

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Hoitotyön koulutusohjelma

Tiina Puhakka-Vartiainen

ÄITIEN YKSINÄISYYDEN JA SYRJÄYTYMISEN EHKÄISEMINEN
”Myö yhdessä” -vertaistukiryhmä yksinäisille äideille

Opinnäytetyö
Syyskuu 2016



OPINNÄYTETYÖ
Syyskuu 2016
Hoitotyön koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
p. 050 405 4816

Tekijä
Tiina Puhakka-Vartiainen

Nimeke
Äitien yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäiseminen – ”Myö yhdessä”-vertaistukiryhmä yksinäisille äideille

Toimeksiantaja
ViaDia Joensuu ry

Tiivistelmä

Tutkimusten mukaan yksinäisyydellä on todettu olevan merkittäviä vaikutuksia ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Tutkimuksista ilmenee yksinäisyydestä voivan aiheutua terveyshaittoja kuten masennusta, uupumusta, terveyden laiminlyöntiä ja syrjäytymistä. Yksinäisyyden kokemisella tarkoitetaan ihmisen kokemaa ahdistusta puutteellisista ihmissuhteista.

Elämäntilanteen muuttuminen on eräs yksinäisyydelle altistava tekijä. Äidiksi tuleminen voi altistaa ihmisen yksinäisyydelle, sillä usein se muuttaa myös ihmisen sosiaalisia verkostoja. Vertaistuen on koettu olevan hyödyllinen äitien kokemaan yksinäisyyden ja jaksamisen tukena.

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen ja se toteutettiin toimeksiantona Joensuun ViaDia ry:lle. Opinnäytetyön tarkoituksena on ehkäistä äitien kokemaan yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Tämän opinnäytetyön tehtävänä järjestettiin viikoittain kokoontuva vertaistukiryhmä yksinäisyyttä kokeville äideille. Vertaistukiryhmän tarkoituksena oli toimia äideille uusien sosiaalisten suhteiden mahdollistavana kanavana sekä antaa tukea äitien jaksamiseen.

Vertaistukiryhmä kokoontui syksyllä 2014 Lähiötalon tiloissa. Ryhmään osallistujat haettiin mainosten avulla, sekä kertomalla ryhmästä Lähiötalolla. Vertaistukiryhmä koettiin virkistävänä tukena ja apuna arjen jaksamisessa, ja vertaistukiryhmälle oli selkeästi tarpeellinen. Jatkotutkimusideana olisi järjestää enemmän vertaistukea saataville, erityisesti syrjäytymisvaarassa oleville ihmisille.

Kieli
suomi

Sivuja 37
Liitteitä 3
Liitesivumäärä 3

Asiasanat
yksinäisyys, äidit, syrjäytyminen, vertaistuki



THESIS
September 2016
Degree Programme in Nursing
FI Tikkarinne 9
80220 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 50 405 4816

Author

Tiina Puhakka-Vartiainen

Title

Prevention of mothers loneliness and social exclusion. "We together"- peer support group for mothers who experience loneliness

Commissioned by

Abstract

According to studies, loneliness has been found to have significant effects on the health and well-being of a human. Studies reveal that loneliness is likely to cause health hazards such as depression, fatigue, the neglect of personal health and exclusion. Experienced loneliness refers to anxiety caused by inadequate relationships.

A change in one's life is a factor that exposes to loneliness. Becoming a mother can expose to loneliness, because it also often changes the mother's social networks. Peer support is perceived to be a useful form of support for mothers who experience loneliness and find it hard to cope.

This practise-based thesis was commissioned by Joensuu ViaDia Association. The purpose of this thesis is to prevent mothers from experiencing loneliness and social exclusion. The thesis assignment was to organize a weekly peer support group for mothers who experience loneliness. The purpose of the peer group was to serve as a channel that allows the mothers to form new social contacts, and provide support in coping.

The peer support group met in the autumn of 2014 on the premises of the Suburban House. The group participants were recruited through advertisements, and they were informed of the group at the Suburban House. The peer group was seen as a refreshing form of support in coping with everyday life and the peer group was clearly necessary. An idea for further research is to organize and have more peer support available especially for those at risk of exclusion.

Language
Finnish

Pages 37
Appendices 3
Pages of Appendices 3

Keywords

loneliness, mothers, exclusion, peer support

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto	5
2	Yksinäisyys	6
2.1	Koettu yksinäisyys	6
2.2	Yksinäisyyden syitä	7
2.3	Yksinäisyyden seuraukset	7
2.4	Mikä avuksi yksinäisyyteen?	8
2.5	Äitien yksinäisyys ja syrjäytyminen	9
2.6	Yksinäisyyden periytyminen	10
2.7	Äitiys voimavarana	11
3	Äitien yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäiseminen	13
3.1	Äitiys ja yhteiskunta	14
3.2	Äitimyytti	15
3.3	Terveysten edistäminen	15
3.4	Voimavaralähtöisyys ja voimaantuminen	16
4	Vertaistuki ja vertaistukiryhmä	18
5	Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä	19
6	Opinnäytetyön toteutus	20
6.1	Lähiötalo Joensuu ja ViaDia-yhdistys	20
6.2	Toiminnallinen opinnäytetyö	21
6.3	Kohderyhmä	22
6.4	Vertaisryhmän toiminnan suunnittelu	22
6.4.1	Tutustuminen	23
6.4.2	Unelmat ja haaveet	24
6.4.3	Voimavarat ja hyvinvointi	24
6.4.4	Arjen haasteet	25
6.5	Vertaisryhmän toiminnan toteutus	25
6.5.1	Tutustuminen	25
6.5.2	Unelmat ja haaveet	26
6.5.3	Voimavarat ja hyvinvointi	27
6.5.4	Arjen haasteet	27
6.6	Vertaisryhmän toiminnan arviointi	28
6.6.1	Palautte ryhmän jäseniltä	28
6.6.2	Toimeksiantajan palaute	30
7	Pohdinta	30
7.1	Opinnäytetyö prosessina	30
7.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	31
7.3	Tuotosten tarkastelu ja jatkotutkimusideat	32

Liitteet

Liite 1	Toimeksiantosopimus
Liite 2	Palautelomake ryhmän jäsenille
Liite 3	Palautelomake toimeksiantajalle

1 Johdanto

Yksinäisyydestä aiheutuu tutkimusten mukaan paljon terveyshaittoja. Nämä terveyshaitat voivat ilmetä esimerkiksi masennuksena. Masennuksesta voi puolestaan seurata syrjäytymistä. (Saari 2009,177,210.) Tässä opinnäytetyössä kohderyhmänä olivat erityisesti yksinäisyyttä kokevat äidit.

Äidiksi tuleminen mullistaa naisen elämää suuresti, ja voi samalla muuttaa äidin sosiaalisia verkostoja. Vertaistuesta on todettu olevan hyötyä äitien jaksamisen tukena. (Rotkirch & Saloheimo 2008, 83.) Äitiyden on usein kuvattu olevan onnellinen ja myönteinen asia naisen elämässä, mutta näin se ei toteudu kaikkien kohdalla. Äitiys voi olla naiselle myös kriisi, joka stressin vaikutuksesta asettaa fyysiset ja psyykkiset voimavarat koetukselle. (Kaimala 2008, 62.)

Tämän opinnäytetyön aiheena oli järjestää vertaistukitoimintaa yksinäisille äideille. Idean opinnäytetyön aiheeseen sain toimeksiantajalta. Lähiötalon ohjaaja oli huomannut monen lapsia kotona hoitavan äidin potevan yksinäisyyttä. Ohjaajalta tuli idea järjestää yksinäisille äideille viikoittain kokoontuva vertaistukiryhmä. Itse olin myös kiinnostunut aiheesta, joten siitä muodostui minun toiminnallinen opinnäytetyö.

Opinnäytetyön päätavoitteet olivat ehkäistä äitien yksinäisyyttä, syrjäytymistä ja siihen liittyen myös ehkäistä masennusta. Tehtävänä oli järjestää luottamuksellinen vertaistukiryhmä jossa äidit uskaltavat puhua omista tunteistaan ja asioistaan rehellisesti.

2 Yksinäisyys

”On myös esitetty kysymys, tarvitseeko onnellinen ystäviä vai ei.” – Aristoteles, Nikomakhoksen etiikka 1169b (Saari 2009, 37).

Yksinäisyys voidaan määritellä ihmisen kokemaksi ahdistukseksi puutteellisista ihmissuhteista. Yksinäisyyden tunnetta kuvaa kokemus, että henkilöllä ei ole ketään kenen kanssa puhua, jakaa ajatuksia, tunteita ja toiveita elämästä. Niina Junttila kuvailee teoksessaan *Kavereita nolla*, yksinäisyyden olevan negatiivinen psyykkinen olotila. Yksinäisydessä on kyse myös ihmisten toivomien ja olemassa olevien sosiaalisten suhteiden välisestä ristiriidasta. Ristiriitaa voi aiheutua, kun henkilön odotukset ja todellisuus eivät kohta. Yksinäisyys on jatkuvaa ahdistusta ilman toivoa paremmasta. (Weiss 1973, Junttilan 2015, 14–15 mukaan.)

2.1 Koettu yksinäisyys

Heiskanen teoksessa (2011) viitataan mielenterveysseuran teettämään kyselyyn, jonka tuloksista ilmenee yksinäisyyden kokemuksia ja tuntemuksia elämässä. Yksinäisyys ilmenee ennen kaikkea kokemuksellisenä. (Heiskanen 2011,89.) Saaren tutkimuksien mukaan yksinäisyys näyttäytyy myös hyvinvointivajeena. Yksinäisyyden kokeminen on yksilöllistä ja suhteellista. Ihminen voi kokea olevansa yksinäinen, vaikka hän eläisi parisuhteessa, tai hänellä olisi paljon sosiaalisia suhteita. (Saari 2009, 25.)

Sosiaalinen yksinäisyys tarkoittaa ulkopuolisuuden tunnetta ja sitä että henkilöllä ei ole sellaista seuraa, missä hän haluaisi viettää aikaansa. Emotionaaliseen yksinäisyyteen voi liittyä ahdistuksen, levottomuuden ja toivottomuuden tunnetta. Ystävyysuhteet voivat olla pintapuolisia, ja läheiset ystävyysuhteet puuttuvat. (Junttila 2015, 33) Emotionaalinen yksinäisyys voi vaarantaa psyykkistä

terveyttä ihmisen kokiessa turvallisten sosiaalisten suhteiden puuttumista (Heiskanen & Saaristo, 2010,68).

