimishalu ja mahdollisesti jopa virheiden tekeminen. Hänen mukaansa tärkeintä on rohkeus kohdata erilaisia ihmisiä ja tehdä omat ratkaisut. Epävarmuus on alussa myös täysin normaalia ja sallittavaa. Olimme ryhmän alussa täysin epätietoisia tulevasta, mutta meillä oli kuitenkin rohkeutta hypätä tuntemattomaan.

Kataja ym. (2011, 27) toteavat kirjassaan, ettei ohjaaja voi tietää etukäteen, miten toimia erilaisissa tilanteissa. Ryhmäohjaajalla on erilaisia mahdollisuuksia mitä voi ryhmäohjauksessaan käyttää, mutta ei mitään tiettyä kaavaa. Ryhmäohjaaminen muotoutuu ohjaajan oman persoonallisen ja ammatillisen kasvun perusteella. Vuoden 2012 syksynä ryhmää suunnitellessamme tiedossamme ei ollut äitien tai lasten lukumäärää. Täten se vaikeutti huomattavasti suunnitelmiamme ja jouduimme muokkaamaan niitä useasti ryhmäkertojen edetessä. Ensimmäiselle ryhmäkerralle mentäessä tarkoituksenamme oli tunnustella ryhmän ilmapiiriä ja toimia sen mukaan. Päätimme mennä paikalle luottaen itseemme, vaikka emme tienneetkään, mitä ryhmältä odottaa.

Niemistö (2000, 74–75) kertoo kirjassaan ryhmäohjaajan tehtäväkuvaan kuuluvan muun muassa huolehtia ryhmää koskevasta luottamuksellisuudesta, jäsenten läsnäolosta sekä ryhmää koskevista säännöistä. Uutena asiana opimme sääntöjen laatimisen tärkeyden. Siivet-projektin työntekijät ehdottivat meille sääntöjen laatimista, jotta ryhmäläisillä olisi turvallinen ja luottavainen olo ryhmässä. Laadimme säännöt pienryhmään sopivaksi ja esittelimme ne äideille ensimmäisellä kerralla. Annoimme äideille myös mahdollisuuden itse vaikuttaa sääntöihin, jotta säännöt tuntuivat enemmän ryhmän omilta. Sääntöihimme kuului muun muassa vaitiolovelvollisuus, muiden kunnioitus ja kuunteleminen sekä matkapuhelimen käyttöön liittyviä asioita. Eräs äideistä sanoikin, että on todella hyvä, kun laadittiin säännöt. Nyt pystyy luottamaan ja tietää, että muut kunnioittavat ja kuuntelevat keskustelua.

Ennen vertaistukiryhmän alkamista, emme osanneet ajatella, kuinka paljon erilaisia asioita tulee ryhmää suunnitellessa ottaa huomioon. Tiesimme kuitenkin, että ryhmän pitämistä tulee suunnitella tarkkaan. Suunnitelmien noudattamisen otimme kuitenkin alus-

sa hieman liian kirjaimellisesti, emmekä osanneet aina joustaa tilanteissa. Ryhmän alussa tarkoituksenamme oli noudattaa laatimaamme aikataulua melkein minuutilleen. Ryhmän edetessä huomasimme sen, että joustaminen tällaisen ryhmän pitämisessä on tärkeää. Esimerkiksi jos ryhmäläiset innostuivat keskustelemaan jostain tietystä aiheesta enemmänkin, heille pitää antaa siihen tilaisuus sen sijaan, että siirryttäisiin täysin aikataulun mukaisesti toiseen suunnittelemaamme toimintaan.

Suunnitelma täytyy olla kuitenkin olemassa, sillä ilman tarkkaan laadittua suunnitelmaa ryhmänohjaaminen vaikeutuu huomattavasti. Huomasimme muun muassa sen, kuinka tärkeää varasuunnitelmien olemassaolo on. Varasuunnitelmia tarvitsimme, sillä äidit eivät aina innostuneet tietyistä keskustelunaiheista tai toiminnoista. Ryhmänohjaajan työ ryhmässä riippuukin paljolti ryhmän mielialasta kokoontumispäivänä (Kataja ym. 2011, 27). Ryhmämme äitien oma sen hetkinen mieliala vaikutti huomattavasti siihen, mitä he halusivat tehdä.

Esimerkiksi suunnittelemamme keskustelunaiheet eivät toisinaan innostaneet äitejä puhumaan asiaan liittyvästä teemasta. Tällaisina hetkinä pyrimme tarkoituksenmukaisesti antamaan äideille mahdollisuuden keskustella siitä aiheesta, joka heitä etenkin sinä päivänä kiinnosti. Ryhmän edetessä huomasimme, että joustaminen mahdollisimman paljon suunnittelemissamme toiminnoissa ja keskusteluissa on tärkeää, koska tarkoituksenamme oli antaa äideille heidän tarvitsemaansa tukea. Aina meidän suunnittelemamme keskustelunaiheet eivät antaneet tukea mahdollisella parhaalla tavalla, vaan äidit saivat kaipaamaansa tukea juuri siitä keskustelunaiheesta, mikä heidän mieltä tietynä päivänä askarrutti. Toisinaan toimintoihin meni vähemmän aikaa mitä olimme suunnitelleet, jonka vuoksi varasuunnitelmat tulivat myös käyttöön. Varasuunnitelmina meillä oli useimmiten erilaisia lauluja, keskustelunaiheita tai leikkejä. Varasuunnitelmien avulla pyrimme välttämään myös kiusallisia hiljaisia hetkiä.

Avaavia keskustelunaiheita meillä oli ryhmän alkuvaiheessa liian vähän, josta opimme sen, että keskustelunaiheita on hyvä olla mieluummin liikaa kuin liian vähän. Ryhmän pitoa ajatellen opimme myös lukemaan tilanteita paremmin. Esimerkiksi puheen keskeyttäminen ja kaikkien tasapuolinen huomioiminen eivät sujuneet meiltä luontevasti vielä ensimmäisillä kerroilla. Ryhmän loputtua huomasimme

kehittyneemme tässä asiassa. Tarvittaessa osasimme keskeyttää hieman ulospäin suuntautuneemman henkilön puheen kohteliaasti, jotta antaisimme puheenvuoron myös hiljaisemmalle äidille. Tällöin kaikki saivat osallistua keskusteluun ja kaikki äidit hyötyivät mahdollisimman paljon keskusteluista.

Ryhmän pitämisen jälkeen olemme huomanneet sen, kuinka varautunut pitää olla suunnitelmien muutoksiin. Tärkeintä on ottaa huomioon ryhmäläisten toivomukset ja myös ryhmän koko. Alkuperäisen suunnitelman mukaisesti meidän oli tarkoitus painottaa ryhmässä enemmänkin erilaisia toimintoja, kuten vauvahierontaa ja enemmän leikkejä. Tarkoitus oli myös, että äidit tekisivät toiminnot yhdessä lastensa kanssa. Nämä lisätoiminnot eivät kuitenkaan onnistuneet, sillä äideillä oli lapset mukana melko epäsäännöllisesti.

Meidän täytyi hylätä lisätoimintasuunnitelmat myös sen vuoksi, koska halusimme kuunnella äitien toivomuksia. Äidit toivoivat ryhmäkertojen painottuvan enemmän keskusteluun toimintojen sijaan. Emme kuitenkaan halunneet jättää toimintoja kokonaan pois, sillä tarkoituksenamme oli se, että äidit saisivat niiden kautta tukea arkeen ja vanhemmuuteen. Äitien kanssa keskustellessamme huomasimme sen, että äidit kuitenkin pitivät myös toiminnoista. Loppujen lopuksi koimme hyväksi, että ryhmän sisältö painottui keskusteluihin. Toiminnoilla oli kuitenkin oma roolinsa virkistämässä tunnelmaa sekä siinä, että äidit tutustuivat niiden avulla paremmin toisiinsa.

Toimintatilanne oli myös usein melko rauhaton, sillä lapset leikkivät ja toivat siten hieman rauhattomuutta. Myös tämä saattoi vaikuttaa siihen, ettei toimintojen tekeminen onnistunut kovin hyvin äitien ja heidän lastensa kanssa yhdessä. Usein esittelemisämme menetelmissä on tärkeää, että tilanne on rauhallinen. Esittelimme kuitenkin äideille erilaiset toiminnot ja kokeilimme niitä yhdessä. Näin äidit saivat tutustua toimintamenetelmiin ja puuhavihkosen avulla käyttää niitä halutessaan lapsensa kanssa kotona rauhassa.

Yhden ohjaajan olisi ollut hyvä olla toisessa tilassa lasten kanssa, jotta äideille olisi mahdollistettu täysin rauhallinen tilanne keskustella yhdessä muiden kanssa. Meidän kummankaan ei valitettavasti ollut mahdollista poistua keskustelutilanteesta, sillä meillä kummallakin oli tärkeä havainnoijan, kuuntelijan ja osallistujan rooli. Lapsilla oli käy-

tössään kuitenkin leluja, mutta se toi välillä ylimääräistä hälinää ja osan puhe jäi melun alle. Lasten paikallaolo toi kuitenkin tilaan rennomman tunnelman ja äidit tuntuivat vapautuneimmilta.

Keskusteluiden ohessa järjestimme äideille siis erilaista toimintaa. Ohjaajan rooli on merkityksellinen erilaisissa toiminnallisissa tehtävissä. Osassa harjoituksista ohjaaja voi olla taustalla seuraamassa tai puuttua välittömästi tilanteisiin. Ryhmänohjaaja voi myös itse osallistua toimintaan olemalla yksi ryhmän jäsenistä, jolloin lopputulos riippuu myös ohjaajasta. (Kataja ym. 2011, 27.) Osallistuimme aina kaikkiin toimintoihin yhdessä ryhmäläisten kanssa ja olimme siten myös ryhmässä jäseninä. Osallistuimme toimintoihin, sillä halusimme rohkaista äitejä kokeilemaan uusia asioita.

Toimintoja suunnitellessa ja toteuttaessa opimme ymmärtämään, kuinka tärkeää on perehtyä etukäteen käyttämäänsä toimintaan. Ennen ryhmän pitämistä meillä kummallakaan ei ollut aiempaa tietoa esimerkiksi vauvajumpan toteutustavasta tai satuhieronnasta. Toimintaan perehtyminen auttaa huomattavasti siinä tilanteessa, kun toimintaa esittelee ryhmäläisille. Huomasimme, että toiminta onnistuu ryhmässä myös paljon paremmin silloin, kun siihen on perehtynyt kunnolla. Ryhmän pidon ansiosta osaamme hyödyntää toimintoja myös työelämässä.

Ryhmäläisille tiedossa oleva toistuva ryhmäkertojen rakenne luo selkeyttä ja turvallisuutta jäsenille (Niemistö 2000, 81). Tämän vuoksi pyrimme noudattamaan joka koontumiskerralla samaa rakennetta. Siivet-projektin työntekijät painottivat meille rakenteen toistuvuuden tärkeyttä ja itse emme olisi osanneet kiinnittää siihen niin riittävästi huomiota. Käytimme aina samantyyppistä aloitus- ja lopetusmenetelmää sekä pidimme kahvitauot joka kerralla keskustelun ja toiminnan esittelyn välissä. Tuttua rakennetta tuki myös jokaisella ryhmäkerralla jaettu ja läpikäyty kotitehtävä sekä jonkin toiminnan esittely. Kotitehtävien antaminen tuli Siivet-projektin työntekijöiden ehdotuksesta. Kotitehtävämme liittyivät äitiyden pohtimiseen, äidin ja lapsen tukiverkoston sekä äitinä jaksamiseen. Tällaista ideaa emme olisi itse keksineet ja koimme sen auttavan ainakin meitä ohjaajia aiheeseen siirtymisessä. Äideillä kotitehtävien tekeminen saattoi monesti unohtua, mutta osa kertoi pohtineensa asioita kuitenkin kotonaan. Vanhemmat eivät suoraan kertoneet kotitehtävien tuovan erityistä merkitystä, mutta us-



komme niiden saavan heidät tiedostamattomasti pohtimaan kotitehtävien teemoja. Kotitehtävien avulla saimme myös hyvää materiaalia tulevaan työelämäämme.