Heiskanen ja Saariston teoksessa yksinäisyyttä käsitellään myös eksistentiaalisien teorian mukaan. Eksistentiaalisella teoriolla tarkoitetaan tässä sitä, että ihmisen olemassa oloon liittyy vahvasti erillisuus muista. Eksistentiaalisien teorian mukaan yksinäisyyttä ilmenee kielteisenä ja positiivisena tunteena. Yksinäisyyden pelko liittyy kielteiseen kokemukseen, ja todellinen yksinäisyys positiiviseen. Yksinäisyydestä voi löytää siis myös voimavaroja. (Heiskanen & Saaristo 2011, 62.)

2.2 Yksinäisyyden syitä

Kaiken keskellä yksin teoksessa pohditaan syitä ihmisten kokemaan yksinäisyyteen. Heiskanen & Saariston teoksessa todetaan, että ihmiset etsivät yksinäisyydelleen syitä lähes aina. Teoksessa viitataan Mielenterveysseuran teettämään kyselyyn, jonka mukaan yksinäisyyden syiksi epäillään useita tekijöitä, niin itsestä, kuin ulkoisista syistä johtuvia. Kyselyn tuloksista ilmeni, että itsestä johtuvia yksinäisyyden syitä epäiltiin olevan muun muassa huono itsetunto, heikot sosiaaliset taidot, vaikeus ilmaista omia tunteita, erakkoluonne, ihmissuhteiden luomisen ja ylläpitämisen vaikeus ja erilaisuuden tunteen kokeminen. Ulkopuoliksi syiksi kyselyyn vastaajat ilmoittivat muun muassa lapsuuden traumaattiset kokemukset, puutteelliset perhesuhteet, kiusaamisen ja pitkät välimatkat. Vastausten mukaan suomalainen yhteiskunta syrjii heikkoja ihmisiä. Yksinäisyyteen voi altistaa myös elämäntilanteiden muuttuminen. (Heiskanen & Saaristo 2011, 82.)

2.3 Yksinäisyyden seuraukset

Yksinäisyyden on todettu aiheuttavan myös terveyshaittoja. Juho Saaren teoksessa Yksinäisten yhteiskunta (2009) viitataan meta-analyysiin, jonka mukaan yksinäisyydellä on haittaavia vaikutuksia muun muassa verenpaineen ja painon nousuun, liikunnan vähenemiseen, ja täten myös ennenaikaisen kuoleman riski

kasvaa. Läheisten ihmisten puute voi johtaa oman terveyden laiminlyöntiin. Saaren mukaan yksinäisyyttä potevilla ihmisillä on elämässään enemmän stressitekijöitä. Ristiriitoja voi näkyä arkielämässä muun muassa perhesuhteissa. Ristiriitoja muodostuu, koska yksinäisillä ihmisillä on normaalia enemmän jännitteitä. Usein yksinäiset ihmiset kokevat myös ansiotyönsä merkityksettömäksi. Yksinäisten ihmisten on todettu olevan passiivisempia ongelmatilanteissa. Yksinäisyydestä kärsivät ihmiset voivat myös nauttia elämästään vähemmän kuin muut, sillä heidän aktiivisuutensa on alhaisempaa. Yksinäisyys voi vaikuttaa myös unenlaatuun, siitä kärsivät voivat nukkua keskivertoa huonommin. Sosiaalisten suhteiden heikkous voi johtaa usein oman terveydentilan laiminlyöntiin. (Saari 2009, 45.)

2.4 Mikä avuksi yksinäisyyteen?

Saaren teoksessa (2009) esitetään yksinäisyyteen auttavia ratkaisuja. Näitä ratkaisutapoja on kolme: passiivi, aktivoituminen ja ihmiskeskeinen. Passiiviratkaisussa ihminen itse ei tee yksinäisyydelle mitään, jolloin yksinäisyyden lievittämiseksi jää vaihtoehtoja muun muassa yksineläminen, päihteiden käyttö ja itsemurha. Aktivoitumisen avulla mahdollisia apuja voi tuoda kuntoilu, harrastus, työ tai koulu, uskonto, luonto tai eläimet. (Saari 2009, 186.)

Ihmiskeskeisiä ratkaisuja taas voidaan saada kavereiden tai puolison avulla. Myös lääkkeet ja terapia esitetään yhtenä ratkaisukeinona. Usealla keskustelupalstalla internetissä mainitaan yksinäisyyden ratkaisuksi terapiaa tai lääkehoitoa. Useasti esiin nousi erityisesti masennuslääkkeiden käyttäminen. Yksinäisyyden hoitaminen on hyvin pitkälti medikalisoitunut, mikä voi kertoa masennuksen hoidon kehittymisestä sekä terveydenhuollon henkilökunnan halusta hoitaa yksinäisyydestä kärsiviä ihmisiä kaikin lääketieteen mahdollistamien keinojen avulla. Keskustelupalsoilla on havaittavissa myös ihmisten kokemuksia lääkehoitoon ja elämän hyvinvointiin liittyvistä aiheista. Masennuslääkkeiden turruttava vaikutus on usein koettu myös positiivisena asiana. Yleensä ottaen yksinäiset eivät kuitenkaan pidä lääkitystä onnellisuuden takeena. Elämänlaa-

tua voi yrittää ylläpitää mielialalääkkeiden avulla, mutta onnellisuus vaatii onnistuakseen sosiaalisia suhteita. (Saari 2009 185–186.)

Junttilan (2015,153–155) mukaan yksinäisyyden vähentämiseen ratkaisukeinoja on etsitty neljästä erilaisesta menetelmästä. Ensimmäinen menetelmä kohdentuu sosiaalisten taitojen opettamiseen, toinen siihen, että yksinäisten ihmisten sosiaalista tukea lisätään ja kolmas sosiaalisten verkostojen parantamiseen. Neljäs ratkaisukeino pohjautuu omien ajatusmallien muuttamiseen. Tutkimusten mukaan erityisesti ajatusmallien muuttamisella saadaan pitkään kestäneeseen ja voimakkaaseen yksinäisyyteen parhaimpia tuloksia.

Yksinäisyyteen voi saada apua myös niin sanottujen arkielämän interventioiden avulla. Yksinäisyyttä voidaan vähentää arjen pienillä teoilla, esimerkiksi hymyilemällä, tervehtimisellä, ja keskustelemalla arkipäiväisistä asioista. Yksinäisyyden vähentämisessä on olennaista, että yksinäisen ihmisen sosiaaliset verkostot laajenevat ja uusien ystävien ja kaverisuhteiden löytäminen olisi entistä enemmän mahdollista. (Junttila 2015, 156–157.)

2.5 Äitien yksinäisyys ja syrjäytyminen

Ja sanon tämän vielä: olen onnellisempi kuin koskaan, vaikka joskus tuntuukin, että yksinäisyys täyttää pään. Se on ohimenevä tunne, tiedän sen, mutten osaa kuitenkaan aliarvioidakaan sitä. Yksinäisyys ei välttämättä ole aina huonokaan asia, jos sen osaa tulen lailla pitää vain renkinä, ei isäntänä. (Rajala, 2014)

Äitien kokema yksinäisyys on vaiettu ja arka aihe, josta ei ole löydettävissä laajasti tutkimusaineistoa. Aihe on kenties arkaluontoinen ja vaikeaksi koettu, ettei siitä mielellään puhuta.

Ikosen haastattelussa Oulasmaa toteaa pienten lasten vanhempien, erityisesti äitien kärsivän yksinäisyydestä. Artikkelissa viitataan Väestöliiton vuonna 2008 teettämän tutkimukseen, jonka mukaan yksinäisyydestä kärsivät etenkin pa-

risuhteessa elävät äidit. Selityksenä parisuhteessa koetulle yksinäisyydelle pidetään sitä, että ympäristö suhtautuu parisuhteessa eläviin äiteihin eri tavalla kuin yksinhuoltajana oleviin äiteihin. Ympäristö voi olettaa että parisuhteessa elävällä äidillä on toinen aikuinen elämässä kaverina, eikä äiti tarvitse niin paljon tukea muualta (Oulasmaa, Ikosen 2013 mukaan).

Yksinäisyyden kokeminen liittyy myös mielenterveyteen. Kotona oleva äiti saattaa viettää päivänsä vain lasten seurassa. Hän huomioi lasten tarpeet ja keskustelee lasten kielellä eikä keskustele juuri ollenkaan muiden aikuisten kanssa. Yksinäisyys on riski uupumukselle ja masennukselle. Kuitenkin erityisesti vertaistuen avulla moni nainen on saanut apua yksinäisyyden tunteisiin. (Oulasmaa 2013)

Väestöliiton (2013) julkaisemassa Saloheimon kirjoittamassa artikkelissa ”Onko kotiäidin arki yksinäistä” todetaan että kotona olevat äidit voivat kärsiä yksinäisyydestä, sillä kotiäidille ei ole välttämättä helppoa muodostaa uusia ystävyys-suhteita. Joidenkin äitien täytyy muodostaa arkipäivien sosiaalinen verkosto täysin alusta alkaen. Arkipäivän sosiaalisissa tilanteissa omien lasten käytös voi saada äidin tuntemaan itsensä huonoksi vanhemmaksi ja vaivautuneeksi. Sosiaalisissa tilanteissa hiljainen tai ujoudesta kärsivä äiti voi jäädä helposti syrjään. Kotiäidin arki voi tuntua usein yksinäiseltä ahertamiselta, eikä kumppaniltakaan välttämättä saa tukea tilanteeseen. Parisuhteessa olevasta äidistä voi tuntua, että toinen on kotona mutta ei henkisesti läsnä. Äidin yksinäisyyden tunnetta voi helpottaa se, että äiti löytää itselleen henkilön, joka on samassa elämäntilanteessa ja jonka kanssa voi jakaa omia tuntemuksiaan ja arjen kokemuksiaan. (Saloheimo 2013.)

2.6 Yksinäisyyden periytyminen

Kasvatustieteiden dosentti Niina Junttila on tutkinut väitöstudiumissaan (2010) lasten sosiaalista kompetenssia. Väitöskirjassaan Junttila on tutkinut myös yksinäisyyden tunteen periytymistä vanhemmilta heidän lapsilleen. Junttilan mukaan yksinäisyyden tunteen siirtymiseen vaikuttaa kodin vuorovaikutus-

suhteiden, sosiaalisten tapojen ja käyttäytymissääntöjen lisäksi ujous ja alttius sosiaaliseen ahdistuneisuuteen. Väitöskirjassa todettiin, että mikäli perheen molemmat vanhemmat kokevat yksinäisyyttä, arvioivat he omat kykynsä kasvattaa lasta muita heikommaksi. Tämä ennustaa lapselle heikompaa sosiaalista kompetenssia. Lapsen heikko sosiaalinen kompetenssi voi altistaa motivaation puutteelle oppimisessa, sekä ennustaa heikompia akateemisia kykyjä. (Junttila 2010.)

Junttila käsittelee teoksessaan *Kavereita nolla* (2015) enemmän yksinäisyyden periytymistä. Kirjassaan Junttila viittaa hollantilaiseen tutkimukseen jossa pohditaan vaikuttaako yksinäisyyden periytymiseen enemmän geneettinen perimä, kuin kasvuympäristön tekijät. Tuloksista selvisi, että geneettinen perimä vaikuttaa lapsen kokemaan yksinäisyyteen iän myötä vähenevissä määrin. Kasvuympäristön vaikutus lapsen yksinäisyyteen lisääntyy lapsen kasvaessa. Tärkeimmiksi tekijöiksi tutkimuksesta nousi jokapäiväiset asiat jotka liittyvät arkielämään ja oppimiseen. Ympäristötekijöiden määrä ja tarjonta kasvaa, samalla kuin lapset kasvavat. Junttila toteaa kirjassaan myös, että lasten sosiaalisten suhteiden muodostumiseen vaikuttaa myös sosiaalinen interaktion teoria, jolla tarkoitetaan oletusta, että vanhempien sosiaalinen käyttäytyminen vaikuttaa lapsen tulevaisuuden vuorovaikutustilanteisiin. Sosiaalinen interaktio vaikuttaa myös vanhempien erityisesti puutteellisten vuorovaikutustaitojen periytymiseen lapsille. Junttilan tekemästä tutkimuksesta on ilmennyt, että vanhemmat jotka ovat kokeneet omat sosiaaliset verkostonsa riittäväksi, ovat kokeneet pystyvänsä vaikuttamaan myös lapsen hyvinvointiin ja kehitykseen positiivisesti. Junttilan tutkimuksen tuloksista ilmenee myös että kouluikäisten lasten yksinäisyyden kokemukset selittyvät usein vanhempien yksinäisyydellä ja heikompana koettuna vanhemmuutena. (Junttila 2015,129–133.)

2.7 Äitiys voimavarana

Äidiksi tuleminen ensikertaa on yksi naisen elämän suurimmista mullistuksista. Äidiksi tuleminen vaatii usein sopeutumista, ennen kuin uuden roolin omaksuu. Äitiys ei ole itsestäänselvyys, ja jokainen muodostaa äitiyden kokemuksen itse. Äitiydessä on hyvin pitkälti kyse uuteen rooliin sopeutumisesta, ja vanhasta roo-

lista luopumisesta. Äitiys voi aiheuttaa myös epävarmuutta omasta identiteetistä, sillä naisen tulee hyväksyä äidin rooli osaksi omaa identiteettiään. (Ensi-, ja Turvakotienliitto 2016.)

Äitiydestä voimavarojen muodostumiseksi ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi äiti tarvitsee ympärilleen riittävän sosiaalisen verkoston. Sundellin tutkimus osoittaa että perheen toimintaa edistää jaettu vanhemmuus. Perheet joilla ei ole kattavaa sosiaalista verkostoa tarvitsevat yhteiskunnan apua erityisen paljon. Sosiaalisen verkoston puuttuessa vanhempien sinnittely vaatimusten kanssa altistaa väsymykselle ja syrjäytymiselle. Perheiden elämäntilanteissa voi olla useita eri tekijöitä jotka voivat altistaa kasautuessaan syrjäytymiselle. Camilla Sundell toteaa tutkimuksessaan myös, että perheiden hyvinvointia voidaan tukea monin eri keinoin, erityisen tärkeää on äitiydestä tai isyydestä puhuminen. Näin vanhemmuudesta, erityisesti äitiydestä voi muodostua voimavara, eikä syrjäytymiseen aiheutuva riski. Parhaimmillaan äitiys voimavarana edistää äidin ja seuraavien sukupolvien hyvinvointia. (Sundell 2009.)

Kytöharjun vuonna 2003 tekemässä pro gradu tutkimuksessa tutkittiin äitien jaksamista ja vertaistuen merkitystä. Tutkimus pohjautuu Vauva-palstalla tehtyyn kyselyyn, joka toteutettiin laadullisena sisällönanalyysin avulla. Kytöharjun tutkimuksen tuloksista ilmenee tärkeitä pääasioita liittyen myös tämän opinnäytetyön aiheeseen.

Kytöharjun tutkimustuloksista selviää, että äitien jaksamiseen vaikuttavat hyvin vahvasti voimavarat. Voimavaroja ylläpitämiseen auttavat tunteiden käsittely, vapaa-aika, lepo, rentoutuminen, ja terveys. Tutkimuksen mukaan äidit kokivat asioiden kertomisen ja jakamisen hyvin tärkeäksi. Tunteiden käsittely on helpompaa, kun asioita saa jakaa muiden vertaisten kanssa. Tutkimuksen tuloksista selviää myös, että äidit ajattelevat omaa jaksamistaan usein vasta viimeisenä, lasten hyvinvoinnin tullessa aina ensimmäisenä. Voimavaroja auttaa ylläpitämään äitien oma vapaa-aika ja loma. Vapaa-ajalla tarkoitetaan tässä aikaa, jota äiti viettää ilman lapsiaan. Äideille voimavaroja antaa myös äitien oma terveys. Myös ihmissuhteet koettiin Kytöharjun tutkimuksen tuloksien perusteella

tärkeäksi voimavaroja lisääviksi tekijöiksi. Näitä ihmissuhteita olivat erityisesti parisuhde ja suhde lasten isovanhempiin. (Kytöharju 2013.)

Väestöliiton vuonna 2005 tekemän Perhebarometri-tutkimuksen tulosten perusteella vertaistuki on tärkeä apu äideille. Uusia sosiaalisia suhteita on kuitenkin vaikea luoda haastavassa tilanteessa, jos äiti on väsynyt, ja sosiaalinen piiri hyvin rajoittunut. Vertaistuki voi aiheuttaa äitiyteen myös vertailun tunnetta, sillä muut äidit voivat herättää äideissä kilpailun tunnetta. Vertaistuki voi tuoda mukanaan myös vertaispaineen, joka voi muodostua esteeksi. (Rotkirch & Saloheimo 2008, 82–83.)

Vertaistukiryhmän naisten kanssa keskustellessa äitien voimavaroja tuovaksi tekijöiksi mainittiin useimmiten perhe, erityisesti lapset. Myös parisuhde koettiin tärkeäksi voimavaraksi. Tärkeänä voimavaroja tuovana tekijänä pidettiin myös tukiverkosta, ja sen puute koettiin erittäin rasittavana tekijänä arkielämässä. Voimavaroiksi ryhmäläiset mainitsivat myös ystävät, vaikka kaikilla naisista ei niitä montaa ollut. Voimavaroja vieviksi tekijöiksi mainittiin samoja asioita kuin niitä tuovia tekijöitä. Parisuhde ja lapset olivat useimmin mainittuina molemmissa tekijöissä.

3 Äitien yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäiseminen

Camilla Sundell on pro gradu-tutkielmassaan vuonna 2009 tutkinut äitiyden ja syrjäytymisen yhteyttä. Sundellin tutkimuksen mukaan äitiys voi kasvattaa riskiä naisen syrjäytymiselle. Syrjäytyminen ja huono-osaisuus voivat myös siirtyä sukupolvelta toiselle ja kasvattaa myös lapsen riskiä syrjäytyä. Äitiyden tunteen muodostumiseen vaikuttavat useat tekijät, ja äitiys voi olla myös hyvinvointia tukeva voimavara. Sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen verkosto ehkäisevät äitien syrjäytymistä.

3.1 Äitiys ja yhteiskunta

Rotkirch ja Saloheimo (2009, 74) toteavat aineistossaan, että suomalaisessa yhteiskunnassa on varsin normaalia siirtyä tasa-arvoisesta parisuhteesta nopeasti tilanteeseen, jossa nainen on päävastuussa vauvan kanssa kotona vauvan ensimmäisten vuosien aikana. Muualla maailmassa, kuten Venäjällä, on varsin normaalia, että äidin apuna lapsenhoidossa ensimmäisinä kuukausina on oma äiti tai anoppi. Äitien kokemaa yksinäisyyden tunne nousee usein ajatuksesta, että äiti on yksin vastuussa lapsesta.

Sundellin (2009) mukaan yhteiskunnassa ilmenee nykyisinkin naisten ja perheiden hyvinvointiin vaikuttavaa syrjivää rakennetta ja asenteita. Äitiyteen kohdistuviin asenteisiin vastatessa on usein äitien joustettava isiä useammin omista toiveistaan. Tästä johtuen useassa perheessä voimavarat ja yksilön tarpeet joutuvat törmäyskurssille. Usein äiteihin kohdistuu paineita myös ympäröivästä yhteiskunnassa ja lähipiiristä. Haasteita äitien elämään tuovat muun muassa koti- ja työelämän tasapainottelu, sekä lastenhoito odotusten mukaan.

Sundellin tutkimuksessa selvisi myös, että naisille on tärkeää saada elämäänsä iloa muistakin osa-alueista kuin äitiydestä. Äideille on tärkeää, että hän voi toteuttaa itseään, järjestellä elämäänsä ja arkeaan niin, että kykenee kokemaan tyytyväisyyttä elämästään myös myöhemmässä vaiheessa elämää. Lasten ja perheen hyvinvoinnin osalta on tärkeää, että arjesta pystytään rakentamaan sellaista että se edistää jokaisen perheenjäsenen hyvinvointia. Jokaisella äidillä on kuitenkin yksilölliset keinot rakentaa äitiyttään. Äitiyttä voidaan rakentaa käytännön ratkaisuilla ja eri elämänalueen valinnoilla, joilla kaikilla on vaikutus myös koko perheen hyvinvointiin. Hyvinvoiva äiti tukee myös lapsen kehitystä ja kasvua. (Sundell 2009.)