Äitien on helppo muistella lastensa kanssa ryhmässä laulettuja lauluja sekä toimintoja, sillä annoimme heille puuhavihkoset. Puuhavihkosen idea lähti siitä, kun Siivet-projektin työntekijät ehdottivat meille ryhmää suunnitellessa, että antaisimme äideille kotiin jaettavaksi jonkun kirjaseen muistoksi. Innostuimme ajatuksesta ja päätimme koota kaikki toiminnot ja laulut samoihin kansiin. Tällaista ideaa emme olisi välttämättä itse keksineet, joten tästä opimme taas uutta. Puuhavihkosesta äitien on kotona helppo palata vertaistukiryhmässä käsiteltävän aiheen piiriin halutessaan. Puuhavihkosesta löytyy tietoa lisäksi muun muassa päivärytmistä, lapsen itsetunnon kehittämisestä, vanhemmuuden roolikartasta. Antaessamme puuhavihkoset äideille, he olivat kiinnostuneita siitä ja kertoivat aikovansa kokeilla puuhavihkosessa olevia toimintoja myös kotona. Yksi äiti kirjoitti myös kyselylomakkeen vastaukseen, että

*”--Kiva tehdä lapsen kanssa puuhavihkon askareita.” – Äiti 2*

Ryhmän viimeisellä kerralla jaetussa pienimuotoisessa kyselylomakkeessa kysyimme äideiltä heidän mielipidettään ryhmänohjauksestamme. Äidit pitivät tärkeimpänä sitä, että osallistuimme keskusteluihin. Sen lisäksi yksi äiti mainitsi tärkeäksi myös äitien tasavertaisen huomioimisen sekä yksi äideistä valitsi erilaisten toimintojen esittelytavan itselleen tärkeimmäksi vaihtoehdoksi. Saimme lisää itsevarmuutta positiivisen palautteen vuoksi. Näin olemme toiminnan järjestämisessä jatkossa rohkeampia, emmekä ole yhtä epävarmoja kuin tämän ryhmän alkaessa.

Pyysimme äitejä kertomaan kyselylomakkeessa heidän mielipiteitään myös siitä, mitä parannettavaa ryhmänohjauksessamme olisi ollut. Kahden äidin vastaukset ovat kahdessa seuraavassa sitaatissa,

*”Olisi voinut enemmän keskustelua asiasta äiti yksinhuoltajana, kun isä ei ole mukana lapsen kasvatuksessa” – Äiti 2.*

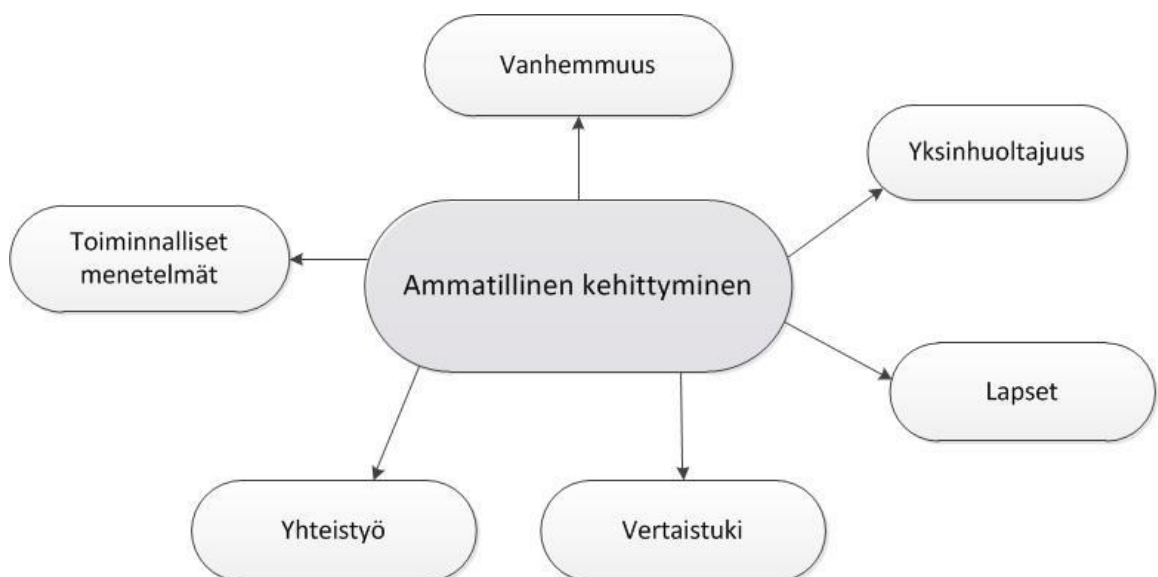
*”Ei missään!” – Äiti 4.*

Kaksi muuta äitiä oli jättänyt kyseisen kohdan tyhjäksi. Olisimme kaivanneet äideiltä hieman lisää kehitysideoita, mutta he luultavasti eivät joko halunneet niitä kertoa tai he eivät keksineet kehitettävää. Siivet-projektin työntekijöiltä saimme kehitysideoita pääasiassa ryhmäkertojen suunnitteluvaiheessa. Lähetimme heille aina jokaisen kerran suunnitelman etukäteen, jota he kommentoivat. He olivat pääosin tyytyväisiä suunnitelmiimme, mutta antoivat kuitenkin jonkin verran erilaisia ehdotuksia liittyen käytännön asioihin.

Ryhmän ansiosta opimme siis runsaasti ryhmän suunnitteluun ja ohjaukseen liittyviä taitoja. Ennen tätä kokemusta emme luottaneet omiin kykyihin suunnitella ja toteuttaa ryhmää ja ryhmän aikana itsevarmuutemme on kasvanut huomattavasti. Nyt uskallamme toteuttaa omia ajatuksiamme ryhmänohjauksessa ja siten antaa omat vahvuutemme ryhmän käyttöön.

#### 4.5 Muu ammatillinen kehittyminen ryhmän kautta

Ryhmänohjaajina kehittymisen lisäksi olemme oppineet ammatillisesti myös paljon muuta. Nämä oppimisen alueet esittelemme kaaviossa 2. Olemme saaneet lisätietoa ja kokemusta vanhemmuudesta, yksinhuoltajuudesta, lapsista yleisesti, vertaistuen merkityksestä, yhteistyöstä sekä erilaisista toiminnallisista menetelmistä.



**Kaavio 2 Ammatillinen kehittyminen**

Sosionomin kompetensseissa mainitaan opiskelijan osaavan perusteet ammatillisesta vuorovaikutuksesta. Sosionomin tulee olla harjaantunut erilaisiin asiakastyön työmenetelmiin. Sosionomin täytyy osata tukea asiakkaiden voimavaroja ja arvioida heidän tarpeitaan. Sosionomin ammatillisuuteen kuuluu ammatillisen vuorovaikutus- ja yhteistyösuhteen luominen asiakkaan osallisuutta tukien. Sosionomin tulee myös tuntea ennaltaehkäisevän työn merkityksen ja järjestää oikeanlaisia palveluita erilaisissa elämäntilanteissa oleville asiakkaille. (Ammattikorkeakoulujen varhaiskasvatuksen työryhmä 2011.) Ryhmän avulla saimme vahvistusta useaan sosionomin osaamisvaatimukseen. Tarkastelemme oppimistamme seuraavissa kappaleissa.

Vanhemmudesta meillä ei ole omakohtaista kokemusta, sillä emme ole itse äitejä. Ryhmän myötä olemme saaneet uusia näkökulmia vanhemmuuteen ja äitiyteen. Aikaisemmin emme esimerkiksi osanneet ajatella, kuinka paljon vanhemmuus muuttaa ihmistä. Ryhmän äidit kertoivat heidän elämänsä muuttuneen täysin lapsen saamisen jälkeen. Osa äideistä mainitsi heidän elämäntyyliinsä sekä ystäväpiirin vaihtuneen lapsen myötä. Tiesimme entuudestaan vastuuntunnon lisääntyvän vanhemmuuden kautta. Emme kuitenkaan olleet ajatelleet sitä, kuinka suuri muutos voi olla. Muutos voi viedä vanhemmalta merkittävästi voimavaroja ja juuri siihen vanhempi saattaa tarvita paljon tukea. Ryhmän myötä tunnemme osaavamme paremmin tukea äitejä vanhemmuuden tuomissa muutoksissa, sillä olemme nähneet, kuinka rajusti elämä voi muuttua.

Ryhmän avulla olemme oppineet kohtaamaan vanhempia ja olemaan paremmin vuorovaikutuksessa heidän kanssaan. Ymmärrämme nyt vanhemmuutta ja sen tuomia haasteita paremmin. Olemme saaneet ryhmän myötä paljon itsevarmuutta vanhempien kohtaamiseen, joten koemme sen olevan suurena apuna tulevaisuuden työssämme. Ryhmän kautta olemme saaneet kokeilla, onnistua sekä epäonnistua ja siten kehittyä ammatillisesti. Kokemuksemme mukaan vanhempien kohtaamisen oppiminen tapahtuu käytännössä eikä niinkään teoriassa.

Ryhmä on opettanut meitä myös lasten kanssa toimimisesta. Meillä kummallakin on jonkin verran kokemusta lasten kanssa työskentelystä, mutta saimme siihen vahvistusta. Kehityimme erityisesti sellaisessa lasten kanssa toimimisessa, jolloin myös vanhempi on läsnä. Nyt tiedämme, että vanhempien paikallaoloa ei tarvitse stressata tai pelätä, vaan toiminnassa kannattaa olla rentona ja omana itsenään. Lapsille ja vanhemmille

suunnattujen toiminnallisten menetelmien suunnittelu ja toteutus ovat tuoneet meille useita erilaisia menetelmiä tulevaan työelämään. Koemme eniten oppineemme vauvajumpasta, satuhieronnasta sekä erilaisista lauluista. Nämä olivat meille aiemmin melko tuntemattomia osa-alueita ja nyt meillä on näistä sekä teoretietoa että käytännön kokemusta. Näiden lisäksi opimme myös vauvahieronnasta, vaikka emme sitä toteuttaneetkaan ryhmässä. Tarkoituksenamme oli ottaa se mukaan ryhmän toimintaan, jonka vuoksi harjoittelimme sitä melko paljon. Ryhmässämme ei ollut kuitenkaan kuin yksi vauva, joten päätimme jättää sen pois. Mielestämme vauvahieronta ei olisi palvellut niitä äitejä ja lapsia, joilla on vanhempi lapsi.

Ryhmän myötä olemme oppineet sen, kuinka suuri merkitys vertaistuella voi olla. Aikaisemmin emme olleet tienneet vertaistuen merkityksen suuresta roolista etenkin vähemmistöön kuuluvien tai haastavassa elämäntilanteessa olevien ihmisten elämässä. Ryhmän pitämisen kautta olemme oivaltaneet sen, kuinka samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten on helppo jakaa kokemuksiaan ja siten auttaa toisiaan. Se ei välttämättä onnistu erilaisissa elämäntilanteissa olevien välillä. Ryhmämme äidit kertoivat, että erilaisessa elämäntilanteessa olevat ihmiset eivät osaa samaistua yksinhuoltajaäitien tilanteeseen ja sen vuoksi heiltä on vaikeaa saada tukea. Tulevassa työssämme osaamme painottaa vertaistuen merkitystä asiakkaan auttamisessa ja tukemisessa.