Äitien tukeminen vanhemmuudessa on tärkeää, ettei äideille muodostu yksin jäämisen tunnetta, ja tunnetta siitä, että kukaan ei ymmärrä, auta tai arvosta. Nämä kokemukset voivat johtaa vaikeisiin tilanteisiin sekä tuhoisiin tunteisiin, joiden vaikutukset voivat heijastua myös äitien lähipiiriin. Äidin kielletyt tunteet-kirjassa mainitaan äitien ihanteellisesta sosiaalisesta ympäristöstä, joka muodostuu läheisten, eri ammattitahojen toimijoista, sekä yhteiskunnan verkostosta.

Tällaisesta verkostosta äidillä ja lapsella ei ole vaaraa pudota ulos. Toimiva sosiaalinen verkosto voi parhaassa tapauksessa mahdollistaa äidille ja lapselle rikkaan ja vaihtelevan sosiaalisen elämän, lepoa ja tukea sekä tarpeeksi mielekästä tekemistä. (Rotkirch & Saloheimo 2008 84–85.)

3.2 Äitimyytti

Äitimyytillä tarkoitetaan kuviteltua ihannekuvaa äitiydestä. Äitimyyttiä ja sen haavekuvien toteutumista pohditaan erityisesti silloin kun äidit kokevat epäonnistumisen tunteita omassa äitiydessään. Äitimyytin toteutusta pohditaan kyllä myös äitiydessä onnistumisen valossa. (Cacciatore & Janhunen 2008, 12.)

Keskustellessa lasten hyvinvoinnista ja hyvästä lapsuudesta keskitytään useasti vain äiteihin ja heidän toimintaansa, sillä lapsen kehitykseen nähdään vaikuttavan erityisesti äidin läsnäolo ja hoiva. Merkittäväksi asiaksi tutkimuksessa nousee perheiden kyky rakentaa arkeaan yksilöllisillä järjestelyillä tasapainoiseksi, kaikkien hyvinvointia tukevaksi kokonaisuudeksi. Tämän kokonaisuuden rakentamiseksi on tärkeää huomioida myös lapsen tarpeet ja kehitysvaihe. (Sundell 2009.)

Äitiydessä itsensä muihin vertaaminen on verrattain yleistä. Cacciatoren ja Janhusen (2008, 14) mukaan äitiydessä vertaileminen on ongelmallista, jos se vääristää kuvaa niin sanotusta normaalista äitiydestä ja vaikeuttaa itsensä hyväksymistä. Äitiydessä vertailua esiintyy erityisesti ensi kertaa äiteinä olevien parissa.

3.3 Terveyden edistäminen

Tämän opinnäytetyön yhtenä tavoitteena on edistää terveyttä. Terveyden edistämällä tarkoitetaan toimintaa, jolla ihminen voi parantaa ja kontrolloida omaa

terveyttään. Terveyden edistäminen ei ole nykyisin pelkästään terveydenhuollon tehtävä, sillä terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitoon vaikuttavat monet asiat. Terveyteen olennaisesti vaikuttavia asioita ovat muun muassa ystävät, perhe, työ ja harrastukset.

Terveyden edistämisessä painotetaan suuresti somaattisten sairauksien, kuten diabeteksen, sydän- ja verisuonisairauksien, sekä ylipainon ehkäisyä. Yksi suurimmista haasteista terveyden edistämiseen löytyy kuitenkin mielenterveyden edistämisestä ja mielenterveyden häiriöiden ehkäisystä. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2008.)

3.4 Voimavaralähtöisyys ja voimaantuminen

Voimavaralähtöisessä työskentelytavassa toimitaan siten, että vastaanottava henkilö kykenee hahmottamaan omaan elämäänsä liittyviä haasteita. Tiedostaessaan omat voimavaransa henkilö voi lähteä kehittämään ja vahvistamaan omia voimavarojaan. Voimavaroihin liittyy kuormittavia ja vahvistavia tekijöitä. Tiedostamalla omat voimavarat ja siihen liittyvät kuormittavat tekijät voidaan edistää elämäntilanteen muuttumista tarvittaessa. Vahvistamalla vanhempien voimavaroja voidaan tukea vanhempia oman lapsen kasvun ja kehityksen edistämässä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015a.)

Voimaantumisella tarkoitetaan tilannetta, jossa henkilö kokee onnistumisen ja hyväksytyksi tulemista. Sen tarkoituksena on vahvistaa henkilön omia mahdollisuuksia mahdollisen ongelman ratkaisuun. Siihen vaikuttaa vapaus, vastuu, arvostus, luottamus, konteksti ja ilmapiiri. Voimaantumisen tunteen tulee olla itsestä lähtevää. Toiselle henkilölle ei voida antaa voimaa, vaan voidaan luoda tilanteita, jotka edistävät henkilön omaa kokemista voimaantumista. Voimaantumisella on yhteyksiä ihmisen kokemaan hyvinvointiin. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 339.) Vertaistukea voidaan määritellä myös voimaantumisella, jonka avulla ihminen tunnistaa omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2015b.)

4 Vertaistuki ja vertaistukiryhmä

Vertaistuella tarkoitetaan toimintaa, jossa kohtaa samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä usein ryhmäksi kokoontuneena. Vertaistuessa on olennaista, että ryhmän jäsenet jakavat keskenään omia kokemuksiaan ja asioitaan. Vertaistukiryhmällä tarkoitetaan pienimuotoista ryhmää, jonka jäsenillä on yhtäläinen tarve saada heidän elämäntilanteessa esiintyviin ongelmiinsa ratkaisuja. Ryhmässä kohtaavat henkilöt joilla on samaan ongelmaan liittyviä omakohtaisia kokemuksia. Vertaistukiryhmän jäsenet saavat tukea samankaltaisessa elämäntilanteessa ja samanlaisten ongelmien parissa olevilta ihmisiltä. (Holm, Huuskonen, Jyrkämä, Karnell, Laimio, Lehtinen, Myllymaa & Vahtivaara 2010.)

Mielenterveyden keskusliiton mukaan vertaistuen voidaan määritellä olevan omaehtoisuuteen perustuvaa, yhteisöllistä tukea samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten kesken. Samankaltaiset kokemukset voimistavat ymmärrystä. Vertaistuella on erityisen tärkeä merkitys silloin, kun henkilö kokee yksinäisyyttä. Vertaisryhmässä jaetut kokemukset voivat poistaa pelkoja ja lievittää ahdistuneisuutta. (Mielenterveyden keskusliitto 2016.)

Vertaisuus-käsite tarkoittaa, että ryhmän jäsenillä on omaan kokemukseen perustuvaa tietämystä ja tunteita. Usein vertaisryhmät tarjoavat ymmärrystä ongelman käsittelyyn ja vähentävät ryhmän jäsenten sekä myös heidän omaistensa henkistä kuormitusta. Myös omaisten henkinen kuormitus vähenee, kun ryhmän jäsenellä on jokin toinenkin paikka, jossa hän voi käsitellä ongelmaa kodin lisäksi. Vertaistoiminnan avulla ihminen voi kartoittaa ja löytää omia voimavarojaan, ottaa vastuuta elämästään sekä pyrkii ohjaamaan sitä oikeaan suuntaan. (Holm ym. 2010.)

Keskeisimpinä asioina vertaistukiryhmän toiminnassa on, että ryhmän jäsen kokee, ettei hän ole yksin ongelmansa kanssa ja että hän tulee ryhmässä kuulluksi ja ymmärretyksi. Vertaistukiryhmän toiminnalle ei ole olennaista ammattilaisten apu, vaan ryhmän toiminta perustuu samankaltaisten kokemusten ja tunteiden

den läpikäymiseen ja jakamiseen. Ryhmän toiminnan kannalta on olennaista myös se, että jokainen ryhmän jäsen tuntee itsensä tärkeäksi osaksi ryhmää. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015b.)

Vertaistukea voimavaroja lisäävänä tekijänä käsitellään Kytöharjun (2013) tutkimuksessa hyvin laajasti. Vertaistuen nähtiin tuovan äideille helpotusta ja lohtua siitä, etteivät he ole elämäntilanteessaan yksin. Toisilta äideiltä saatu tuki koettiin tärkeäksi etenkin negatiivisten tunteiden käsittelyssä. Tunteiden käsittely vertaistuen avulla sekä muiden äitien samaistuminen tunteisiin auttoi äitejä hyväksymään omat tunteensa normaaleiksi. Tutkimuksen perusteella äidit kokevat usein syyllisyyttä erityisesti lapsiin ja hyvinvointiin liittyvissä asioissa. Voimavaroja lisäävinä tekijöinä koettiin muilta äideiltä saatu positiivisiin tunteisiin samaistuminen. Positiivisiin tunteisiin samaistuminen auttoi äitejä jaksamaan vaikeuksien yli. Vertaistuki ja myötäeläminen auttoivat äitejä ymmärtämään, etteivät he ole ongelmiansa kanssa yksin ja että ongelmat liittyvät osana normaalia perhe-elämää. (Kytöharju 2013.)

Toiminnalliset menetelmät auttavat ryhmän jäseniä ilmaisemaan itseään paremmin ja aktivoivat ryhmäläisiä osallistumaan. Ne voivat parhaimmillaan tuoda ryhmän toimintaan avoimuutta, luontevuutta ja elävyyttä sekä häivyttävät jäykkyyttä. Toiminnalliset menetelmät mahdollistavat ihmisten tutustumisen toisiinsa ja luontevan yhdessäolon. Menetelmillä voidaan myös tutustua ja oppia tuntemaan uusia ihmisiä. (Järvinen & Taajamo 2006, 22–24.)

Opinnäytetyön toteutusosiossa käytettiin toiminnallisia menetelmiä ryhmän tapaamisissa usein teeman pohjustuksina. Toiminnalliset menetelmät toimivat myös hyvänä tukirunkona ja keskustelun alustana tapaamiskerroilla.

5 Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä

Opinnäytetyön tavoitteena oli ehkäistä äitien yksinäisyyttä, syrjäytymistä ja siihen mahdollisesti liittyvää masennusta. Tehtävänä oli järjestää luottamukselli-

nen vertaistukiryhmä, jossa äidit uskaltavat puhua omista tunteistaan ja asioistaan rehellisesti. Ryhmässä äideille tarjottiin tukea arjen jaksamiseen sekä erilaista yhteistoimintaa.

Järjestetyissä vertaistukitapaamisissa yksinäisyyttä kokeneet äidit kohtasivat toinen toisiaan, keskustelivat ja heille oli järjestetty yhteisiä aktiviteetteja. He saivat mahdollisuuden tutustua uusiin ihmisiin ja vaihtaa heidän kanssaan yhteystietoja. Tarkoituksena oli auttaa ja kannustaa tapaamisiin osallistuneita äitejä verkostoitumaan ja pitämään jatkossakin yhteyttä toisiinsa.

Äideille haluttiin tarjota positiivisia kokemuksia yhdessä toimimisesta ja sosiaalisista kontakteista. Vaikka he eivät löytäisikään tapaamisista ystäviä, myönteiset mielikuvat yhdessä toimimisesta voisivat saada heidät arvostamaan sosiaalisia kontakteja entistä paremmin ja tavoittelemaan uusien kaverisuhteiden muodostamista elämässään.

Kun äidit tapasivat nimenomaan samassa elämäntilanteessa olevia naisia, he saivat kokemuksen siitä, etteivät ole yksin. Toivottavaa oli, että samanlaisena koetut arjen tilanteet ja jaetut tunteet helpottaisivat koettua yksinäisyyttä. Yksinäisyyden tunteen helpottuminen, uudet sosiaaliset kontaktit sekä ryhmätapaamisissa saatu vertaistuki auttaisivat parhaassa tapauksessa ehkäisemään äitien syrjäytymistä.

6 Opinnäytetyön toteutus

6.1 Lähiötalo Joensuu ja ViaDia-yhdistys

Joensuun Lähiötalo on kaikille avoin, matalan kynnyksen kohtaamispaikka rantakylässä. Lähiötalo toiminta liittyy ennaltaehkäisevään perhetyöhön. Lähiötalon asiakaskunta koostuu pääosin lapsiperheistä. Lähiötalo on avoinna arkisin kello 10–14. Iltapäivisin ja iltaisin toiminta jatkuu erilaisten kerhojen muodossa. Lähiötalo järjestää myös vaate- ja ruoka-apua niitä tarvitseville. Lähiötalon toimin-

nan tarkoituksena on tukea vanhemmuutta, lasten kasvua ja kehitystä, perheiden hyvinvointia sekä lisätä alueen asukkaiden yhteisöllisyyttä.

Lähiötalon toimintaa rahoittaa tällä hetkellä raha-automaattiyhdistys. Lähiötalo on osa Joensuun ViaDia-yhdistyksen toimintaa. ViaDia-yhdistys järjestää diakoniatyötä henkisen, aineellisen ja hengellisen hädän lieventämiseksi. ViaDia-yhdistys pyrkii edistämään myös päihteetöntä elämäntapaa. ViaDia Joensuu ry toimii Suomen vapaakirkon diakoniatyön ViaDia ry:n jäsenenä, ja sen taustalla toimii Joensuun Vapaaseurakunta. (ViaDia, 2016.)

6.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Vilka ja Airaksinen toteavat teoksessaan Toiminnallinen opinnäytetyö (2009), että toiminnallisella opinnäytetyöllä voidaan tarkoittaa muun muassa käytännön toiminnan ohjeistamista sekä toiminnan järjestämistä. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla muodoltaan esimerkiksi ammatilliseen käyttöön suunnattu ohje, opastus tai tapahtuman järjestäminen ja toteuttaminen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää, että siinä yhdistyvät käytännön toteutus ja siitä raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Opinnäytetyön olisi hyvä olla työelämälähtöinen, käytännönläheinen sekä tietojen ja taitojen hallintaa osoittava. (Vilka & Airaksinen 2003, 9-10.) Tämä opinnäytetyö toteutettiin vertaistukiryhmänä yksinäisille äideille. Äidit olivat eri-ikäisiä, ja heitä yhdisti kokemus yksinäisyyden tunteesta.

Toiminnallisen opinnäytetyön raportti kertoo lukijalle mitä, miten ja miksi on toimittu tietyllä tavalla. Raportista on hyvä ilmetä myös, miten tekijä itse arvioi omaa tuotostaan ja prosessiaan. Raportin avulla lukija voi päätellä, miten opinnäytetyön tekijä on teoksessaan ja tuotoksessaan onnistunut. Raportin avulla lukija pystyy myös havainnoimaan kirjoittajan ammatillista osaamista. Kirjoittaessa opinnäytetyötä on hyvä ottaa huomioon ulkopuolisen henkilön näkökulmia tekstin luettavuuteen. Opinnäytetyöraportin kirjoittamisessa on tärkeää, että sen kirjoittamiseen varaa paljon aikaa. Kirjoittamiseen kannattaa panostaa kerralla useampi tunti kerralla, jotta kirjoittaminen on helpompaa, ja työ edistyy ongel-

mitta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 65–67.) Opinnäytetyön raporttia kirjoittaessani huomasin, että työ edistyy parhaiten, kun työn tekemisen aikatauluttaa kalenteriin. Raportin kirjoituksen ajankohta vaihteli minulla paljon. Välillä kirjoittamisessa oli kuukausien taukoja, ja välillä kirjoitin raporttia joka päivä. Hain tekstiini uusia näkökulmia ja havaintoja antamalla sen luettavaksi välillä perheenjäsenileni. Heiltä sain parannusehdotuksia raportin tekstiasuun liittyen.

6.3 Kohderyhmä

Opinnäytetyön kohderyhmä muodostui yksinäisyyttä kokevista äideistä. Kohderyhmä muodostui Lähiötalolla tehdyn pohdinnan mukaan, minkälainen vertaisryhmä olisi ajankohtainen ja tarpeellinen järjestää. Kohderyhmä kosketti myös omaa elämäntilannetta, sillä itsekin olen pienten lasten äiti. Kohderyhmän jäsenet löytyivät melko vaivattomasti Lähiötalon kävijäkunnasta.

Kohderyhmän jäsenet eivät olleet entuudestaan toisille tuttuja. Toteutuksessa oli mielenkiintoista huomata, kuinka toisilleen tuntemattomat ihmiset uskaltavat paljastaa herkkiäkin asioita omasta elämästään tuntemattomille ihmisille. Mielestäni tämä kuvasti sitä, että ryhmästä onnistuttiin luomaan luottamuksellinen ja turvallinen kokonaisuus.

6.4 Vertaisryhmän toiminnan suunnittelu

Vertaistukiryhmätoiminnan suunnittelussa on tärkeää miettiä tarkkaan ryhmän tavoite ja tarkoitus. Ne vaikuttavat ryhmän toiminnan toteutukseen ja suunnitteluun. Vertaistukiryhmän kokoontumisten suunnittelussa voidaan käyttää jäsenystä joka jakautuu kolmeen osaan: aloitus, teeman käsittely ja ryhmätapaamisen päättäminen. Ryhmän aloittaessa toimintaa on hyvä saada osallistujien ajatukset pois edellisistä päivän tapahtumista, kuten arjen askareista. Tämä voi onnistua hyvin esimerkiksi yhteisellä kahvihetkellä. Teeman käsittelyyn siirryttäessä voidaan aihetta alustaa ensin esimerkiksi lehtileikkeen tai kuvakorttien avulla. Vertaisryhmässä oleellisinta on antaa tilaa osallistujien keskinäiselle ajatusten ja kokemusten vaihdolle. Ryhmätapaaminen on kannattavaa päättää sel-

keästi ja ennalta sovittuna aikana. Päätösruutiineihin voi kuulua ohjaajien yhteenveto tapaamiskerrasta ja muistuttaminen seuraavan kerran aiheesta. (Järvinen & Taajamo 2006, 22–24.)

Suunnittelimme yhdessä Lähiötalon ohjaajan kanssa aluksi viidelle tapaamiskerralle teemat. Emme suunnitelleet kertoja vielä sen enempää, sillä halusimme jättää tilaa ryhmäläisten toiveille. Jokaisella tapaamiskerralla on samanlainen etenemisjärjestys: kahvihetki ja kuulumiset, kuulumiskierros, illan aiheen alustus sekä aiheen käsittely keskustellen ja toiminnallisilla menetelmin. Jokaisen kerran loppuun suunnittelimme aiheen purkamisen ja palautteen, jossa käsitellään tuntemuksia ryhmätapaamisen jälkeen: Miltä nyt tuntuu? Mitä jäit kaipaamaan? Palautteet kerätään paperilapuille kirjoitettuna ja liitetään sitten yhteen isommalle pahviarkille. Viimeisellä tapaamiskerralla osallistujat täyttävät laajemman palautelomakkeen, jonka avulla voin arvioida ryhmän tavoitteiden toteutumista.

Vertaistukiryhmän kokoontumisiin kuuluvat teemat käsittelevät pääasiassa äitiyteen ja vanhemmuuteen liittyviä asioita, mutta mukana on myös yhdessä tekemistä ja kokemista, kuten leipomista, keilausta ja hemmotteluiltaa. Tähän opinnäytetyön raporttiin kirjoitan vain äitiyden ja vanhemmuuden teemoihin liittyvistä kohtaamiskerroista. Sovimme Lähiötalon ohjaajan kanssa, että minä olen päävetovastuussa kokoontumisista, joiden teemoja ovat unelmat ja haaveet sekä voimavarat ja hyvinvointi. Jokaisella tapaamiskerralla olin kuitenkin mukana ohjaamassa ryhmän toimintaa.

6.4.1 Tutustuminen

Ensimmäinen kerta käytetään kokonaan ryhmän jäsenten tutustumiseen, sillä halutaan muodostaa mahdollisimman turvallisen tuntuinen ryhmä. Tutustumiskerta aloitetaan yhteisellä kahvihetkellä. Kahvihetken jälkeen kerrotaan ryhmän toiminnasta ja minun opinnäytetyöstä. Tuolit asetetaan ympyrän muotoon, että jokainen osallistuja näkee toisensa hyvin. Osallistujille laitetaan nimet näkyville että tutustutaan toisiimme ja voidaan puhutella ryhmän jäseniä tuttavallisemmin etunimellä.

Suunniteltiin että yhteensä n. kolme tutustumisharjoitetta riittää ensimmäiselle kerralle. Tutustuminen aloitetaan kertomalla itsestään Mannerheimin lastensuojeluliiton kehittämien Vertaansa vailla -keskustelu-korttien avulla. Suunnittelimme myös kaksi muuta tutustumisleikkiä, joiden avulla ryhmän jäsenet pääsevät kertomaan itsestään. Lopuksi kerrotaan hieman seuraavan kerran tapaamisesta ja kyselemme osallistujilta toiveita ryhmän teemoihin toivepuun avulla. Toivepuu toteutetaan käytännössä siten, että askartelemme seinälle puun, johon liitetään lehtiä. Lehtiin kirjoitetaan toiveita ryhmässä käsiteltävistä aiheista. Toivepuuta käytetään myöhemmin myös toisessa tarkoituksessa Arjen haasteeteemaillassa.