Olemme kehittyneet yhteistyötaitoissamme ryhmän avulla. Meillä ei ole aikaisempaa kokemusta eri toimijoiden välisestä yhteistyöstä. Tavatessamme Siivet-projektin työntekijät ensimmäisellä kerralla, olimme jännittyneitä ja epävarmoja oman ammattitaidon suhteen. Opinnäytetyöprosessin edetessä saimme kokemusta yhteistyöhön projektin työntekijöiden kanssa ja sen avulla myös itsevarmuutta yhteistyötaitoihimme ja omaan ammatilliseen osaamiseen. Itsevarmuuden vahvistumisen avulla uskalsimme tuoda esille omia ajatuksiamme sekä ryhmän suunnittelussa että ohjauksessa.

Koemme ryhmästä olleen erittäin paljon hyötyä omaan ammatilliseen kasvuunne. Olemme saaneet paljon itsevarmuutta sekä rohkeutta ryhmänohjaajana toimimiseen, mutta sen kautta myös varmuutta kaikenlaiseen työssä tapahtuvaan sosiaaliseen kanssakäymiseen. Vertaistukiryhmän pitäminen on ollut meille arvokas kokemus, sillä olemme oppineet niin paljon useilta eri osa-alueilta. Olemme tyytyväisiä, että valitsimme

toiminnallisen opinnäytetyön. Koemme siitä olevan olleen enemmän hyötyä ammatillisesti, kuin esimerkiksi pelkästä haastatteluun pohjautuvasta opinnäytetyöstä.

## 5 VERTAISTUKIRYHMÄN MERKITYS YKSINHUOLTAJAÄIDIN ARJESSA

### 5.1 Yksinhuoltajaäitien vanhemmuuden tukeminen

Vanhemmat saattavat tarvita tukea elämää kohtaavissa kriiseissä, mutta myös normaaleissa arkipäivän tilanteissa (Vilén ym. 2007, 86). Vanhemmuuden tukeminen tarkoittaa niitä toimintoja, jotka auttavat vanhempia kehittämään vanhemmuuden taitoja (Miller 2010, 56). Melkein kaikki vanhemmat tuntevat vanhemmuudessaan olevansa riittämättömiä sekä epävarmoja ja sen vuoksi tarvitsevat tukea omaan vanhemmuuteen (Järvinen ym. 2012, 127). Vanhemmat tarvitsevat mahdollisesti myös tietoa lapsen kasvusta ja kehityksestä. Nykypäivänä tietoa ei välttämättä saa esimerkiksi omilta vanhemmiltaan, vaan vastuu tiedon ja tuen antamisessa on yhteiskunnalla. (Vilén ym. 2007, 86.)

Vertaisryhmämme yksinhuoltajaäidit saivat muilta ryhmäläisiltä tarvitsemaansa tietoa vanhemmuuteen liittyen, sillä samassa elämäntilanteessa olevien äitien oli helppo auttaa toisiaan. Äidit kysyivät mieltä askarruttavia kysymyksiä toisilta äideiltä ja jakoivat vinkkejä toisille. Omana tarkoituksenaamme oli painottaa keskusteluaiheita juuri liittyen arkipäivän teemoihin, jotta äidit saisivat neuvoja arkeen ja siten heidän arjessa jaksaminen vahvistuisi. Myös Siivet-projektin työntekijöiden osallistuminen ryhmään antoi äideille lisää vinkkejä lapsen kasvatukseen ja omaan vanhemmuuteen. Projektin työntekijät ovat itse äitejä ja omaavat paljon kokemusta lapsista myös ammattinsa puolesta, joten heillä oli paljon tietoa annettavana äideille.

Vanhemmat tarvitsevat oman vanhemmuutensa vahvistamiseksi ja tukemiseksi keskustelu- ja kumppanuuskulttuuria, jotta vanhemmat voisivat jakaa yhdessä kysymyksiä, tarinoita sekä haasteita perhe-elämään liittyen. Keskustelu- ja kumppanuuskulttuurissa tärkeitä arvoja ovat esimerkiksi kunnioitus, luotettavuus sekä tasa-arvoisuus. (Kekkonen 2004, 94.) Ryhmässämme halusimme sääntöjen avulla painottaa yksinhuoltajaäideille näitä samoja arvoja, jotta jokaisen olisi helpompi sekä luottavaisempi tunne olla ja puhua ryhmässä.

Marjatta Kekkonen (2004, 94) korostaa työntekijän roolia vanhempien ohjauksessa, mutta auttaakseen vanhempia työntekijän täytyy olla vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa itsensä sekä myös vanhempien kanssa. Halusimme antaa täyden panostuksen ryhmänohjaajina yhteisiin keskusteluihin, ja kerroimme myös omista kokemuksistamme liittyen vanhemmuuteen. Tämän avulla äidit saivat uutta tietoa, mutta myös rohkeutta kertoa itselleen tärkeistä asioista.

Vanhemmuuden tukemisessa on tärkeää, että vanhemmat saavat jotain konkreettista, jonka avulla he voivat kuunnella omia tunteitaan ja tarpeitaan (Kristeri & Lehto & Koponen & Koponen & Lipsanen & Valkama 1999, 70–71). Tämän vuoksi halusimme käyttää toiminnallisia menetelmiä, koska usein toiminnan ohella voi olla helpompi käsitellä huomaamattomasti itselleen tärkeitä asioita. Esimerkiksi ryhmässämme syntyi runsaasti henkilökohtaista ja jopa vaikeista asioista keskustelua askartelun lomassa. Kaikki keskustelu ja asioiden purkaminen ei siis tapahdu pelkästään keskustelutilanteessa, vaan ne voivat olla helpompi käsitellä muun toiminnan ohella.

Vanhemmille tulee antaa mahdollisuus myös arvioida omien vanhempiensa taitoa toimia vanhempina. Sen avulla vanhempi voi päästä irti omassa lapsuudessaan mahdollisesti tapahtuneesta riittämättömästä vanhemmuudesta. Osa vanhemmista on elänyt sellaisessa lapsuudessa, jollaista he eivät halua omille lapsilleen. Tällaiset vanhemmat kaipaavat erityistä tukea vanhemmuuteen, sillä heillä ei ole automaattisesti rakastavaa ja läsnä olevaa vanhemmuutta. He tarvitsevat apua siihen, miten he saisivat arjen sujumaan paremmin, mutta myös tietoa mitä he tekevät väärin. Tärkeintä on kuitenkin antaa tällaisille vanhemmille lohdutusta sekä toivoa vanhemmuuteen. (Kristeri ym. 1999, 69–70.)

Otimme keskusteluteemaksi yhdellä kerralla palaamisen omaan lapsuuteen. Keskustelimme esimerkiksi lapsuudenkodin arvoista, mitä lapsuudenkodin tapoja haluaa vaalia ja mitä muuttaa. Pohdimme myös sitä, miten oma lapsuus heijastuu omaan äitiyteen. Muutamat äideistä esimerkiksi kertoivat haluavansa painottaa omassa kasvatuksessaan tunteiden näyttämistä, sillä omassa lapsuudessaan niitä ei juuri saanut näyttää. Yksi äiti mainitsi, ettei halua jatkaa lapsuudenkotinsa tapoja juhlimiseen liittyen. Äiti kertoi, että lapsuudenkodissa kaikki juhlapäivät vietettiin voimakkaasti juhlien ja myös alkoholilla oli suuri rooli juhlapäivien vietossa. Tämä äiti ei halunnut

jatkaa tällaista perinnettä, vaan halusi antaa lapsellensa turvallisen tavan viettää juhlapäiviä.

Oman lapsuuden ja sieltä saadun vanhemmuuden tarkastelu pelkästään eivät kuitenkaan riitä tukemaan vanhemmuutta. Vanhempien olisi hyvä muistaa, että lapset kehittyvät kokoajan, myös sillä aikaa kun vanhempi käy läpi omaa elämäänsä. (Kristeri ym. 1999, 70.) Tämän vuoksi vanhempien ei tulisi unohtaa omaa kasvatustehtävää silloin, kun keskittyminen on esimerkiksi oman vanhemmuuden tarkastelussa. Vanhempien täytyy pitää mielessä se tosiasia, että lapset tarvitsevat koko ajan läsnä olevaa ja lapseen keskittyntä vanhempaa. Ryhmässämme keskustelimme tärkeistä ja jopa henkilökohtaisista asioista, mutta otimme aina keskusteluihin mukaan lapsen roolin. Vanhempiä pyrittiin tukemaan etenkin sen vuoksi, jotta heidän lapsellaan olisi hyvä ja turvallinen vanhempi. Lapsen rooli oli siis tärkeimmässä osassa liittyen ryhmän toimintoihin ja emme missään vaiheessa halunneet jättää lapsen osaa vähemmälle.

Vanhemmuuden tukeminen perustuu osin myös kiintymyssuhdeteoriaan. Kiintymyssuhdemallin avulla pystytään ymmärtämään lapsen ensimmäisen ihmissuhteen vaikutusta ja sitä, mikä merkitys sillä on vanhemmuuden tukemisessa. Kiintymyssuhde pitää sisällään äidin ja lapsen tai päävastuussa olevan hoitajan ja lapsen välistä suhdetta sekä sitä, millainen merkitys tällä lapsen ensimmäisellä ihmissuhteella on lapsen kasvuun ja kehitykseen. Lapsen ensimmäisellä ihmissuhteella on vaikutusta kaikkeen lapseen kehitykseen, joten ensimmäiset elinvuodet ovat mittaamattoman tärkeitä koko lapsen elämään nähden. Ensimmäisellä kiintymyssuhteella on olennainen merkitys lapsen kielelliseen, emotionaaliseen sekä sosiaaliseen kehitykseen. (Keltikangas-Järvinen 2004, 183.) Kiintymyssuhdeteoria toimi vaikuttajana osaksi siihen, miksi halusimme järjestää ryhmän etenkin pienten lasten äideille. Tiedämme kiintymyssuhdeteorian merkityksen, jonka vuoksi tarkoituksenamme oli vahvistaa juuri lapsen ensimmäistä ihmissuhdetta.

Kiintymyssuhteen luominen lapsen ja äidin välillä alkaa jo raskausaikana. Ensimmäisen lapsen saaminen on aina uusi kokemus ja uuden roolin omaksuminen voi olla hidasta. Tämän vuoksi lapsen ja äidin välinen tunnesiteen luomiseen tulisi keskittyä jo raskausaikana, sillä se on todella merkityksellistä. Raskausaika on hyvää valmistautumista tulevaan, koska jo sen aikana heräävät äidilliset vaistot.



Raskausaikana voi valmistautua lapsen syntymään, rakentaa pesää ja totuttautua kantamaan vastuuta pienestä ihmisestä. (Punamäki, 2011, 99.)

Ryhmässämme oli yksi äiti, joka odotti toista lastaan. Pidimme tärkeänä hänen osallistumistaan ryhmään, sillä valmistautuminen vauvan syntymään on hyvä aloittaa hyvissä ajoin. Tällä äidillä oli jo yksi lapsi, mutta hän sai silti uutta tietoa vanhemmuuteen, kasvatukseen ja erilaisiin toiminnallisiin menetelmiin liittyen. Hän piti esimerkiksi vauvajumppaohjeista ja kertoi saaneensa hyviä vinkkejä tulevaan vauvaarkeen. Äiti oli myös kiinnostunut muiden synnytyskokemuksista sekä yleisesti keskustelusta muiden yksinhuoltajaäitien kanssa.

Vanhemmuuden tukemisen tarkoituksena on parantaa vuorovaikutusta lapsen ja äidin välillä sekä myös kehittää omaa taitoa huolehtia itsestään ja omista rajoistaan (Kristeri ym. 1999, 69). Vuorovaikutus vanhemman kanssa on arvokasta, sillä myös lapsen sisäiset rajat sekä ajatus moraalista kehittyvät vuorovaikutuksen ansiosta (Kolbe & Järvinen 2002, 9). Valitsimme toimintamenetelmiksi sellaisia, jotka tukevat äidin ja lapsen välistä vuorovaikutusta. Kaikki käyttämämme toiminnot kehittävät oikein käytettynä vuorovaikutussuhdetta. Lapsen terve kasvu ja kehitys vahvistuvat äidin sekä lapsen välisen vuorovaikutussuhteen avulla ja se vaikuttaa myös äidin jaksamiseen. Äiti jaksaa ja selviytyy paremmin arjessa, kun lapsen kehitys ei ole poikkeavaa.