6.4.2 Unelmat ja haaveet

Toisella kerralla paneudutaan omien unelmien ja haaveiden käsittelyyn. Askarrellaan lehtileikkeistä pahville liimaten erilaisia unelmia ja haaveita, jotka toivoimme toteutuvan elämässä.

Unelmataulua tehdessä ryhmäläiset voivat miettiä asioita, kuten: Mistä unelmoin? Mitä haluan saavuttaa elämässä ja mitä olen jo saavuttanut? Mikä elämässä on minulle tärkeää? Keskustelemme unelmatauluista askartelun päätteeksi.

6.4.3 Voimavarat ja hyvinvointi

Kolmannella kerralla keskitytään voimavaroihin ja hyvinvointiin. Etsitään vahvuuksia elämästä piirretyn voimavara-aurinkon avulla (Furman ja Ahola 1999,55).

Voimavara-aurinkoon laitetaan ensin omat kyvyt ja positiiviset ominaisuudet auringonsäteeksi. Seuraaville säteille kirjoitetaan ketkä muut ihmiset ovat elämässä tärkeitä voimavaroja. Näitä voimavaroja voivat olla esim. ystävät ja perhe.

Jokaisen henkilön kohdalle kirjoitetaan myös millä tavalla ja missä mielessä henkilö toimii voimavarana itselle. Tämän jälkeen lisätään auringon säteisiin muut asiat jotka toimivat voimavaroina. Näitä voivat esimerkiksi liikunta, harrastukset, tai vaikka lemmikit. Viimeisenä auringon alle lisätään myös voimavaroihin mahdollisesti vaikuttavat häiritteijät. Pohditaan yhdessä ryhmän kesken voisiko häiritteijät muuttua positiivisiksi asioiksi.

6.4.4 Arjen haasteet

Arjen haasteet ohjaavat teemana viidettä tapaamiskertaa. Aihetta käsitellään toiminnallisen harjoitteen avulla, jossa askarrellaan seinälle sadepilvi ja aurinko. Osallistujille jaetaan paperista askarreltuja pisaroita ja auringonsäteitä. Pisaroihin on tarkoitus kirjoittaa asioita, jotka omassa arjessa tuntuvat haasteelliselta. Auringonsäteisiin kirjoitetaan asioita, joista omaan arkeen saa voimia ja jaksamista.

Aihetta käsitellään osio kerrallaan, ja keskustellaan yhdessä ensin arkea raskauttavista asioista ja mietitään, onko muilla ryhmäläisillä kenties samoja tunteuksia. Tämän jälkeen keskustellaan auringonsäteistä ja mietitään, mitä positiivisia asioita omasta arjesta löytyy ja mikä auttaa meitä jaksamaan. Toivottavasti keskustelusta löytyy uusia ideoita ja keinoja helpottamaan muidenkin äitien arkea.

6.5 Vertaisryhmän toiminnan toteutus

6.5.1 Tutustuminen

Ensimmäinen äitien kokoontuminen osoitti opinnäytetyön aiheella olevan selvästi tarvetta, sillä moni äideistä kertoi tarvitsevänsä uusia ystäviä. Osa ryhmän jäsenistä vaikutti selvästi hieman ujoilta, ja he aristelivat juttelemista tuntemattomille ihmisille. Ensimmäiseen kokoontumiseen osallistui ohjaajien lisäksi viisi muuta äitiä. Kaksi äideistä kertoi ystäviensä halusta osallistua ryhmään myö-

hemmin. Sovittiin ryhmän kesken että uudet ryhmän jäsenet osallistuisivat ryhmään viimeistään seuraavana kokoontumiskertana.

Tunnelmat ryhmätapaamisen alkaessa olivat hieman jännittyneet, mutta esittelykierrosten ja tutustumisharjoitteiden avulla tunnelma keventyi ja muuttui avoimemmaksi. Ryhmän jäsenet olivat pääosin Rantakylän alueelta. Äidit eivät tunneneet toisiaan entuudestaan. Esittelykierrosten ja tutustumisharjoitteiden jälkeen aloimme koota toivepuuta. Toivepuuhun saatiin ideoita, mitä toiveita ja odotuksia ryhmän jäsenillä oli ryhmän toiminnasta. Usealla ryhmän jäsenellä toiveiksi nousivat pääosin yhdessä tekeminen, kuten leipominen, pitsa- ja elokuvailta, keilaaminen, karaoke ja musiikin harrastaminen.

Ryhmäkokoontumisen jälkeen saadussa palautteessa osallistujat kertoivat tunteuksiaan ja kokemuksiaan tästä kokoontumiskerrasta. Palautteessa nousi esille muun muassa se, että osallistujien mielestä oli mukavaa saada tutustua uusiin ihmisiin ja toivoivat, että saisivat uusia ystäviä ryhmän kautta. Ohjaajien iloisesta toimintatavasta ja asenteesta annettiin myös positiivista palautetta.

6.5.2 Unelmat ja haaveet

Toiselle tapaamiskerralle osallistui kaksi äitiä. Useat äidit olivat ilmoittaneet lastensa sairastavan. Pieni ryhmäkoko ei kuitenkaan osoittautunut ongelmaksi, sillä se osaltaan mahdollisti unelmataulua tehdessä rennon ja rönsyilevän jutustelun. Unelmataulun kokoaminen onnistui hyvin, ja osallistujat ymmärsivät sen tarkoituksen melko hyvin. Myös me ohjaajat osallistuimme unelmataulujen tekemiseen, koska ryhmä oli tällä kertaa niin pieni. Jos kaikki ryhmäläiset olisivat olleet paikalla, emme me ohjaajat olisi välttämättä niin tehneet. Pieni ryhmä mahdollisti ohjaamisen ja tekemisen samaan aikaan.

Palautteessa saatiin kuulla osallistujilta, että olisi ollut mukavaa, kun ryhmäläisiä olisi ollut paikalla useampi. Mukavaa oli myös se, että ryhmä oli tällä kertaa pieni ja tiivis.

6.5.3 Voimavarat ja hyvinvointi

Kolmannen kerran teemana olivat voimavarat ja hyvinvointi. Myös tälle tapaamiselle pääsi paikalle kaksi äitiä, mutta äidit olivat eri henkilöt kuin edellisellä kerralla. Jälleen moni äiti joutui perumaan osallistumisen lasten sairastelun vuoksi. Toivottiin, että seuraaville tapaamiskerroille paikalle pääsisi useampi äiti. Asiaa selvitettiin lähettämällä ryhmän äideille sähköpostia, jossa osallistumisesta tiedusteltiin. Tämän kerran teeman aloitukseen tein lyhyen ja ytimekkään PowerPoint-esityksen, jonka näytimme osallistujille tapaamisen alussa. Esityksessä oli avattu, minkälaisia erilaisia voimavaroja voi olla, fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia. Esityksessä avattiin myös mitä näillä edellä mainituilla termeillä tarkoitetaan. Kestoltaan esitys oli lyhyt. Ajattelimme Lähiötalon ohjaajan kanssa, ettemme halua liittää tämän ryhmän tapaamisiin mitään tiukkaa teoritietoa, vaan teoritieto jätetään kirjalliseen raporttiin.

Voimavarat ja hyvinvointi-teemoja käsiteltiin voimavara-aurinko-harjoitteen avulla, kuten suunnitelmassa kerroin. Voimavara-aurinkoa tehdessä tehtiin ensin yksi osio valmiiksi ja sen jälkeen keskusteltiin, mitä kukin siihen osioon oli kirjannut. Tämän kaltainen aiheen käsittely näytti toimivan hyvin tiiviissä ryhmässä. Se mahdollisti avoimen keskustelun aiheista, ja ryhmän jäsenet uskalsivat avautua henkilökohtaisistakin asioista. Epäilen, että mikäli ihmisiä olisi ollut tällä kertaa enemmän, eivät ryhmäläiset olisi uskaltaneet avautua niin hyvin. Myös me ohjaajat osallistuimme voimavara-auringon tekemiseen. Ryhmän lopuksi pyydytyssä palautteessa osallistujat toivoivat miltei samoja asioita kuin aikaisemmallakin kerralla. Tekeminen oli mukavaa, mutta osallistujia olisi saanut olla enemmän.

6.5.4 Arjen haasteet

Arjen haasteet-teemaa käsiteltiin aurinko-sadepilvi-harjoitteen avulla. Tälle tapaamiskerralle saapui paikalle kolme äitiä. Kahvihetken jälkeen aloitettiin aiheen pohtiminen. Arjen haasteiksi ryhmäläiset kertoivat muodostuneen asioita,

kuten: väsymys, pitkät päivät lapsen kanssa yksin kotona, oman ajan puute, tukiverkoston puuttuminen, hermojen menetys ja kotityöt. Saimme aiheesta aikaan hyvän ja intensiivisen keskustelun, jossa jaettiin vinkkejä äitien kesken, kuinka heillä toimitaan asioiden helpottamiseksi. Luulen ja uskon vahvasti, että keskustelu tarjosi uutta näkökulmaa oman perheen arjen haasteisiin.

Auringonsäteiksi ryhmäläiset kertoivat asioita, jotka auttavat jaksamaan arjessa. Näitä asioita olivat muun muassa huumorintaju, yhteisestä ajasta nauttiminen, verkostoituminen ja oma suhtautuminen. Tämä tapaamiskerta viritti hyvää keskustelua ryhmän keskuudessa, ja aika kuluikin todella nopeasti. Tapaamisen lopuksi keräsimme palautteen koko ryhmän toiminnasta, joten tapaamiskohtainen palaute jäi tältä kerralta pois.

6.6 Vertaisryhmän toiminnan arviointi

Vertaisryhmän toimintaa arvioitiin osallistujilta kerätyllä palautteella. Tätä varten tehtiin Lähiötalon ohjaajan kanssa palautelomake.