Yksinhuoltajaäitien vanhemmuutta tuemme ryhmän avulla myös toiminnallisilla menetelmillä. Esittelimme ryhmässämme vanhemmuuden roolikartan, jonka avulla äidit voivat tutkia omia vanhemmuuden roolejaan ja sen avulla kehittyä niissä. Ryhmässä kokeilimme myös vauvajumppaa, sillä sen on koettu tukevan vanhemman ja lapsen välistä suhdetta. Esittelimme ja kokeilimme myös satuhierontaa sekä erilaista luovaa toimintaa, kuten sormivärimaalausta sekä askartelua. Kaikki valitsemamme toiminnalliset menetelmät valitsimme sen mukaan, että ne tukevat vanhemmuutta.

## 5.2 Vanhemmuuden roolikartta auttaa tutkimaan omia vanhemmuuden rooleja

Vanhemmuuden roolikartan on kehittänyt Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymän henkilökunta vuonna 1998. Roolikartan avulla vanhemmat pystyvät ymmärtämään mistä erilaisista tekijöistä vanhemmuus koostuu. Sen avulla vanhempia tuetaan ja kannustetaan itsearviointiin. (Helminen 2001, 58–62.) Roolikarttaa voidaan käyttää sekä ennaltaehkäisevässä, kuntouttavassa että korjaavassa työssä (Vilén ym. 2007, 119). Vanhemmuuden roolikartta on kehitetty pääasiassa perhekuntoutukseen, mutta se on oivallinen väline jokaiselle vanhemmalle, joka haluaa tarkastella omaa vanhemmuuttaan ja kehittyä siinä (Helminen & Iso-Heiniemi 1999, 11).

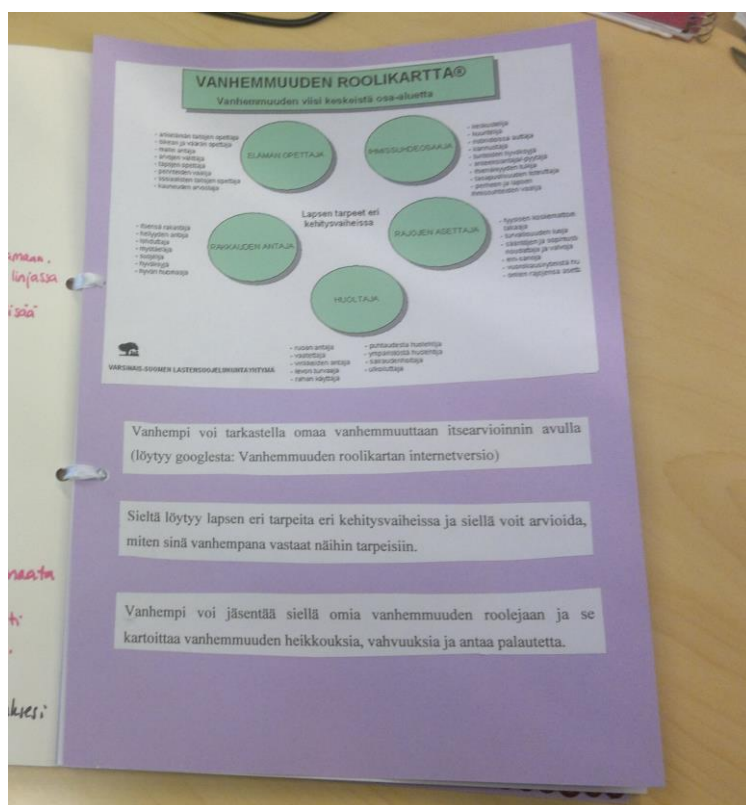
Roolikartan tekijöiden mukaan vanhemmuudessa ja myös vanhemmuuden roolikartassa on viisi pääroolia. Nämä roolit ovat huoltaja, rakkauden antaja, rajojen asettaja, ihmissuhdeosaaja sekä elämän opettaja. Pääroolien alla on vielä 6-9 erilaista alaroolia. Alaroleja ovat esimerkiksi ruoan antaja, suojelija, kannustaja ja tapojen opettaja. (Liite 4.) Vanhempi voi kehittää näitä rooleja koko elämänsä ajan. Osa vanhemmuuteen liittyvistä rooleista on vanhemmilla valmiina, mutta osa kehittyy vanhemmuuden aikana. Vanhemmilla saattaa osa rooleista jäädä omaksumatta, jotkut roolit ovat luonnollisessa käytössä ja jotkut kehittyvät ylikehittyneeksi. (Helminen & Iso-Heiniemi 1999, 11–15.) Vanhemmuuden roolit muodostuvat silloin, kun vanhempi on vuorovaikutuksessa oman lapsensa kanssa (Vilén ym. 2007, 119).

Vanhemmuuden roolikartan avulla arvioidaan sitä, millaisia vanhemman omat roolit ovat. Roolikartta antaa tuloksen siihen, ovatko tietyt roolit ali-, sopivasti tai ylikehittyneitä. (Helminen & Iso-Heiniemi 1999, 14.) Vanhemmuuden roolikartasta löytyy internetversio, jonka tekemällä vanhempi saa helposti tulokset omiin vanhemmuuden rooleihin. Verkkoversiota tehdessään vanhemman täytyy valita oman lapsen ikä. Tämän jälkeen vanhempi vastaa vanhemmuuteen liittyviin kysymyksiin ja internetversio antaa palautteen vanhemmuuden vahvuuksista ja heikkouksista. Tulosten saamisen jälkeen on tärkeää pohtia, miten vanhempi voi parantaa ali- tai ylikehittyneitä roolejaan (Helminen & Iso-Heiniemi 1999, 14). Roolikartan avulla vanhempi huomaa tarvittaessa oman muutostarpeensa ja sen avulla myös muutos on mahdollista tehdä (Vilén ym. 2007, 119).

Mielestämme vanhemmuuden roolikartta on oiva tapa tarkastella omaa vanhemmuuttaan ja sen avulla kehittyä siinä. Vanhemmuuden roolikartta on hyvä keino myös ennaltaehkäistä ongelmia, joten se on hyvä tehdä jo varhaisessa vaiheessa. Verkkoversion tekeminen on helppoa ja siitä saa tulokset nopeasti. Roolikartassa käytetään arkikieltä, joten jokaisen vanhemman on helppo ymmärtää sitä (Vilén ym. 2007, 120).

Näiden asioiden vuoksi halusimme esitellä sen yksinhuoltajaäideille. Äideillä on todennäköisesti omat haasteensa omassa vanhemmuudessaan sekä arjessaan, joten halusimme antaa heille mahdollisuuden havainnollistaa ne. Näin äitien oma vanhemmuus voi kehittyä ja siten arjessa selviytyminen parantua. Kerroimme äideille roolikartan tarkoituksen sekä sen, että sen pystyy tekemään internetissä. Näytimme äideille myös sivun, josta roolikartan löytää. Emme käyneet roolikarttaa kovin tarkasti läpi itse ryhmässä, vaan esittelimme sen lyhyesti.

Ryhmässä äidit eivät vaikuttaneet olevan kovinkaan kiinnostuneita vanhemmuuden roolikartasta, mutta tämä voi johtua myös silloisesta ryhmässä olleesta hälinästä. Meidän olisi pitänyt rauhoittaa tilanne ennen roolikartan esittelyä, jolloin äidit olisivat voineet keskittyä paremmin vanhemmuuden roolikartan esittelyyn. Rauhallisessa tilanteessa äidit olisivat mahdollisesti saaneet paljon enemmän tietoa liittyen roolikarttaan. Informaatio vanhemmuuden roolikartasta löytyy kuitenkin myös puuhavihkosesta, mikäli jollain äidillä jäi tieto ryhmässä kuulematta. Puuhavihkon ansiosta äideillä on helppo käyttää roolikarttaa halutessaan. Puuhavihkosen informaatio vanhemmuuden roolikartasta näkyy kuvasta 1.



Kuva 1 Vanhemmuuden roolikartan esittely puuhavihkosessa

### 5.3 Vauvajumpan monipuoliset hyödyt

Vauvajumpan on todettu vaikuttavan positiivisesti pienten vauvojen kehitykseen. Lapsen liikunnallinen ja siten myös fyysinen kehitys on kaiken kehityksen pohja. Se vaikuttaa niin sosiaaliseen, psyykkiseen kuin älylliseen kehitykseen. Hyvien ja huonojen elintapojen perusta alkaa jo ensimmäisinä kuukausina ja vuosina, joten jo vauvan elämään on tärkeää sisällyttää leikki ja liikunta. Leikki on lapselle liikkumista, joten leikin avulla lapsi kehittyy. Leikki muodostaa myös läheisen kontaktin lapsen ja aikuisen välille. Leikki lisää ruokahalua ja väsyttää lasta myönteisellä tavalla, joten leikki vaikuttaa positiivisesti myös nukkumiseen ja syömiseen. (Wegloop & Spliid 2008, 4-5.)

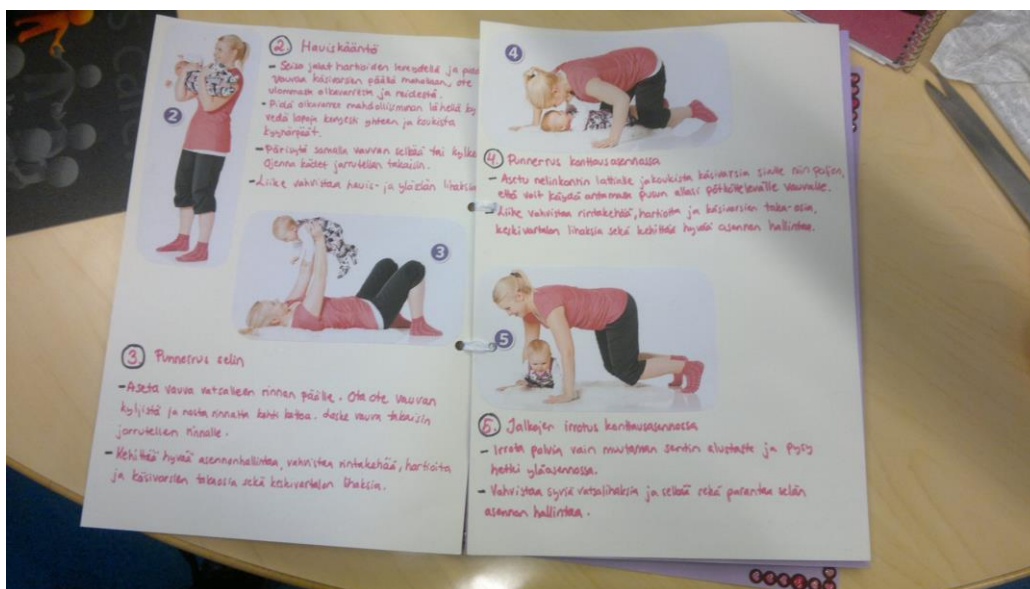
Vauvajumppa on erilaista raajojen liikuttelua, venytyksiä, heiluttamista, hypittämistä sekä taivuttamista. Jumpassa toistetaan samaa liikettä useita kertoja ja liikkeitä lisätään vähitellen. Lapsen on hyvä tottua liikkeisiin, jonka vuoksi niitä kannattaa tehdä säännöllisesti. Tärkeää on huomioida myös vauvan vireystila, jotta vauvajumppa olisi

myönteinen kokemus vauvalle. Aikuisen tai vanhemman tehtävä on jutella, laulella ja loruilla jumpan aikana. (Karvonen & Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 124.)