Palautelomakkeessa kysyttiin osallistujilta hieman taustatietoja mm. ikä, ovatko he tällä hetkellä töissä, opiskelijana vai äitiyslomalla. Seuraavissa alakappaleissa avaan muita palautelomakkeen kysymyksiä ja saatuja vastauksia. (Liite 2)

6.6.1 Palaute ryhmän jäseniltä

Palautteen ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin, mitä ryhmään osallistuminen antoi osallistujalle. Osallistujat kertoivat ryhmän antaneen heille omaa aikaa, hyvää mielialaa ja muistuttanut, että oman ajan ottaminen on tärkeää. Ryhmän toimintaa kuvailtiin muun muassa hauskaksi ja kivaksi. Ryhmän jäsenet kertoivat myös saaneensa ryhmässä tilaisuuden puhua asioista, jotka ovat ”sydämen päällä”. Äidit kertoivat, että he saivat ryhmässä mahdollisuuden puhua vanhemmuuteen liittyvistä asioista ja arjen haasteista ilman pelkoa lei-

maantumisesta. Osalle ryhmän jäsenistä ryhmä lisäsi itsetuntemusta. Ryhmän kerrottiin myös olleen viikon kiintopiste äitien arjessa.

Toinen kysymys liittyi siihen, miten ryhmään osallistuminen on vaikuttanut äitien omaan jaksamiseen ja hyvinvointiin. Vastausten mukaan ryhmään osallistuminen vaikutti osalla äideistä jaksamiseen paljonkin; he kokivat ryhmän piristäväksi, sillä ryhmän avulla he pääsivät kotoa liikkeelle. Äidit kertoivat ryhmän tuoneen myös virkistystä arkeen, sillä he pääsivät hetkeksi irtaantumaan lapsista, ja saivat juttuseuraa samassa elämäntilanteessa olevista äideistä. Äidit kuvailivat tunteneensa olonsa normaaliksi, kun huomasivat, että muillakin on samantlaisia tunteita ja ajatuksia. Osa äideistä vastasi, etteivät he huomanneet merkittävää vaikutusta omaan jaksamiseensa ja hyvinvointiinsa.

Kolmas kysymys käsitteli ryhmän toimintoja, ja siinä kysyttiin, mikä ryhmän toiminnassa oli äideille mieleisintä. Mieluisia tekemisiä äideille olivat jutteleminen, rento ilmapiiri, nauraminen ja toiminnalliset harjoitteet, kuten ukkospilvi ja aurinko-harjoite. Myös yhdessä tekeminen, kuten keilaaminen, mainittiin mukavaksi tapahtumaksi ryhmän toiminnassa.

Neljäs kysymys käsitteli parannusehdotuksia ryhmän toiminnasta. Siinä kysyttiin, mitä ryhmäläiset olisivat toivoneet tehtävän toisin. Vastaukset olivat hyvin vaihtelevia. Osalle vastaajista ei tullut mieleen mitään parannusehdotuksia, eräs äideistä toivoi, että ryhmässä olisi ollut enemmän osallistujia.

Viidennessä kysymyksessä pyydettiin osallistujia pohtimaan mitä ajatuksia ryhmä heissä herätti. Ryhmän osallistujat vastasivat huomanneensa, että oman ajan ottaminen on tärkeää, koska siten jaksaa paremmin myös perheen kanssa. Eräs äideistä kirjoitti huojentuneensa siitä, että muutkin ihmiset ovat samantilaisten ongelmien ja ajatusten kanssa. Palautteen mukaan helpottavana koettiin, että ryhmässä sai puhua myös niin sanotuista kielletyistä aiheista, ilman leimaantumisen ja syyllistämisen pelkoa. Äidit kirjoittivat huomanneensa myös, etteivät ole ainoita yksinäisiä äitejä ja että vertaistukea on saatavilla, kun näkee vaivaa.

Kuudes kysymys oli mahdollistettu vapaan palautteen antamiseen. Palautteessa ryhmän osallistujat kiittelivät ryhmästä ja osa harmitteli ryhmän hajanaisuutta. Eräs äideistä olisi toivonut tutustuvansa muihin äiteihin paremmin. Palautteessa mainittiin myös, että minä opiskelijana olisin voinut olla enemmän esillä ja Lähiötalon ohjaajan olisi voinut antaa minulle enemmän tilaa. Minun ja Lähiötalon ohjaajan yhteistyön kerrottiin onnistuneen muuten hyvin.

6.6.2 Toimeksiantajan palaute

Tässä kappaleessa siteeraan palautetta, jota sain Lähiötalon ohjaajalta opin-
näytetyöhöni liittyen. (Liite 3)

 Tiina suunnitteli ja toteutti opinnäytetyönään syksyllä 2014 ryhmätoimintaa yksinäisille äideille. Ryhmä kokoontui Lähiötalolla kerran viikossa 8 kertaa. Ryhmälle oli selkeä tarve, ja jos mainostamisaika olisi ollut pitempi, olisi ryhmään varmasti löytynyt myös enemmän osanottajia. Ryhmätoiminnan sisältö oli hyvin suunniteltu. Myös itse ryhmäläiset pääsivät osaksi suunnittelemaan toimintaa. Tiina ohjasi ryhmää rauhallisesti, kaikki huomioiden. Taustaa ja teoriaa hän oli löytänyt todella hyvin teemallisten kertojen ympärille. Työkokemuksen myötä karttuu myös lisää varmuutta ja rohkeutta ryhmänohjaukseen. (Luodelahti 2015.)

7 Pohdinta

7.1 Opinnäytetyö prosessina

Opinnäytetyöni aihe oli mielestäni ajankohtainen, mielenkiintoinen ja osaltaan myös omaa elämääni koskettava. Olen huomannut myös omassa elämässäni, että lasten saaminen voi muuttaa ystäväpiiriä ja tuoda yksinäisyyden tunnetta. Luulen, että ystäväpiirin elämäntilanteet vaikuttavat asian ongelmaksi muodostumiseen. On jokseenkin ymmärrettävää, etteivät perheellisten ja lapsettomien tarpeet ja toiveet ystävyuden osalta aina kohtaa. Äitien yksinäisyys näyttää ole-

van vielä vaiettu aihe, josta ei haluta juurikaan puhua, tai äidit eivät halua myöntää siitä kärsivänsä. Olen tyytyväinen siihen, että Lähiötalon avulla sain vertais-
tukiryhmään osallistujia, joita asia kosketti. Tavoitteenamme oli saada yksinäisil-
le äideille vertaistuen avulla uusia kontakteja, laajentaa heidän sosiaalista piiri-
ään, sekä mahdollistaa uusien ystävyssuhteiden luominen. Näillä keinoilla ha-
lusimme puuttua ja tuoda apua äitien kokemaan yksinäisyyteen.

Aloin tekemään opinnäytetyötä ollessani äitiyslomalla opinnoistani. Ajattelin, et-
tä kotona ollessa minulla on hyvin aikaa keskittyä aiheeseen ja siihen tutustu-
miseen. Aiheen valitseminen oli minulle helppoa, sillä valitsin ensin toimeksian-
tajan ja heidän kanssaan aloitimme sopivan aiheen pohtimista. Idea aiheeseen
tuli lähiötalon ohjaajalta, mutta olin hyvin kiinnostunut aiheesta myös itse, ehkä
verraten omaan elämäntilanteeseen, kun olin pääasiassa päivät yksin kotona
lapsen kanssa. Prosessin käynnistys tapahtui melko nopeasti, sillä ryhmien ta-
paamiset piti saada järjestettyä vielä vuoden 2014 puolella ohjaajan epävarman
työsuhteen jatkumisen vuoksi. Ohjaajasta olikin suuri apu ryhmien suunnittelus-
sa, ja teimme yhdessä joustavaa ja sujuvaa yhteistyötä, huumorintajua unohta-
matta. Opinnäytetyön prosessi oli kohdallani pitkä. Opiskelujeni aikana perhee-
seemme syntyi toinenkin lapsi, joten kouluun ja opiskeluun liittyvät asiat ovat ol-
leet niin sanotusti toisella sijalla perheen tullessa aina ensin tärkeysjärjestyk-
sessä.

7.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan vuoden 2009 eettisten periaatteiden mu-
kaan on eettisesti oikein, että tutkimuksessa noudatetaan salassapito- ja vai-
tiolovelvollisuutta. Yksityisyyden suoja on määritelty Suomen perustuslaissa ja
on tutkimuseettisesti tärkeä periaate. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012–
2014.)

Tässä opinnäytetyössä eettisyys korostuu vaitiolo- ja salassapitovelvollisuutena.
Ryhmän keskusteluissa ilmeni arkaluontoisiakin aiheita, joten oli tärkeää että
ryhmäläiset kokivat voivansa avautua asioista luottamuksella. Painotimme asiaa

myös ensimmäisessä ryhmätapaamisessa. Kirjallinen raportti kirjoitettiin niin, ettei siitä voi tunnistaa tai yksilöidä ryhmän jäseniä, vaikka raportissa avataan-kin keskustelujen sisältöä hieman.

Tämän opinnäytetyön luotettavuutta tukee teoriatieto joka pohjautuu useisiin eri lähteisiin. Teoriatieto painottuu käsittelemään äitien yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Luotettavuutta tukee myös se, että raportti on tehty Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeiden mukaan. Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeissa 2016 todetaan että opinnäytetyön raportin on oltava kokonaan opiskelijan omaa tuotosta, jossa noudatetaan tieteelliseen kirjaamiseen liittyviä ohjeita. Luotettavuutta heikentää se että tein opinnäytetyön kirjallisen osuuden yksin. Yksin tekemisessä on hyvät ja huonot puolensa. Perheen ja opiskelujen yhdistämisen kannalta minun oli helpompi tehdä työtä yksin, mutta välillä kirjoitusprosessi tuntui todella isolta urakalta. Pyrin kuitenkin käyttämään työssäni vain luotettavia lähteitä, vaikka aiheesta oli todella vähän tutkimustietoa saatavilla, liittyen juuri äitien kokemaan yksinäisyyteen. Kysyin apua tiedonhakuun myös Karelia-ammattikorkeakoulun kirjastopalveluista, ja sieltä todettiin sama asia. Aiheeseen liittyviä tutkimuksia ei juuri löydy.