Vauvajumppaa tehdään lasten mieltymysten mukaan ja lasta pitää seurata vauvajumpan aikana. Jumpassa kannattaa varoa vauvan niveliä, eli kyynär-, ranne ja olkaniveliä, koska ne voivat osalla mennä helposti pois sijoiltaan. Roikottaminen ja hypittämiset sopivat hieman vanhemmalle vauvalle eli noin puolivuotiaasta lähtien. (Karvonen ym. 2003, 124.) Huomasimme vauvajumppaa harjoitellessa ja ryhmässä tehdessä, että jumppa ei ollut niin yksinkertaista mitä olisi voinut olettaa. Täytyy miettiä tarkasti, mistä vauvaa voi ottaa kiinni tai mikä voi tuntua lapsesta miellyttävältä tai epämiellyttävältä. Itsestämme jumpan toteuttaminen tuntui hieman kömpelöltä, sillä vauva oli kooltaan suurempi, kuin mihin olimme aiemmin totuneet. Huomasimme myös vauvalle juttelun tärkeyden. Vauva pysyi rauhallisena ja jaksoi keskittyä jumppaan, kun hänelle jutteli kokoajan iloisesti ja hymyili. Lapsen äidille jumpan toteuttaminen olisi helpompaa, sillä äiti tuntee oman vauvansa ja osaa havainnoida lapsen tunnetiloja.

Liikkeet sopivat oikein tehtynä eri-ikäisille vauvoille sekä myös sektiolla synnyttäneille tai nivelongelmista kärsiville äideille (Järvisalo 2013, hakupäivä 8.5.2013). Wegloop ja Spliid (2008, 5) rohkaisevat kirjassaan luottamaan vauvajumppassa lapseen ja myös itseensä. Lapsi pystyy ilmaisemaan kokemaansa ja vanhempi osaa tulkita lapsen viestejä. Vauvajumppa piristää arkea ja se on helppo järjestää oman sekä vauvan päivärytmiin sopivaksi. Paikkana voi toimia esimerkiksi oma olohuone. (Järvisalo 2013, hakupäivä 8.5.2013.)

Ryhmässämme halusimme kokeilla vauvajumppaa, koska sen positiiviset vaikutukset ovat merkittävät. Äidit ja lapset kaipaavat usein piristystä arkeensa, joten vauvajumppa voi toimia sellaisena. Vauvajumpan avulla äidit saavat kuntoilua, mutta myös lapsen oma kehitys vahvistuu. Lapsi oppii sen avulla motorisia taitoja ja äidin sekä lapsen välinen vuorovaikutus kehittyy. Äiti oppii ymmärtämään ja tulkitsemaan lapsen viestejä, joten myös arjessa selviytyminen voi parantua. Kaikille äideille vauvajumppa ei ole tuttua, jonka vuoksi halusimme esitellä sen ryhmämme äideille.



Kuva 2 Puuhavihkosen ohjeet vauvajumppaan

Ryhmäläiset olivat innostuneita vauvajumpasta, vaikka vain yksi vauva oli paikalla. Harjoittelimme vauvajumppaa tämän vauvan kanssa ja äidit seurasivat kiinnostuneina. Liikkeistä näytimme muun muassa hauiskäännön, jossa vauva on äidin käsivarsilla ja punnerruksen, jossa vauva on joko selällään lattialla tai äiti nostaa vauvaa käsillään ilmaan. Helpoimmiksi liikkeiksi huomasimme sellaiset, jossa vauvalla ja jumppaa toteuttavalla on katsekontakti. Katsekontaktin avulla vauva jaksoi keskittyä paljon paremmin. Raskaana oleva äiti harjoitteli vauvajumppaa nukan kanssa ja sanoi, että ohjeista sekä harjoittelusta saa hyviä vinkkejä tulevaan vauva-arkeen. Annoimme äideille myös vauvajumppaohjeet kotiin puuhavihkosen yhteydessä (Kuva 2), joten niiden ohjeiden avulla on helppo kokeilla jumppaa ja erilaisia liikkeitä myös kotona.

#### 5.4 Satuhieronnan vaikutukset hyvinvointiin

Satuhieronta on hentoa hierontaa ja kosketusta yhdistettynä leikkeihin, satuihin ja erilaisiin loruihin. Satuhieronta vaikuttaa lapsen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Satuhieronta voi edesauttaa lapsen itsetunnon kehittymistä, parantaa motorisia taitoja ja kehonhallintaa sekä auttaa lapsen stressiperäisten ongelmien ehkäisyssä. Satuhieronta muun muassa rentouttaa, rauhoittaa ja tukee vanhemman ja lapsen kiintymyssuhdetta. Lisäksi jos lapsella on kipuja, levottomuutta tai aggressiivisuutta, voi satuhieronta auttaa. Satuhierontaa toteutettaessa vanhempi tai muu läheinen on lapsen

kanssa välittömästi läsnä, jolloin sekä lapsi että vanhempi voivat rauhassa rentoutua. (Tuovinen 2013, hakupäivä 11.5.2013.)

*Tule, äiti, peiton alle,  
tehdään meille pesä.  
Kuvitellaan, että on  
vielä lomaa ja kesä.*

*Unen aallot sisälläni  
hiljallensa soutaa.  
Päivän puuhat, hoitotädit  
odotella joutaa.*

*Kotona on paljon aikaa,  
leikit loppuun kestää.  
Miksei, äiti, jäädä tänne,  
kuka meitä estää?*

*Tule, äiti, ihan vähän  
anna tässä olla.  
Silitä ja suukota,  
niin tulen sovinnolla.*

Sironen-Hänninen & Salminen 2011, 17

Yksi ryhmässä lukemistamme satuhieronnan tarinoista

Esittelimme äideille ryhmässämme satuhierontaa. Kahdella äideistä oli lapsi mukanaan, mutta äidit eivät tässä tapauksessa tehneet hierontaa kovin paljoa lapsilleen. Äidit eivät tehneet hierontaa lapsilleen sen vuoksi, koska toinen lapsi nukkui ja toinen ei jaksanut keskittyä tilanteeseen. Satuhierontaa lapsen kanssa tehtäessä tilanteen tulee olla rauhallinen ja mielellään lapsi on äidin kahdestaan kanssa ilman ylimääräistä hälinää. Näin äiti ja lapsi pystyvät keskittymään täysin tilanteeseen ja toisiinsa. Ryhmässämme äidit kuitenkin hieroivat ja piirsivät toistensa selkiin musiikin ja tarinan säestyksellä, vaikka lapset eivät osallistuneetkaan kovin paljoa. Luimme heille kolme teemaan

sopivaa tarinaa, jotka laitoimme myös tekemäämme puuhavihkoseen. Yksi tarinoista on esitelty myös tässä luvussa.

Otimme satuhieronnan käsittelyyn ryhmässämme, sillä halusimme antaa äideille keinoja vahvistaa itsensä ja lapsensa välistä vuorovaikutusta. Ryhmäläiset saivat tietää tällaisen toiminnan olemassaolosta ja sen hyödyistä. Satuhierontaan ei tarvitse mitään erikoisia välineitä ja se on helppo toteuttaa. Tarvitaan vain jokin loru tai satu sekä vanhemman hento kosketus lapseen. Yhtenä ryhmäkerran tavoitteenamme oli saada äidit satuhieronnan kautta rentoutumaan ja hieman lähemmäksi toisiaan silitellessään ja piirtäessään toistensa selkiin kuunnellen samalla tarinaa. Tunnelma oli selkeästi rennompi ja vapautuneempi hieronnan jälkeen. Hieronnan ohessa oli mukava jutustella ja taustalla soi rentouttava musiikki. Useimmat äidit sanoivat todella nauttivansa hieronnasta ja yksi äideistä mainitsi, että hierontaan olisi voinut jopa nukahtaa.

#### 5.5 Luova toiminta auttaa tukemaan vanhemmuutta

Teimme ryhmässämme myös sormivärimaalausta ja askartelimme ystävänpäiväkortteja yhdessä äitien ja lasten kanssa. Sormivärit ovat yksi luovimmista ilmaisukeinoista ja tunnetasolla palkitsevaa pienille lapsille. Maalaus tehdään sormilla, joten se voi vahvistaa myös sormi- ja käsilihaksia. (Pampers 2013, hakupäivä 12.5.2013.) Sormivärimaalauskerralla ryhmäämme tuli paikalle vain yksi äiti vauvan kanssa. Äiti teki vauvansa kanssa yhteisen sormivärimaalauksen, josta alapuolella oleva kuva 3 on otettu. Vauvan äiti kertoi pitävänsä paljon sormivärimaalaamisesta. Vauva oli aluksi vähän ihmeissään tilanteesta, mutta ei kuitenkaan itkenyt. Juuri kyseinen äiti kertoi nauttivansa luovasta toiminnasta ja piti kovasti järjestämästämme toiminnasta. Oli tietenkin harmi, ettei juuri sormivärimaalauskerralle tullut kuin vain yksi lapsi paikalle. Pääasia oli kuitenkin, että tämä äiti ja lapsi saivat toiminnasta kaiken ilon ja hyödyn irti sekä taulun muistoksi heidän yhteisestä sormivärimaalauksesta.





**Kuva 3 Äidin ja vauvan yhteinen sormivärimaalaus**

Ystävänäpäiväkortteja askarrella kahdella äidillä oli lapsi mukana, joista toinen osallistui äitinsä kanssa askarteluun. Muut äidit saivat askarella haluamilleen läheisilleen kortteja ja keskustella samalla. Ryhmäläisten askartelemat kortit näkyvät kuvassa 4. Askarrella äitien ja meidän ohjaajien kesken syntyi todella hyvää keskustelua monista eri aiheista. Huomasimme äitien hieman vapautuvan, kun he saivat keskustella tekemisen lomassa. Tekemisen ohella keskusteleminen ei ole niin virallista ja vaikeista asioista puhuminen on huomattavasti helpompaa. Myös uusiin ihmisiin tutustuminen on paljon helpompaa toiminnan lomassa.



**Kuva 4 Kuva ystävänäpäiväkorteista**

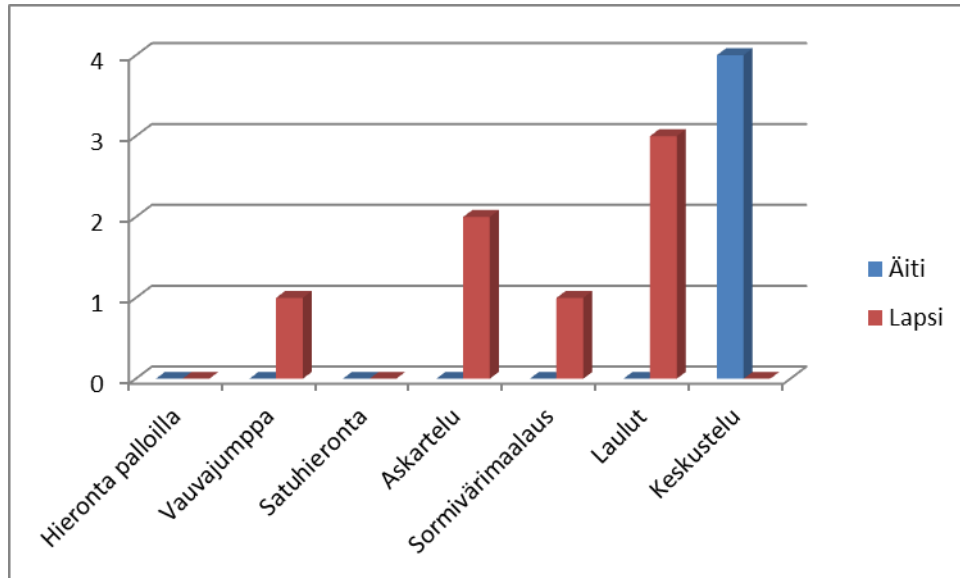
Jokaisen ryhmäkerran lopussa pidimme myös pienen lauluhetken. Musiikki vahvistaa myönteisesti lapsen kiintymyssuhteita ja toimii lapsen minuuden rakentajana hänen ensimmäisissä vuorovaikutussuhteissaan (Ruokonen 2001, 120). Lapsella kehittyy sisäinen rytmi, vuorovaikutusvalmiudet, sosiaalinen toiminta, kommunikaatiotaidot, itsetuntemus ja motoriset valmiudet musiikillisten kokemusten kautta. Musiikkikasvatuksella pyritään kehittämään lasten toiminnallisuutta ja luovuutta. Tämän vuoksi aikuisten olisi tärkeää kehittää lapsen kanssa yhdessä monenlaisia musiikillisia aikaansaannoksia. (Vilén & Vihunen & Vartiainen & Sivén & Neuvonen & Kurvinen 2011, 503–504.)

Lapset rakastavat eri keinoin toistettuja lauluja ja leikkejä. Laulun toistaminen tarpeeksi usein tuo lapsille turvaa ja laulun merkitys avautuu heille paremmin. Varsinkin alle kolmevuotiaalle lapsille helppojen laulujen toistaminen on erityisen tärkeää, jotta se tulee tutuksi. (Vilén ym. 2011, 505.) Halusimme ottaa laulut osaksi ryhmäämme, sillä lapsen kanssa leikkiminen, laulaminen ja loruttelemisen luovat lapselle hyvän yhdessäolon peruskokemuksen (Salo & Tuomi 2008, 10).

Lauluhetket sujuivat ryhmässämme hieman vaihtelevasti. Välillä lapset jaksoivat keskittyä ja kuunnella laulua, mutta välillä eivät. Äidit kuitenkin olivat aina laulussa mukana. Jokainen ei välttämättä aina laulanut mukana, mutta ainakin he lukivat sanoja ja kuuntelivat. Mietimme pitkään, otammeko saman laulun joka kerta vai vaihdammeko aina laulua. Päätimme kuitenkin ottaa joka kerralle eri laulun, jotta äidit saisivat hyödynnettäväkseen mahdollisimman monta laulua. Näin äiti ja lapsi saavat kotona kaikessa rauhassa yhdessä harjoitella uusia lauluja ja tehdä ne yhdessä tutuksi.

Halusimme askartelun, sormivärimaalauksen ja erilaisten laulujen avulla kannustaa äitejä luovaan toimintaan lastensa kanssa. Luovan toiminnan toteuttaminen yhdessä äidin ja lapsen kanssa on heille antoisaa yhdessäolon viettämistä. Luova toiminta myös tukee heidän välistä vuorovaikutusta ja siten äidin vanhemmuutta. Kaikki ryhmämme äidit olivat pääosin tyytyväisiä kaikkiin esittelemiimme toimintoihin. Kaikkiin toimintoihin osallistui suurin osa äideistä ja he kertoivat ryhmän jälkeen heillä olleen mukavaa. Kyselylomakkeessa (Liite 1) kysyimme äideiltä, mistä toiminnoista he tuntuivat hyötynneen eniten itsensä ja lapsensa kannalta. Kyselylomakkeessa äitien tuli merkitä Ä-kirjaimella itsensä kannalta hyödyllisin toiminta ja L-kirjaimella lapsensa

kannalta hyödyllisin toiminta. Vastaukset on eritelty kaaviossa 3.



**Kaavio 3** Mistä seuraavista toiminnoista tunnet hyötyväsi eniten itsesi ja lapsesi kannalta?

Yksi äideistä valitsi lapsensa hyötyvän useasta eri toiminnasta, jonka vuoksi vaihtoehtoihin tuli enemmän vastauksia kuin oli tarkoitus. Sen sijaan muut äidit valitsivat lapsellensa yhden toiminnan. Kaikki äidit valitsivat itselleen tärkeimmäksi yhden vaihtoehdon, joka oli jokaisella keskustelu. Vauvajumppaa ja sormivärimaalausta piti kumpaakin lapselleen hyödyllisimpänä yksi äideistä. Kaksi äideistä valitsi askartelun lapselleen hyödyllisimmäksi toiminnaksi ja kolme äideistä valitsi laulut. Saamistamme vastauksista huomaa, kuinka tärkeänä äidit pitivät keskustelua ja tämän vuoksi oli hyvä, että annoimme keskustelulle merkittävän roolin ryhmässä.

Pyysimme äitejä myös perustelemaan kyselylomakkeeseen laittamansa vastaukset. Äidit laittoivat seuraavanlaisia kommentteja lomakkeeseen:

*”Kaikenlainen luova toiminta terapisoi sekä lasta että äitiä. Jumppa vetristää kehitystä” – Äiti 1*

*”(Nimi) kanssa harrastan eniten laulamista. Keskustelu toisten äitien ja projektin vetäjien kanssa oli mielestäni antoisaa” – Äiti 2*

*”(Nimi) tulee aina hyvin iloiseksi lauluista ja laulaa paljon. Itselle keskustelu on tärkeää, koska haluan yleensä puhua asioista. (Nimi) ilmaisee itseään laululla ja tietenkin viihdyttää äitiä” – Äiti 3*

Kysyimme äideiltä myös, onko heillä tarkoituksena käyttää tai ovatko jo käyttäneet vertaisryhmässä esiteltyjä toimintona kotona lapsensa kanssa. Kaikki äidit vastasivat tähän kysymykseen kyllä. On todella hyvä, että äidit tunsivat hyötyvänsä vertaistukiryhmästä monella tapaa. He saivat vertaistukea, keskustelukumppaneita, piristystä arkeen sekä hyödyllisiä toimintavinkkejä kotiarkeen lapsensa kanssa. Eräs ryhmämme äideistä mainitsi, että hän odottaa aina kovasti maanantaita, jotta pääsee osallistumaan ryhmään. Juuri kyseinen äiti tuli jokaisella kerralla paikalle kuljetusongelmista huolimatta.

## 6 YHTEENVETO

Tutkimustehtävinämme olivat kehittyä ammatillisesti ryhmän avulla sekä tarkastella sitä, miten vertaistukiryhmän avulla voidaan tukea yksinhuoltajaäitien arjessa selviytymistä. Vertaistukiryhmän pidon myötä olemme kehittyneet mielestämme paljon. Meillä ei ollut ennen ryhmän alkamista kovin paljoa kokemusta ryhmän suunnittelusta eikä ohjaamisesta. Ryhmän myötä opimme ryhmän suunnittelua ja suunnitelmien muokkaamista sekä sääntöjen laatimista. Huomasimme myös, kuinka tärkeää on perehtyä etukäteen toiminnallisiin menetelmiin, jotta ryhmäläiset oppisivat toiminnasta mahdollisimman paljon. Opimme ryhmäkertojen saman rakenteen ja kotitehtävien merkityksen sekä toiminnoissa ja keskusteluissa joustamisen että ryhmäläisten toiveiden kuuntelun tärkeyden. Saimme paljon rohkeutta ja itsevarmuutta ryhmän kautta tulevaan työelämäämme, sillä työskentelimme sekä lasten että aikuisten kanssa.

Emme olisi osanneet ottaa näitä kaikkia asioita huomioon ilman Siivet-projektin työntekijöiden tukea ja ilman omaa monipuolista perehtymistä ryhmässä olleisiin teemoihin. Ryhmän ohjaamiseen liittyvien teemojen lisäksi olemme oppineet ammatillisesti myös paljon muuta. Olemme saaneet lisää tietoa vanhemmuudesta ja sen tuomista muutoksista sekä yksinhuoltajuuden haasteista.

Ymmärrämme nyt vertaistuen merkityksen roolin ja sen, kuinka tärkeässä roolissa se on yksinhuoltajaäitien elämässä. Ilman vertaistukea yksinhuoltajien on varmasti paljon vaikeampi käsitellä arjessa kohtaamiaan asioita. Uskomme, että ryhmän myötä äidit ymmärsivät vertaistuen merkityksen ja osaavat hakeutua sen piiriin myös jatkossa. Olemme saaneet kokemusta yhteistyöstä Siivet-projektin kanssa. Uskallamme jatkossakin olla yhteydessä toisiin ammattihenkilöihin, tehdä yhteistyötä ja ottaa muilta ammatilaisilta apua vastaan.

Havaintojemme ja kyselyn perusteella äidit olivat pääosin tyytyväisiä ryhmän toimintaan. Kaikki äidit kertoivat kyselyssä saaneensa vertaistukea, osa paljon ja osa jonkin verran. Ryhmässämme äidit auttoivat toisiaan jakamalla arkeen liittyviä asioita. Tämän myötä äidit ymmärsivät muilla olevan myös samankaltaisia haasteita arjessa kuin itsellä. Uskomme tämän kautta äitien saavan lisää jaksamista arkeen. Äidit kertoivat heille ole-

van tärkeää, että ryhmässä on paikalla sellaisia henkilöitä, joille ei tarvitse selittää omia taustojaan tai lähtökohtiaan.

Meitä jopa hieman yllätti havaintomme ryhmästä liittyen keskustelun määrän tarpeeseen. Emme osanneet ajatella, kuinka tärkeänä äidit pitäisivät keskustelua. Kyselylomakkeessa (Liite 1) kysyimme äideiltä, mistä toiminnoista he tuntevat hyötyvänsä eniten itsensä kannalta. Kaikki äidit vastasivat tähän keskustelun olleen heille merkityksellisin osa-alue ryhmässä. Tästä voimme päätellä, että keskustelu on erittäin tärkeä osa vertaistoimintaa. Ryhmän toiminta painottui suurelta osin keskusteluihin ja pyrimme ohjaamaan keskustelua sellaisiin teemoihin, jotka tukevat vanhemmuutta ja arjessa selviytymistä.

Keskusteluiden lisäksi halusimme kuitenkin ottaa ryhmän toimintaan mukaan toiminnallisia menetelmiä. Kyselylomakkeessa (Liite 1) äidit kertoivat laulujen ja askartelun olevan tärkeimmät osa-alueet ryhmässä lastensa kannalta. Toiminnalliset menetelmät tukevat äidin ja lapsen välistä vuorovaikutusta ja niitä käyttämällä äidin arjessa selviytyminen parantuu. Toiminnalliset menetelmät tuovat piristystä arkeen sekä lapselle että äidille. Toimintojen avulla voi olla helpompi käsitellä huomaamattomasti vaikeita asioita, jonka huomasimme myös ryhmässämme askartelun tiimoilta. Äidit jaksavat todennäköisesti olla paremmin lapsensa kanssa ja heidän arki helpottuu, kun he saavat ryhmässä puhua itseään kuormittavista asioista.

Äidit kertoivat pitäneensä toiminnallisista menetelmistä. Kaikki äidit aikoivat käyttää menetelmiä myös kotona yhdessä lapsen kanssa, joten esittelyt ja kokeilut eivät olleet turhia. Halusimme painottaa omissa ajatuksissamme kiintymyssuhdeteoriaa ja sen merkitystä lapsen elämässä. Ryhmän avulla halusimme vahvistaa lapsen ensimmäistä ihmissuhdetta, jota kaikki esittelemämme toiminnot tukevat.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut meille antoisa kokemus. Aloitimme opinnäytetyön tekemisen hyvissä ajoin vuoden 2012 syksyllä, jonka vuoksi meillä oli melko runsaasti aikaa työstää opinnäytetyötä. Halusimme aloittaa opinnäytetyön tekemisen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, sillä tiesimme, ettemme pysty tekemään opinnäytetyötä kokoaikaisesti töiden ja välimatkojen vuoksi. Opinnäytetyöprosessin aikana emme ole juuri kokeneet kovaa stressiä, sillä meillä on ollut riittävästi aikaa työn tekemiseen.

Opinnäytetyön tekeminen ei ollut kuitenkaan missään nimessä helppoa. Ajattelimme vain prosessin tuottavan enemmän stressiä, mitä olimme odottaneet. Meillä on ollut lähes kokoajan tunne, että työ on hallinnassa. Yllätyimme positiivisesti siitä, kuinka opinnäytetyö on kehittänyt meitä ammatillisesti. Olemme työn avulla oppineet myös kärsivällisyyttä, sillä työn tekeminen vaatii aikaa ja pohdiskelua.