7.3 Tuotosten tarkastelu ja jatkotutkimusideat

Tämän opinnäytetyön tuotoksena toimi järjestetty vertaistukiryhmä. Ryhmän suunnittelua aloitettiin jo ensimmäisellä vierailullani Lähiötalolla, joten kaikki tapahtui nopeasti. Ryhmää kootessa mietittiin, mistä saataisiin ryhmään osallistujia, mitkä toimisivat ohjaavina teemoina ja milloin ryhmä kokoontuisi. Suunnittelu toimi hyvin yhteistyössä Lähiötalon henkilökunnan kanssa. He osasivat neuvoa, mitä ryhmään tarvitaan ja kuinka ryhmä saadaan käytännössä onnistumaan. Ryhmän kokoontumiset alkoivat aikataulullisesti liian nopeasti opinnäytetyöni teoriaosuuden vielä puuttuessa käytännössä kokonaan. Ryhmä käynnistyi nopealla aikataululla sen vuoksi, että Lähiötalon ohjaajan seuraavan vuoden työ-sopimuksesta ei ollut täyttä varmuutta, joten ryhmä täytyi toteuttaa vielä kuluvan vuoden aikana. Pääteemana ryhmissä oli kuitenkin tavata muita samassa tilan-

teessa olevia ihmisiä, saada vertaistukea ja laajentaa sosiaalista verkostoa, joten teoretiedon puuttuminen ei muodostunut ongelmaksi, muuten kuin kirjoitustyön kannalta. Ryhmään osallistujia kartoitettiin Lähiötalon toimesta, sekä mainoslehtisillä neuvolan kautta.

Ryhmän tapaamiskertojen teemoja mietittiin yhteisen ja osallistuvan tekemisen kannalta, huumorintajua unohtamatta. Osa ryhmän kerroista oli niin sanottuja teema-iltoja, jolloin keskustelua ohjasi tietty teema. Osa liittyi enemmän mukavaan yhteiseen tekemiseen, kuten pitsailta ja keilailu. Ryhmän toimintoja suunnitellessa otimme huomioon myös ryhmäläisten toiveita. Toiveita keräsimme ensimmäisellä tapaamiskerralla.

Kaiken kaikkiaan vertaistukiryhmä yksinäisille äideille oli onnistunut tuotos. Suurimmaksi haasteeksi osoittautui osallistujien vähäinen määrä. Alussa ryhmän jäsenmäärä oli 7, mutta lopulta säännöllisesti ryhmän toimintaan osallistui 3 äitiä, ohjaajien lisäksi. Toisaalta vähäinen osallistujamäärä sai ryhmään osallistujat puhumaan avoimemmin omista asioista, koska ryhmä oli muodostunut tiiviiksi ja kompaktiksi kokonaisuudeksi.

Koen, että ryhmän aihe oli tarpeellinen ja hyödyllinen ryhmään osallistujille. Ryhmän osallistujien kirjoittamista palautelomakkeista ilmenee sama asia, sillä moni äideistä oli tyytyväinen ryhmän toimintaan ja koki saaneensa ryhmästä tukea omaan jaksamiseen. Jatkossa ryhmätoimintoja voisi järjestää enemmänkin ja tiedottaa ryhmän toiminnasta usean eri kanavan välityksellä. Uskon, että yksinäisyydestä kärsivät äidit tarvitsevat jonkin kannustuksen, että he uskaltavat osallistua eri vertaistukiryhmiin. Tässä tapauksessa sysäys tapahtui suurimmaksi osaksi Lähiötalon kannustuksesta. Tutkia voisi myös vertaistukiryhmien antamaa tukea arkeen ja jaksamiseen, erityisesti pienten lasten vanhempien kohdalla.

Lähteet

- Cacciatore, R. & Janhunen, K. 2008. Täydelliset äidit-11 myyttiä. Teoksessa Janhunen, K. & Oulasmaa, M. (toim.) Äidin kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto, 12–27.
- Ensi-, ja Turvakotien liitto. Parisuhteesta vanhemmuussuhteeksi –äitiys. <http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/liitto/haetko-apua/vauva-itkee/perhe/parisuhteesta-vanhemmuussuhteeks/aitiys/> 14.8.2016
- Furman, B. & Ahola, B. Ratkaisukeskeinen itsensä kehittäminen. 1999. Helsinki: Lyhytterapia-instituutti Oy.
- Heiskanen, T. & Saaristo, L. 2010. Kaiken keskellä yksin. Juva: Ps-kustannus.
- Holm, J., Huuskonen, P., Jyrkämä, O., Karnell, S., Laimio, A., Lehtinen, I., Myllymaa, T. & Vahtivaara, J.-M. 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA. http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf. 14.9.2014
- Ikonen, I. 2013. Seksuaaliterapeutti vanhempien yksinäisyydestä: ”Tämä on vaiettu ja vakava ilmiö!”. Iltta-Sanommat. <http://www.iltasanomat.fi/perhe/art-1288630786836.html>. 19.9.2014
- Junttila, N. 2010. Koululaisten sosiaalinen kompetenssi ja yksinäisyys - tuloksia mitattavuudesta, yhteyksistä ja periytyvyydestä. Terveyskirjasto. http://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/uutissorvi_uusi.lue_abstrakti2?iid=13739&iprint=3. 20.1.2015.
- Junttila, N. 2015. Kavereita nolla: lasten ja nuorten yksinäisyys. Helsinki: Tammi.
- Järvinen, R. & Taajamo, T. 2006. Vertaisryhmän ohjaajan käsikirja. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto.
- Kaimala, K. 2008. Lähtöperheen perintö. Teoksessa Janhunen, K. & Oulasmaa, M. (toim.) Äidin kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto, 62–71.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2016. Opinnäytetyön ohje. https://student.karelia.fi/fi/opinnot/oppari/opinnaytetyo_asiakirjakirjasto/Karelia_opinnaytetyon_ohje_03052016.pdf
- Kytöharju, H. 2003. Äitien jaksaminen ja vertaistuki Vauva-lehden keskustelupalstalla internetissä. Pro gradu. Tampereen yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/92280/gradu00401.pdf?sequence=1>. 19.8.2016
- Mielenterveyden keskusliitto. 2016. Vertaistoiminta <http://mtkl.fi/palvelut/vertaistoiminta/>. 11.8.2016.
- Oulasmaa, M. 2008. Yksin kotona. Teoksessa Janhunen, K. & Oulasmaa, M. (toim.) Äidin kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto, 72–85.
- Rotkirch, A. & Saloheimo, A. 2008. Yksin kotona. Teoksessa Janhunen, K. & Oulasmaa, M. (toim.) Äidin kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto, 75-82.
- Saari, J. 2009. Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOYpro oy.
- Saloheimo, A. 2009. Onko kotiäidin arki yksinäistä? Väestöliitto. <https://www.perheaikaa.fi/jutut/lapsi-perheessa/aitiys/onko-kotiaidin-arki-yksinaista/>. 2.11.2014
- Sosiaali- ja Terveysministeriö. Valtakunnallinen terveyden huollon eettinen neuvottelukunta, ETENE. 2008. Terveyden edistämisen eettiset haasteet. http://www.etene.fi/c/document_library/get_file?folderId=17135&name=DLFE-526.pdf. 19.9.2014
- Sundell, C. 2009. Äitiys ja syrjäytyminen 2000-luvun alun Suomessa. Teologia.fi. <http://www.teologia.fi/opinnaytteet/pro-gradut/432-sosiaalieettinen->

tarkastelu-osoittaa-ettaettu-vanhemmuus-tukee-iytta-koituu-perheen-hyv.
20.9.2014

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015a. Voimavaralähtöiset menetelmät.
(www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat/voimavaralahtoiset_menetelmat)
14.8.2016.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015b. Vammaispalvelujen käsikirja, vertaistuki.
(<https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elamantuki/vertaistuki>) 24.8.2016

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2009. Humanististen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi.
<http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf>. 15.8.2016

ViaDia. 2016. Lähiötalo. www.viadia.fi 18.8.2016.

Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen.
Helsinki: WSOY

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	Viadia Ry Joensuu Lähiotalo
Toimeksiantajan edustaja:	Malla Luodelahti
Osoite:	Ruhisätkäkatu 6 c 16
Puhelinnumero:	045-1951945
Sähköposti:	malla.luodelahti@viadia.fi
Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot	
Koulutusohjelma:	Hoitotyön koulutusohjelma
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	1201300 Tiina Puhakka-Vartiainen
Puhelinnumero:	0503026418
Sähköposti:	1201300@edu.karelia.fi
Toimeksiannon kuvaus	
Aihe	Vertaistutkimus yksinäisille äideille
Toteutusmuoto	Toiminnallinen
Aikataulu	Kymmenätoiminnan toteutus syksyllä 2016, kirjallinen raportti
Kustannusarvio ja kustannusvastuu	Kymmenätoiminnan kuluista vastaa Lähiotalo myöhemmin
Toimeksiantajan sitoumukset	
Toimeksiantaja vastaa ryhmään liittyvistä kustannuksista.	
Opiskelijan sitoumukset	
Opiskelija sitoutuu osallistumaan ryhmän toteutukseen ja tekee siitä kirjallisen raportin.	
Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa	
Ohjaaja(t):	
Opinnäytetyön julkisuus	
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.	
Allekirjoitukset	
Päiväys	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys Tiina Puhakka-Vartiainen
Päiväys 7.9.2016	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys Malla Luodelahti
Päiväys 9.9.2016	Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvennys Tuula Sunikka

Palautetta Myö yhdessä-vertaisryhmästä

Kiitos kun osallistuit Myö yhdessä-vertaisryhmään, toivomme että jaksaisit vielä täyttää tämän palautelomakkeen liittyen ryhmän toimintaan. Olethan ystävällinen ja vastaat kysymyksiin useammalla kuin yhdellä sanalla, näin saamme vastauksista mahdollisimman paljon irti! 😊

1. Mitä ryhmään osallistuminen antoi sinulle?
2. Miten ryhmään osallistuminen vaikutti omaan jaksamiseen ja hyvinvointiisi?
3. Mikä ryhmän toiminnassa oli sinusta mieluisinta?
4. Mitä olisit toivonut tehtävän toisin?
5. Mitä ajatuksia ryhmä herätti sinussa?
6. Vapaata palautetta ryhmästä, sen toiminnasta tai ohjaajista

Palautetta vertaistukiryhmätoiminnan järjestämisestä opinnäytetyönä

1. Miten onnistuin roolissani?
2. Mitä olisin voinut tehdä toisin?
3. Oliko ryhmän toiminnasta hyötyä, jos oli niin mitä?
4. Kuinka yhteistyö sujui Lähiötalon kanssa?
5. Muuta palautetta 😊