Työtämme olisimme voineet kehittää haastattelemalla ryhmämme äitejä tarkemmin jonkin aikaa ryhmän päättymisen jälkeen. Emme kuitenkaan kokeneet tätä riittävän tarpeelliseksi, sillä uskomme vakaasti omien havaintojemme ja äitien ryhmäkeskusteluiden riittävän aineistoksi. Työtämme olisi myös helpottanut ryhmäkertojen kuvaaminen tai äänittäminen. Tätä emme kuitenkaan edes ehdottaneet äideille, sillä ajattelimme sen vähentävän äitien avoimuutta ja siten olisi mahdollisesti vähentänyt saamaamme aineistoa.

Meillä on kummallakin aiempaa kokemusta lasten kanssa toimimisesta, mutta aikuisten kanssa tehtävä työ on jäänyt taka-alalle. Aikuisten kanssa työskennellessä oma ammatillinen varmuus ei ole ollut niin vahvaa kuin lasten kanssa. Tämän kokemuksen myötä uskallamme ottaa paremmin kontaktia myös aikuisiin ja heitä lähestyminen on helpompaa kuin ennen.

Ryhmässämme nousseesta aineistosta meitä ihmetytti eniten yksi tukiverkostoihin liittyvä asia. On todella huolestuttavaa, että yksinhuoltajaäitien ystävät reagoivat negatiivisesti heidän yksinhuoltajuuteen. Eikö ystävien ole tarkoitus tukea ja auttaa ystäviään eikä puukottaa selkään? Hyvä puoli sellaisessa tilanteessa on kuitenkin se, että epäaidot ystävät karsiutuvat pois. Täytyy muistaa kuitenkin, että rankoissa ja haastavissa elämäntilanteissa ystävien tuki on erityisen merkityksellistä.

Opinnäytetyön aihe on yhteiskunnallisesti merkittävä ja ajankohtainen, sillä yksinhuoltajuus lisääntyy kokoajan. Ryhmän toiminnan kautta ilmeni yksinhuoltajuudessa olevan haasteita ja sellaisia asioita, joita on tärkeä jakaa kanssaihmisten kanssa. Uskomme ja myös toivomme, että äidit ovat todella hyötyneet ryhmästä saaden siitä tukea ja apua omaan elämäänsä. Annoimme äideille erilaisia keinoja vanhemmuuden tukemiseen sekä lapsen ja äidin vuorovaikutuksen tukemiseen. Äitien valinnaksi jää kuitenkin se, toteuttavatko he toimintoja vai eivät. Toivomme äitien käyttävän toimintoja arjessa mahdollisimman paljon, jotta he saisivat niistä kaiken hyödyn irti.

Opinnäytetyötä olisi voinut laajentaa pidentämällä ryhmän kestoja, jonka avulla ryhmäytyminen sekä vertaistuen saaminen olisi vahvistunut. Opinnäytetyötä voisi jatkaa tekemällä uuden opinnäytetyön haastatteleamalla ryhmän äitejä jonkin aikaa ryhmän päättymisen jälkeen. Äidit voisivat kertoa, miten ryhmän toiminta vaikuttaa heidän elämäänsä tällä hetkellä. Voittaisiin selvittää sitä, ovatko äidit käyttäneet toiminnallisia menetelmiä kotona, pitäneet yhteyttä toisiin ryhmän äiteihin tai vaikuttaako ryhmän toiminta muulla tavoin heidän elämäänsä.



## LÄHTEET

- Alasuutari, Pertti 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. InPrint, Riika.
- Ammattikorkeakoulujen varhaiskasvatuksen työryhmä 2011. Sosionomi (AMK) kompetenssit koulutuksen eri vaiheissa.
- Broberg, Mari & Tähtinen, Juhani 2009. Perheen toimivuus ja vanhemmuus yksinhuoltajaperheissä. Teoksessa Forssén, Katja & Haataja, Anita & Hakovirta, Mia (toim.) Yksinhuoltajuus Suomessa. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 50. Turun yliopisto, Helsinki. 154-169.
- Denzin, Norman K 1978. The Research Act. A Theoretical Introduction to Sociological Methods. Second edition. New York, McGraw-Hill.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Haataja, Anita 2009. Kuka on yksinhuoltaja? Yksinhuoltajien määrä ja profiili eri aineistojen valossa. Teoksessa Forssén, Katja & Haataja, Anita & Hakovirta, Mia (toim.) Yksinhuoltajuus Suomessa. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 50/2009. Vammalan Kirjapaino Oy, Helsinki.
- Helminen, Marja-Liisa 2001. Vanhemmuuden roolikartan käyttökokeuksia. Teoksessa Rautiainen, Mari (toim.). Vanhemmuuden roolikartta. Syvennä ja sovela. Käyttäjän opas 2. Hakapaino Oy, Helsinki. 58-63.
- Helminen, Marja-Liisa & Iso-Heiniemi, Mari 1999. Vanhemmuuden roolikartta. Käyttäjän opas. Kuntaliiton painatuskeskus, Helsinki.
- Himola, Sinikka & Halttunen, Merja, projektipäällikkö/projektityöntekijä, Siivet-projekti. RE: Muutamia kysymyksiä. Sähköpostiviesti Niina.Myllykangas@edu.tokem.fi 2.5.2013.
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu.
- Hyväri, Susanna 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (toim.). Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä. 214-235.
- Jokinen, Keijo & Malin, Marja-Leena 2000. Ikä, kansalaistoiminta ja verkostot. Teoksessa Malin, Marja-Leena (toim.). Verkostot ja vertaiset. Helsingin Painoteollisuus Oy, Helsinki. 9-15.
- Järvinen, Ritva & Lankinen, Aila & Taajamo, Terhi & Veistilä, Minna & Virolainen, Arja 2012. Perheen parhaaksi. Perhetyön arkea. Bookwell Oy, Porvoo.
- Järvisalo, Anita 2013. Helpot ohjeet vauvajumppaan. Luettu 8.5.2013. <[http://pilttipiiri.fi/jutut/perhe-ja-vapaa-aika/helpot-ohjeet vauvajumppaan](http://pilttipiiri.fi/jutut/perhe-ja-vapaa-aika/helpot-ohjeet_vauvajumppaan)>
- Karvonen, Pirkko & Siren-Tiusanen, Helena & Vuorinen, Riitta 2003. Varhaisvuosien liikunta. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Kataja, Jukka & Jaakkola, Timo & Liukkonen, Jarmo 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Bookwell Oy, Juva.
- Kekkonen, Marjatta 2004. Vanhemmuutta etsimässä ja tukemassa. Lapsiperheiden peruspalveluiden kehittäminen. Gummerus Kirjapaino Oy, Saarijärvi.
- Keltikangas-Järvinen, Liisa, 2004. Temperamentti. Ihmisen yksilöllisyys. WS Bookwell Oy, Juva.
- Keränen, Tuovi & Rönkä, Anneli & Stiller, Ira 2001. Oikeus lapsuuteen ja vanhemmuuteen. Teoksessa Sulku, Sirpa & Aromaa, Juha (toim.). Kohtaamispaikkana lapsuus. Vuoropuhelua lapsen maailmasta. Oy Edita

- Ab, Helsinki. 58-63.
- Kolbe, Laura & Järvinen, Katriina 2002. Onks ketään kotona? Kasvatuksen suuntaa etsimässä. RT-Print Oy, Pieksämäki.
- Kopakkala, Anu 2008. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Edita Prima Oy, Helsinki.
- Kristeri, Irene & Lehto, Mervi & Koponen, Taina & Koponen, Jari & Lipsanen, Ulla & Valkama, Elina 1999. Näe minut. Vanhemmuus ja lapsen kohtaaminen. Karisto Oy, Kirjapaino, Hämeenlinna,
- Kuuskoski, Eeva 2003. Vertaistoiminta osana ihmisyyttä. Teoksessa Niemelä, Jorma & Dufva, Virpi (toim.). Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. WS Bookwell Oy, Juva. 30-39.
- Lammi-Taskula, Johanna & Karvonen, Sakari & Åhlström, Salme 2009. Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. Luettu 29.8.2013. <<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/0e6f5676-9ccf-4490-8496-45c7b3acce5f>>
- Leskinen, Eija 2009. Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. WS Bookwell Oy, Juva.
- Lindström, Aslak 2001. Vanhemmillä on vastuu kasvatuksesta. Teoksessa Sulku, Sirpa & Aromaa, Juha (toim.). Kohtaamispaikkana lapsuus. Vuoropuhelua lapsen maailmasta. Oy Edita Ab, Helsinki. 64- 67.
- Malin, Marja-Leena 2000. Vertaisryhmä elinvoimaa kasvattamassa. Teoksessa Malin, Marja-Leena (toim.). Verkostot ja vertaiset. Helsingin Painoteollisuus Oy, Helsinki. 17-21.
- Miller, Sue 2010. Supporting parents. Improving outcomes for children, families and communities. Open University Press, Berkshire. <<http://site.ebrary.com/lib/token/docDetail.action?docID=10441954&p0=supporting%20parents>>
- Niemistö, Raimo 2000. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Tammer-Paino, Tampere.
- Oulun kaupunki 2013. Kysymyksiä isyydestä, elatusavusta, huollosta ja tapaamisoikeudesta. Luettu 18.9.2013. <<http://www.ouka.fi/oulu/sosiaali-ja-perhepalvelut/lastenvalvojilta-usein-kysyttya>>
- Pampers 2013. Hauskaa sormiväreillä. Luettu 12.5.2013. <<http://www.pampers.fi/hauskaa-sormivareilla-luovia-peleja-lapsille->>
- Pohjola, Anneli 2007. Eettisyyden haaste tutkimuksessa. Teoksessa Viinämäki, Leena & Saari, Erkki (toim.). Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä. 11-31.
- Porio, Anja & Porio, Ilkka 2002. Ystävää auttaa. Opas lähimmäiselle. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä
- Pulkkinen, Lea 2002. Mukavaa yhdessä. Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen Sosiaalinen kehitys. Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu.
- Punamäki, Raija-Leena 2011. Vanhemmuuteen siirtyminen: raskausajan ja ensimmäisen vuoden kiintymyssuhteet. Teoksessa Sinkkonen, Jari & Kalland, Mirjam (toim.). Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. WSOYpro, Helsinki. 95–114.
- Puska, Pekka 2009. Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. Luettu 29.8.2013. <<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/0e6f5676-9ccf-4490-8496-45c7b3acce5f>>
- Rasila, Minna & Pitkonen, Maria 2009. Hyvä ryhmä, toimiva tiimi. Kyriiri Oy, Helsinki.
- Ruokonen, Inkeri 2001. Äänimaisia ja ilmaisun iloa musiikin kielellä. Teoksessa Karppinen, Seija & Puurula, Arja & Ruokonen, Inkeri (toim.). Taiteen ja

- leikin lumous. Tammer-Paino Oy, Tampere. 120-143.
- Salo, Saara & Tuomi, Kirsi 2008. Hoivaa ja leiki. Vauvan ja vanhemman vuorovaikutus. Psykologien kustannus Oy, Helsinki.
- Sironen-Hänninen, Sirpa & Salminen, Jukka 2011. Ipanakerä. Saarijärven Offset Oy, Saarijärvi.
- Sommer, Dion 1986. Kun isä on kotona. Isänroolista, isistä ja pikkulapsista. WSOY:n graafiset laitokset, Juva.
- Taitto, Annikka 2002. Huomaa lapsi. Päihdeongelma perheessä. Opaskirja lasten ja vanhempien vertaisryhmien vetäjille. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Terveystieteiden tutkimuskeskus 2013. Yksinhuoltajaperheet, % lapsiperheistä. Luettu 16.11.2013. <<http://uusi.sotkanet.fi/taulukko/VB2/103,108,112/3/3A/0/74>>
- Tiittula, Liisa 2012. Eettiset kysymykset tekstin- ja diskurssitutkimuksessa. Teoksessa Heikkinen, Vesa & Voutilainen, Eero & Lauerma, Petri & Tiililä, Ulla & Lounela, Mikko. Genre-analyysi –tekstilajitutkimuksen käsikirja. Gaudeamus Oy, Tallinna.
- Tilastokeskus 2013. Liitetaulukko 3. Lapsiperheet tyypeittäin 1950–2012. Luettu 18.9.2013. <[http://www.tilastokeskus.fi/til/perh/2012/perh\\_2012\\_2013\\_05-24\\_tau\\_003\\_fi.html](http://www.tilastokeskus.fi/til/perh/2012/perh_2012_2013_05-24_tau_003_fi.html)>
- Tilastokeskus 2012. Perheet koon, perhetyypin ja henkilöiden määrän mukaan alueittain 2006-2011. Luettu 16.11.2013. <<http://pxweb2.stat.fi/Dialog/Saveshow.asp>>
- Toikko, Timo & Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampereen Yliopistopaino Oy, Tampere.
- Tuomi, Jouni 2007. Tutki ja lue. Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Livonia Print, Latvia.
- Tuovinen, Sanna. Satuhieronta. Luettu 11.5.2013. <<http://satuhieronta.fi/satuhieronta/>>
- Tuovinen, Sanna. Tervetuloa. Luettu 27.8.2013. <<http://satuhieronta.fi/>>
- Turvapoiju. Siivet-projekti. Luettu 12.4.2013. <<http://www.turvapoiju.fi/projekti/>>
- Vidgren, Annikki 1993. Erokriisi. Teoksessa Taskinen, Sirpa (toim.). Itke vain sydämin. Tausta-aineistoa perheasioiden sovitteluun. Gummerus Kirjapaino, Jyväskylä. 21-34.
- Viinamäki, Leena 2007. Triangulatiivisen tutkimusasetelman soveltamismahdollisuudet. Teoksessa Viinamäki, Leena & Saari, Erkki (toim.). Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä. 173-192.
- Vilén, Marika & Vihunen, Riitta & Vartiainen, Jari & Sivén, Tuula & Neuvonen, Sohvi & Kurvinen, Auli 2007. Lapsuus, erityinen elämänvaihe. WSOY Oppimateriaalit Oy, Helsinki.
- Vilén, Marika & Vihunen, Riitta Riitta & Vartiainen, Jari & Sivén, Tuula & Neuvonen, Sohvi & Kurvinen, Auli 2011. Lapsuus, erityinen elämänvaihe. WSOYpro Oy, Helsinki.
- Viljamaa, Marja-Leena 2003. Neuvola tänään ja huomenna. Vanhemmuuden tukeminen, perhekeskeisyys ja vertaistuki. Jyväskylä University Printing House, Jyväskylä.
- Vilkka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Wegloop, Mette Vainer & Spliid, Lone 2008. Leikitä vauvaa. Liikuntaleikkejä 0-12

- kuukauden ikäisille. Werner Söderström Osakeyhtiö, Helsinki
- Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry 2013. Aluepäivät, leirit ja muuta vertaistapahtumat. Luettu 16.9.2013.  
<<http://www.yvpl.fi/tukitoiminta/aluepaeivaet-leirit-ja-muut-vertaistapahtumat/>>
- Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry 2013. Jäsenyhdistykset. Luettu 16.9.2013.  
<<http://www.yvpl.fi/yhteystiedot/jaesenyhdistykset/>>

## LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake

Liite 2. Saatekirje

Liite 3. Äidin tukiverkosto kotitehtävä

Liite 4. Vanhemmuuden roolikartta

Liite 1 1(3)

### Kyselylomake

1. Mistä seuraavista toiminnoista tunnet hyötyväsi eniten itsesi ja lapsesi kannalta? Valitse yksi kuvaamaan itsesi kannalta hyödyllisintä toimintaa ja merkitse se Ä-kirjaimella. Lisäksi valitse yksi kuvaamaan lapsellesi hyödyllistä toimintaa L-kirjaimella.

- Hieronta palloilla
- Vauvajumppa
- Satuhieronta
- Askartelu
- Sormivärimaalaus
- Laulut
- Keskustelu

Miksi valitsit juuri nämä vaihtoehdot?

---

---

2. Aiotko kokeilla tai oletko jo kokeillut jotain edellä mainituista toiminnoista kotona lapsesi kanssa?

- Kyllä
- Mahdollisesti
- En

## Liite 1 2(3)

3. Minkä verran koet saaneesi vertaistukea ryhmän toiminnan aikana?

- Paljon
- Jonkin verran
- Vähän
- En ollenkaan

4. Koetko vertaistukiryhmän olleen sinulle tarpeellinen oman ja lapsesi hyvinvoinnin kannalta?

- Kyllä
- Jonkin verran
- Ei

5. Mikä oli hyvää opiskelijoiden ryhmänohjauksessa? Valitse yksi itsellesi tärkein vaihtoehto.

- Tasavertainen huomioiminen
- Keskusteluun osallistuminen
- Erilaisten toimintojen esittelytapa
- Joku muu, mikä? \_\_\_\_\_

Missä olisi mielestäsi ollut parannettavaa ryhmänohjauksessa?

---

---

Liite 1 3(3)

Lopuksi voit kirjoittaa tähän vapaasti omia ajatuksiasi tai tuntemuksiasi:

---

---

Kiitos vastauksista ja yhteisistä hetkistämme!



## Liite 2



Siivet –projekti 2012-2014

## VERTAISTUKIRYHMÄ YKSIN LASTAAN ODOTTAVILLE TAI HOITAVILLE ÄIDEILLE

Toiminnallinen ja vertaistukea tarjoava ryhmä yksin lastaan odottaville ja yksin alle 2-vuotiasta lastaan hoitaville äideille sekä heidän alle 2-vuotialle lapsilleen. Ryhmän tarkoituksena on tukea lapsen ja äidin sekä äitien keskinäistä vuorovaikutusta erilaisten toimintojen ja keskustelujen muodossa. Osallistuminen toimintoihin on täysin vapaa-ehtoista ja kaikki tapahtuu sekä äitien että heidän lapsiensa ehdoilla.

Ryhmä alkaa maanantaina 21.1.2013 kello 13–15. Ryhmä kokoontuu samaan aikaan kerran viikossa, kuuden viikon ajan. Paikkana toimii Turvapoijun takahuone (os. Etelärantakatu 6 94100 Kemi). Paikalla on myös kahvitarjoilu äideille.

Vertaistukiryhmän järjestää Siivet-projekti ja sitä ohjaavat kaksi sosionomiopiskelijaa, jotka tekevät ryhmän toimimisesta opinnäytetyön. Opinnäytetyössä ei ilmene kenenkään henkilöllisyys eikä mitään, mikä rikkoisi vaitiolovelvollisuuden.

Siivet-projekti on Länsi-Pohjan alueella toimiva perhevalmennuskokonaisuuden kehittämisprojekti. Sen tavoitteena on edistää lapsiperheiden kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä turvata lapsen riittävän turvallinen ja ehjä kasvu. Ryhmään otetaan mukaan kuusi ensimmäistä ilmoittautunutta äitiä. Ilmoittautumiset mahdollisimman pian, viimeistään 07.01.2013 mennessä Sinikalle tai Merjalle.

Lisätietoja:

Siivet-projektin työntekijät:

Sinikka Himola 040 7533958

Merja Halttunen 040 5773909

etunimi.sukunimi@turvapoiju.fi

Opinnäytetyön tekijät:

Niina Myllykangas

Roosa Lindström

etunimi.sukunimi@edu.tokem.fi

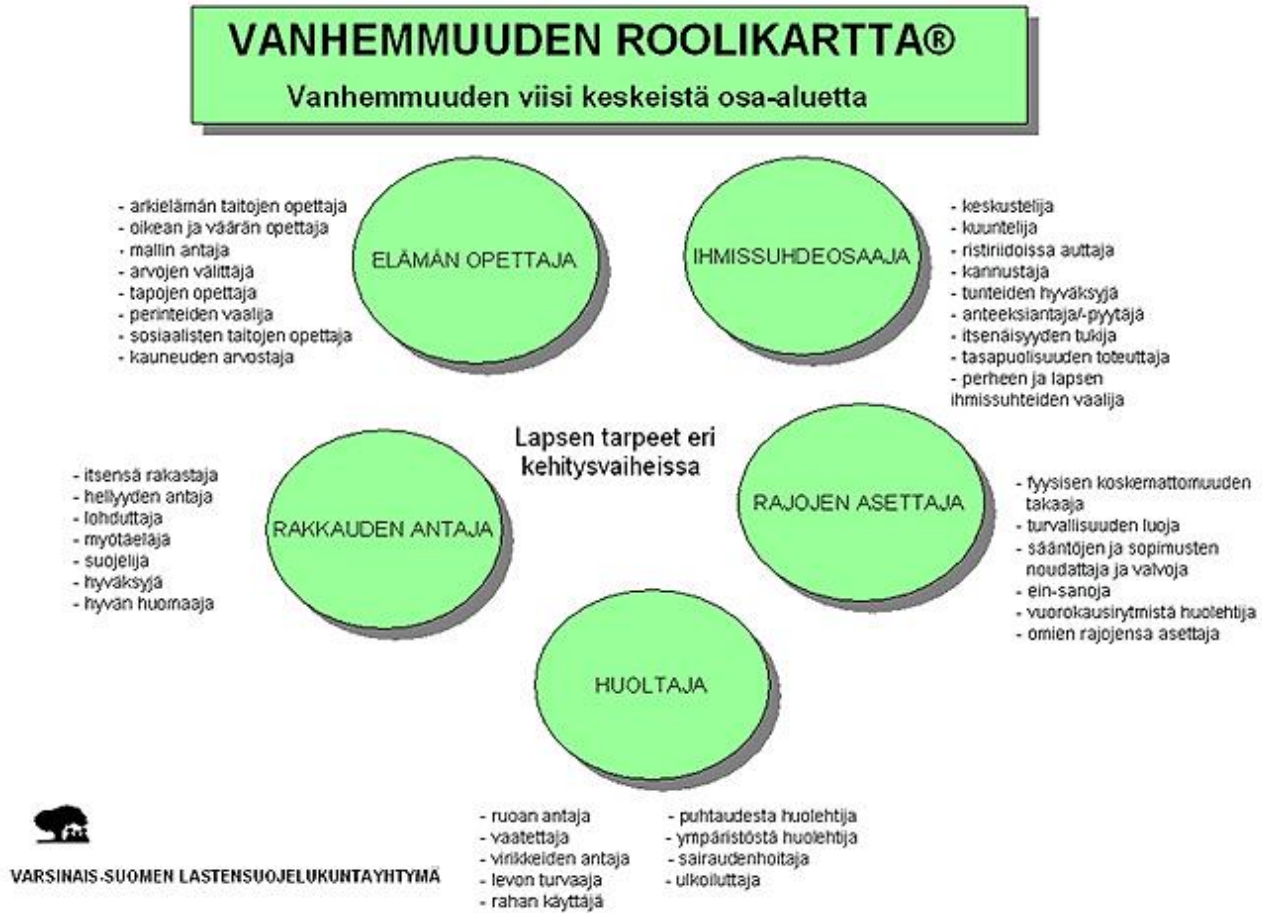
## Liite 3

## TUKIVERKOSTONI:

Kirjoita nimet sitä lähemmäs itseäsi, mitä läheisemmäksi hänet/auttavan tahon tunnet esim. sukulaiset, ystävät, kaverit, neuvola, sosiaalityö jne. Lopuksi tarkista vielä, oletko unohtanut jonkun tai kaipaisitko lisää.



## Liite 4



Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä