

VERTAISRYHMÄ YKSINHUOLTAJAÄIDIN ARJEN TUKENA

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosiaalikasvattajan suuntautumisvaihtoehto

Opinnäytetyö

Kevät 2007

Hasila Päivi

Heikkinen Kirsi

Hänestä tuli yksinhuoltajaäiti
siitä osasta hän ei ollut haaveillut
se ei kuulunut hänen suunnitelmiinsa

mutta elämän tosiasiat
valitsivat hänen puolestaan

kangerrellen kääntyi uusi nimike omassakin suussa
ja virallisissa papereissa uusi sana vielä
oudoksutti: äiti – huoltaa – yksin

Katsele, rakas Jumala, kaikkia yksinhuoltajaäitejä
erityisen armollisin silmin

ole läsnä silloin
kun voimat ovat poissa
kun kertakaikkiaan
ei repeä isäksi ja äidiksi yhtä aikaa
kun tekisi mieli kirotta kaikki miehet ja itsensäkin
kun haluaisi lähteä ja jättää kaiken
eikä jaksaa lähteä edes kävelylenkille
kun tuntee itsensä turvattomaksi tytöksi
ja tietenkin juuri silloin on oltava ymmärtävä aikuinen
kiukuttelevalle tyttärelle

Lähetä, Jumala, avuksi
edes huumorintajua
tai ripaus rohkeutta
ilmaista itseään myös ihmisenä
eikä aina vain
velvollisuutensa muistavana äitinä

ymmärtävä sukulainen tai mukava työtoveriaan
ei olisi pahitteeksi

Lahden ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

PÄIVI HASILA JA KIRSI HEIKKINEN: Vertaisryhmä yksinhuoltajaäidin arjen tukena

Sosiaalialan opinnäytetyö, 42 sivua, 6 liitettä.

Kevät 2007

TIIVISTELMÄ

Vertaistuki perustuu samanlaisessa elämäntilanteessa elävien äitien antamaan vastavuoroiseen ja vapaaehtoiseen sosiaaliseen tukeen. Keskustelu ja toimiminen muiden yksinhuoltajaäitien kanssa antaa mahdollisuuden oppimiseen sekä kokemusten jakamiseen. Yksinhuoltajaäidit toimivat itse ryhmän asiantuntijoina.

Toimintatutkimuksena toteutetussa opinnäytetyössä pyritään kuvaamaan vertaisryhmän antaman tuen merkitystä yksinhuoltajaäidin arjessa. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli antaa tukea yksinhuoltajaäidin vanhemmuuteen kasvamisessa ja lisätä äitien sosiaalista verkostoa.

Toimintatutkimus toteutettiin kuutena (6) tapaamiskertana Lahden Perhehankkeen toimipisteessä PerheSantrassa, joka on perheille tarkoitettu avoin kohtaamispaikka. Ryhmässä käsiteltiin äitejä kiinnostavia teemoja, kuten yksinhuoltajaäidin tukiverkosta, yksinhuoltajaäiteyttä ja arjessa jaksamista. Aiheita käsiteltiin ryhmän ohjaajien avustuksella keskustellen ja toiminnallisia menetelmiä hyödyntäen. Vertaisryhmäkertoihin osallistui 2-3 yksinhuoltajaäitiä. Palautekyselyyn vertaisryhmätoiminnasta osallistui kaksi äitiä.

Vertaistuki ilmeni tapaamiskerroilla keskusteluissa ja kokemusten jakamisena. Yksinhuoltajaäidit kokivat saavansa avoimien keskustelujen kautta tukea itsetunnon kohotukseen ja itsesyytösten vähenemiseen. Äidit kokivat myös ryhmän antaneen heille rohkeutta laajentaa sosiaalista elämäänsä ja antaneen vahvuutta omaan vanhemmuuteensa. Haastateltujen yksinhuoltajaäitien mielestä ammatillisen tuen määrä on riippuvainen pelkästään omasta aktiivisuudesta.

Tuloksien mukaan yksinhuoltajaäidit tarvitsevat tämän kaltaista vertaistoimintaa vanhemmuuden tukemisessa. Ryhmään osallistuneet yksinhuoltajaäidit muodostavat mahdollisesti omaehtoisesti kokoontuvan ryhmän.

Avainsanat: yksinhuoltajaäitiys, vertaisryhmät, sosiaalinen tuki

Lahti University of Applied Sciences
Faculty of Social and Health Care

PÄIVI HASILA AND KIRSI HEIKKINEN: Peer groups supporting single mothers in everyday life

Bachelor`s Thesis for social studies, 42 pages, 6 appendices.

Spring 2007

SUMMARY

Peer support is based on the mutual and voluntary social support of mothers in similar life situations. Talks and activities with other single mothers give opportunities for learning and sharing experiences. Single mothers themselves are the true experts in the group.

This study attempts to describe the meaning of peer group support in the everyday life of a single mother. The purpose of the study was to give support to single mothers; growth into parenthood and to increase their social networks.

The study was conducted at 6 meetings in PerheSantra, which is an open meeting place for families in Lahti. The themes of the meetings were chosen to match the wishes of the participants, such as support networks for single mothers and how to cope with everyday life situations. The meetings consisted of discussions and activities. Each meeting had up to three participants and the final questionnaire was answered by two mothers.

Peer support at the meetings took the form of talks and shering experiences. Single mothers felt that open discussions helped build their self esteem and to reduce feelings of guilt. Mothers also reported that participation in the group had given them more courage to widen their social circle and also gave them strength in their parenthood. According to the interviewed single mothers, the amount of professional help one receives is very much dependent on one´s own activeness.

According to our findings, single mothers need these kinds of peer activities to support their parenthood. The mothers who participated in the study expressed a wish to form a free form support group of their own after the study has been concluded.

Keywords: single parenthood, peer groups, social support

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 VANHEMMUUS	3
2.1 Yksinhuoltajuus	5
2.2 Äiti yksinhuoltajana	8
3 SOSIAALINEN TUKI JA VERTAISTUKI	9
3.1 Sosiaalinen tukiverkosto	9
3.2 Vertaisryhmä vanhemmuuden tukemisessa	11
3.3 Vertaisryhmän kehitysvaiheet	13
4 LAHDEN PERHEHANKE	16
5 VERTAISRYHMÄN TOIMINTATUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT	17
5.1 Yksinhuoltajaäitien vertaisryhmätoiminnan kehittämisen tavoitteet ja tehtävät	17
5.2 Yksinhuoltajaäidit kohderyhmänä	18
5.3 Vertaisryhmän toiminnan laadullinen arviointi	20
6 PERHEHANKKEEN VERTAISTUKIRYHMÄN SUUNNITTELU	22
6.1 Ryhmän tapaamiskertojen sisältö	22
7 TAPAAMISKERTOJEN KUVAUS JA ITSEARVIOINTI	24
7.1 Ensimmäinen ryhmäkerta	24
7.2 Toinen ryhmäkerta	26
7.3 Kolmas ryhmäkerta	27
7.4 Neljäs ryhmäkerta	27
7.5 Viides ryhmäkerta	28
7.6 Kuudes ryhmäkerta	29

8 VERTAISRYHMÄN ARVIOINTIHAASTATTELUN TULOKSET	30
9 TUTKIMUSKEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	32
10 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	34
LÄHTEET	39

LIITTEET

- Liite 1. Saatekirje terveydenhoitajille
- Liite 2. Ryhmäkirje äideille
- Liite 3. Teemahaastattelurunko
- Liite 4. Tutkimuslupa
- Liite 5. Äitien teemahaastattelulupa
- Liite 6. Ryhmän säännöt

1 JOHDANTO

Jo syntyessään tähän maailmaan lapsilla on hyvin erilaiset lähtökohdat. Suurin osa yksinhuoltajaäideistä kykenee turvaamaan lapselleen vanhemmuuden ja rakentavan vuorovaikutus suhteen. Joskus kuitenkin käy niin, että äiti uupuu eikä kykene huolehtimaan lapsensa perustarpeista. Tällaisessa voimavaroja kuluttavassa elämän tilanteessa sosiaalisten verkostojen ja vertaistuen merkitys kasvaa. Pystyvätkö yksinhuoltajaäidit hyödyntämään vertaistukiryhmän tuen niin, etteivät he jää verkostojen ulkopuolelle?

Haluamme opinnäytetyössämme tarkastella vertaistuen tärkeyttä ja merkitystä yksinhuoltajaäideille. Opinnäytetyömme lähtökohtana oli kiinnostuksemme yksinhuoltajaäitien vertaisryhmää kohtaan ja vertaisryhmän merkityksestä vanhemmuuden tukemisessa arjessa. Julkisuudessa käyty keskustelu yksinhuoltajaäitien sosiaalisten kontaktien puuttumisesta herätti mielenkiintomme aihetta kohtaan. Vertaistukiryhmän ohjaaminen auttaa meitä tulevina sosionomeina tukemaan vanhempien arjessa jaksamista ja ymmärtämään sosiaalisen verkoston merkitystä perheiden elämässä.

Opinnäytetyö on toimintatutkimus, joka sisältää toiminnallisen osuuden ja sen arvioinnin. Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä selvitämme äitiyttä, yksinhuoltajavanhemmuutta sekä vertaisryhmän ja tukiverkoston merkitystä yksinhuoltajaäidin arjessa. Tutkimuksemme tarkoituksena on kehittää työmuotoa vertaisryhmätoimintaan yksinhuoltajaäitien tukemiseksi sekä selvittää vertaistuen sosiaalista merkitystä yksinhuoltajaäitien arjessa. Toiminnan kehittämisessä käytämme vanhemmuutta ja yksinhuoltajaäitien sosiaalista tukea käsittelevää teoriaa. Vertaisryhmän sosiaalisia vaikutuksia tutkimme haastattelun avulla vertaisryhmään osallistuvilta yksinhuoltajaäideiltä. Lisäksi teoriaosuudessa käsittelemme aiheeseen liittyviä aikaisempia tutkimuksia. Äitiyttä käsittelemme yksinhuoltajuuden näkökulmasta. Yksinhuoltajavanhemmuutta määrittäessämme keskitymme yksilön voimavaroihin selviytyä arjen haasteista. Sosiaalisen verkoston käsittelyssä käsittelemme ystävyys-suhteiden merkitystä yksinhuoltajaäidin arjessa. Opinnäytetyöllä on tarkoitus kehittää työmuotoa yksinhuoltajaäitien vertaisryhmän tärkeydestä.

Pyrimme kehittämään yksinhuoltajaäitien ryhmätoimintaa ja arvioimaan saavatko äidit tukea arkeen. Tutkimuksemme tarkoitus on vertaistukiryhmän avulla lisätä yksinhuoltajaäitien rohkeutta hakeutua sosiaalisiin kontakteihin kodin ulkopuolelle. Vertaisten kohtaaminen vahvistaa äitien itsetuntoa ja luo uskoa omiin mahdollisuuksiin. Itseluottamus heijastuu heidän vanhemmuuteensa antaen positiivista jalustaa suhtautumisessa lapseen.

2 VANHEMMUUS

Vanhemmuus nähdään sekä aikuisen oikeutena että hänen velvollisuutenaan. Mahdollisuus olla äiti riippuu aina lapsesta: vain lapsi tekee aikuisesta vanhemman. Molemmat osapuolet vaikuttavat koko ajan siihen, millaista vanhemmuutta lapsi aikuiselta saa. Vanhemmuus on ihmissuhde, jossa sen toinen osapuoli, lapsi, jatkuvasti kasvaa, kypsyä ja muuttuu. Riittävässä vanhemmuudessa kotoa löytyy tarpeeksi turvallista, läsnä olevaa aikuisuutta. Vanhemman tulee kestää lapsen tunteet ja vastata hänen tarpeisiinsa riittävässä määrin. Vanhemmuus on aina vuorovaikutustapahtuma lapsen ja vanhemman välillä, jonka syntyyn vaikuttaa sekä lapsen että vanhemman persoonallisuus. Riittävä vanhemmuus tuottaa tarpeeksi lapsuutta suojaavia tekijöitä: perushoitoa, huolenpitoa, rakkautta ja lämpöä sekä hyvänlaatuista vuorovaikutusta ja ohjaamista elämään. (Kristeri 2002, 23-24.)

Vanhemmuus ei ole rooli, jonka voi vaihtaa tai lakkauttaa. Sitoutumisen kulmakysymys on siinä, miten ymmärrämme vanhemmuutemme. Vaikka parisuhde lakkaisi, vanhemmuus ei lopu koskaan. Lapsen täytyy voida luottaa ja uskoa siihen, että vanhempi on olemassa ja rakastaa häntä kaikissa tilanteissa. Lasten kannalta arvioiden entinen yksinkertainen ja selkeä perheen ihmissuhdeverkko on monimutkaistunut: perheenjäsenten roolit ovat hämärtyneet ja ne muuttuvat kaiken aikaa. Kahdessa perheessä viidestä lapset asuvat joko avopariperheessä, yksinhuoltajaperheessä tai ns. uusperheessä. Perhe- mikä se muodoltaan onkin – on lapsen ja kasvatuksen kannalta yhä kovemman haasteen edessä. Perheen tulisi antaa lapselle mahdollisuus juurtua lapsuutensa perusyhteisöön. (Heikkilä & Luumi 2003, 102-111, 132.)

Eri rooleja vertaamalla voidaan pohtia, miten sukupolvinen murros ilmenee lapsuudessa ja vanhemmuudessa. Yksilön tasolla vanhemmuus on ainutkertaista, yksilöllistä vanhemmuutta. Vanhemmuus sisältää aina sekä vanhaa, lapsuudesta sisäistettyä vanhemmuutta sekä uutta, aikuisuudessa opittua, koettua ja ymmärrettyä vanhemmuutta. Kollektiivisella tasolla kehittyvät vanhemmuuden erilaiset kulttuuriset mallit ja ehdot toimia vanhempina. Rooli on siten kollektiivisten ja yksilöllisten elementtien yhteensulautuma. (Kekkonen 2004, 26,27)

Vanhemmuuden tehtävät ovat erityisiä ja ainutlaatuisia verrattuna mihin tahansa muihin tehtäviin, mutta ne eivät silti erotu ihmisen persoonasta mitenkään. Vanhemman ja lapsen muodostamaan suhteeseen vaikuttavat heitä ympäröivät elinolot sekä muut suhteet. Vanhemmuus luodaan aina uudestaan, mutta tukipilarina oleva vaistonvarainen jälkeläisistä huolehtimisen vietti ei horju, vaikka eri aikoina vanhemmuus voi saada mitä erilaisimpia ilmiöitä. Jokainen vanhempi on myös sukupolvensa jäsen ja oman aikakautensa kasvatti. (Kolbe & Järvinen 2002, 41-42.)

Heti syntyessään lapsi on riippuvainen vanhemmastaan pysyäkseen hengissä ja täten luo sosiaalisen vuorovaikutusperustan, jossa lapsen kehitys tapahtuu. Lapsen hormonijärjestelmään ja itsesääätelyjärjestelmän kehitykseen vaikuttavat erityisesti vanhempien lämpö ja kosketus. Vanhemmat vaikuttavat lapseen ja lapsi vanhempiinsa. (Rönkä & Kinnunen 2002, 17)

Lapsen terve kasvu, joka tulisi olla perheen tärkein tavoite, edellyttää hellyyttä, hoivaa ja aikuisen ja lapsen välistä jatkuvaa vuorovaikutusta. Hellyyden, hoivan ja vuorovaikutuksen avulla rakennetaan lapsen itsetunto, joka on elämänhallinnan ja koko elämän tärkein ylläpitäjä. Lapsen kehittyvä itsetunto rakentuu annetusta ja hankitusta itsetunnosta. Annetun itsetunnon kehittymiseen vaikuttavat eniten ensimmäisinä ikävuosina saatu hellyys ja hoiva. Annettuun itsetuntoon riittää, että lapsi on olemassa. Hän saa sen ”ilmaiseksi”, itsestä riippumatta. Hankittuun itsetuntoon voimme puolestaan vaikuttaa itse, koska se perustuu elämän varrella kertyneisiin onnistumisen kokemuksiin. (Heikkilä & Luumi 2003, 106-112)

Lapsen ja äidin suhde on parhaimmillaan kiintymyssuhde, joka on pitkälti aikuisen säädeltävissä. Lapsen kiintyminen vanhempaansa alkaa silloin, kun lapsi alkaa erottaa äidin muista ihmisistä. Vanhemmuus merkitsee astumista ainutlaatuisen ja vastuulliseen suhteeseen uuden ihmisen, lapsen kanssa. Vanhemman ja lapsen välinen kiintymyssuhde merkitsee yhdessä kasvamisesta, elämän ilojen ja vastoinkäymisten yhdessä jakamisesta, lapsen arjessa ja tärkeissä hetkissä mukana olemista. (Heikkilä & Luumi 2003, 102-105.)

Kiintymyssuhteen mahdollistaminen merkitsee lapsesta huolehtimista, välittämistä ja ajan antamista. Kasvattajan rooli ei ole äidille ammattirooli tai kasvatuksen asiantuntijan rooli. Kasvatuksen tärkeimmät osa-alueet koostuvat lapselle osoitetusta rakkaudesta ja arvostuksesta, tukemisesta, auttamisesta ja läsnäolosta. Sitoutuminen vanhemmuuteen on sitoutumista äidin osaan, mutta myös naisen osaan. Lapsen kannalta on tärkeätä, että äiti sitoutuu vanhemmuuteen myös naisena. (Heikkilä & Luumi 2003, 102-105.)

2.1 Yksinhuoltajuus

Suomessa yksinhuoltajaperheitä muodostui jo talvi- ja jatkosodan aikana. Kaikista lapsiperheistä vuonna 1950 12,4 % oli yksinhuoltajaperheitä. Vuoden 1950 tilanteen jälkeen yksinhuoltajien osuus kaikista lapsiperheistä laski ja vasta 1990-luvulla yksinhuoltajien määrä ohitti sodan jälkeisen ajan tilanteen. 2000-luvulle siirryttäessä äidin ja lapsen muodostamien perheiden osuus Suomessa oli 16,8 %. Tilastokeskuksen tekemän tutkimuksen mukaan Suomessa yksinhuoltajaperheissä oli vähemmän lapsia ja yksinhuoltajaperheet asuivat useammin vuokra-asunnossa kuin kahden vanhemman taloudet. Tutkimukset osoittivat, että yksinhuoltajaperheiden välillä on suuria eroja eikä niitä voida yleistää homogeeniseksi ryhmäksi. (Takala 2005 208-209.)

1990-luvulla yksinhuoltajien taloudellinen tilanne muihin talouksiin nähden romahti. Lamavuosien jälkeen muiden talouksien kulutus nousi vuoden 1990 tasolle, mutta yksinhuoltajista 39 % kuului pienituloisimpaan viidennekseen. Nykyinen työllisyystilanteen parantuminen on helpottanut myös yksinhuoltajien asemaa Suomessa. (Airola & Tarsalainen 2005 94-95.) Verrattaessa esimerkiksi Britanniaan Suomessa yksinhuoltajat ovat huomattavasti vahvemmin mukana työelämässä. Vuonna 2000 Isossa-Britanniassa alle 5-vuotiaiden lasten yksinhuoltajaäideistä 11 % kävi kokopäivätyössä. Suomessa 3-6-vuotiaiden lasten yksinhuoltajaäideistä samana vuonna ansiotyöhön osallistui 56 %. (Takala 2005, 208-209.)

Ydinperheet, suurperheet ja uusperheet muodostavat YK:n jäsenvaltioissa tunnetut perheen päämuodot. Ydinperheet ovat länsimaissa yleisin perhemuoto, jonka muodostaa yksi tai kaksi huoltajaa lapsineen. Yksinhuoltajista pääosa on naisia ja yksinhuoltajien määrä on kasvanut kaikkialla maailmassa.

Länsimaissa yksinhuoltajuuden syy on yleensä avioero, mutta muualla maailmassa yksinhuoltajat ovat usein sotaleskiä tai miehen siirtotyöläisyyden takia yksinhuoltajia. (Linna 1994, 3-6.) Äideistä osa on ollut yksin jo lapsen syntyessä, vapaaehtoisesti tai tahtomattaan. Lapsista joka kuudes asuu yhden huoltajan perheessä (Airola & Tarsalainen 2003, 94-95).

Yksinhuoltajuus on nykyaikana useimmiten seurausta tietoisista elämänratkaisuista, kun se aiemmin Suomessa oli tyypillisimmin seuraus ei-toivotusta raskaudesta tai lapsen isän kuolemasta. Yksinhuoltajuus on nykyisin sosiaalisesti ja kulttuurisesti hyväksyttävämpi tapa järjestää ja elää perheeksi miellettyjä suhteita kuin aikaisemmin. Yksinhuoltajuuteen liittyi ainakin vielä 50- ja 60-luvuilla kielteinen sosiaalinen leima, joka osaltaan esti ihmisiä hakeutumasta pois onnettomista ja vahingollisista parisuhteista. Tiedot eri maista osoittavat, että eron jälkeen naiset eivät perusta uutta perhettä yhtä useasti kuin ennen ja selvästi vähemmän kuin miehet. (Antikainen, Haataja & Korhonen 1994, 20-23.)

Yksinhuoltajuuteen johtavat olosuhteet ovat jokaisella erilaisia. Voidaan kuitenkin osoittaa, että monilla on samanlaisia tunteita, kuten eksyksissä olemisen tunnetta, irrallisuutta, alemmuudentunnetta, pelkoa, neuvottomuutta ja tuskaa. Yksinhuoltajan asema vaatii rohkeutta, luovuutta, läsnäoloa, kykyä elää hetkessä ja etenkin kärsivällisyyttä. Useimmilla meistä nämä ominaisuudet ovat enemmän tai vähemmän olemassa olevia, mutta emme ole valmistautuneita siihen, että niitä tarvittaisiin konkreettisesti. (Davy & Voors 1999, 86-87.) Yksinhuoltajaperheissä vastuu lapsen huoltovelvollisuudesta on yhden vanhemman varassa kahden sijaan, perhetyyppi on herkin ulkoisille ja sisäisille paineille. Yksin jäädessään nainen voi hakea lohdutusta yksinäisyyteen takertumalla lapsiin eikä lapsen henkiseen tukemiseen jää voimia. (Kalliopuska & Karjalainen 1988, 39,140.)

Miten elämä muuttuu avioeron jälkeen? Nykyisin eroaminen on jo niin yleistä, ettei se aiheuta yhteiskunnassa moraalista paheksuntaa. Lasten hyvinvointi, erityisesti eron vaikutukset lapsiin ja lapsen suhde toisaalla asuvaan vanhempaan herättävät keskustelua ja huolenpitoa edelleen. Tässäkin asiassa vanhemmilla on keskeinen rooli, kuinka he itse suhtautuvat tilanteeseen sekä miten kertovat erosta ja pois muuttavasta vanhemmasta lapsille. Monet tutkimukset osoittavat, lasten sopeutumiseen erotilanteessa vaikuttaa merkittävästi, kuinka vanhempi itse suhtautuu eroon. (Rönkä & Kinnunen 2002, 119-121)

Erotilanteessa lasten hoidon ja huollon järjestelyihin vaikuttavat selvästi lasten ikä sekä arjenkäytännöt, jotka ovat olleet avioliiton aikanakin. Jos avioliitossa ollessa päävastuu lapsista on ollut äidillä, yleensä vastuu siirtyy hänelle myös erotilanteessa. Vauvaikäisen lapsen vanhempien erotessa äiti on yksinhuoltajana yli puolella lapsista. (Rönkä & Kinnunen 2002, 126-128)

Suomessa jommankumman vanhemman katoaminen täysin lapsen elämästä ei ole vielä suuri yhteiskunnallinen ongelma, mutta se koskettaa kuitenkin monia lapsia ja heidän kehitystään. Amaton ja Boothin (1996) pitkittäistutkimuksen mukaan ero ei vaikuta äitien tunteisiin lapsia kohtaan, mutta isien suhde lapseen välittyy erotilanteessa. Lapseen kohdistuvia tunteita heikentää kuitenkin vanhempien välisen suhteen laatu eron jälkeen. Tutkimus osoittaa, että sekä äitien että isien suhde lastaan kohtaan kärsii vanhempien epäsovun takia. Eron jälkeiseen vanhemmuuteen vaikuttavat lähtötilanne, omat elämänvalinnat sekä uusi elämäntilanne. Vanhemmuus voi erotilanteessa saada hyvin erilaiset kasvot ja muuttua hyvinkin merkittävästi. Mahdolliset muutokset parempaan tai huonompaan suuntaan vanhemman suhteessa lapseen riippuvat pitkälti vanhemman omasta arvomaailmasta sekä valinnoista. (Rönkä & Kinnunen 2002, 133-138)

2.2 Äiti yksinhuoltajana

Ylivoimainen enemmistö yksinhuoltajista on äitejä, 90 %. Vuonna 2005 kaikista 591 528 lapsiperheistä äidin ja lapsien muodostamia yksinhuoltajaperheitä oli 103 044, 17,4 %. Lahdessa yksihuoltajaäidit muodostivat 23,2 % osuuden 10 289 lapsiperheestä. (www.tilastokeskus.fi).

Äitiys on jokaisen lapsen kohdalla mahdollisuus kasvuun, tilaisuus löytää itsestään uusia ulottuvuuksia ja nähdä itsensä aivan uudesta näkökulmasta. Sosiaalinen verkosto ja vertaistuki ovat ensiarvoisen tärkeitä tukijoita jokaiselle äidille lasten iästä riippumatta. Jokaisen on hyvä jakaa kokemuksia ja tuntemuksia äitinä olemisesta. Jokaisella on lupa olla onnellinen omasta äitiydestään, johon kuuluvat luonnollisena osana myös ristiriidat ja kasvutilanteet. Ero tai yksinjäminen muuten voi tehdä äitinä olon tavallista raskaammaksi, sillä äiti joutuu kantamaan arkivastuun aivan yksin. Tällaisessa tilanteessa ei kannata vaatia itseltään liikoja, sillä on mahdotonta korvata kahden vanhemman osuutta: äidin ei tarvitse olla myös isä, sillä hän ei voi koskaan muuttua isäksi. (Juvakka 2000, 13-16.) Äidin ja lapsen välinen suhde on sosiaalinen tapahtumaketju, jota säätelevät molemmat osapuolet aktiivisesti sekä erilaiset yhteiskunnan instituutiot. Äidin ja lapsen toiminta nivoutuu kiinteästi yhteiskunnallisiin ja kulttuurisiin rakenteisiin sekä erilaisissa elämäntilanteissa ja tehtävissä olevien ihmisten toimintaan, jotka muovaavat heidän elämänsä ehtoja. Erityiseksi äidin ja lapsen välisen suhteen tekee sen moninaisuus luoda keskinäinen sosiaalinen suhde syntyneistä jännitteistä ja ristiriidoista suhteessa elämänsä kokonaisuuteen. (Linna 1994, 89-90.)

Äitiys edellyttää kykyä muuttaa omia toimintatapoja lasten tarpeiden mukaan sekä ymmärrystä lastaan että itseään kohtaan. Vanhempina emme ole koskaan valmiita, vaan vanhemmuus johtaa jatkuvaan kasvuun. Kohtaamme lastemme muuttuvat tarpeet opettelemalla ja etsimällä meille sopivaa ja mahdollista tapaa olla vanhempi. Äitiyden mahdollisuuksia saattaa häiritä jatkuva oma kelvottomuuden tunne sekä syyllisyys, tai idealisoitu, kaikkivoipainen äitiys, jolla ei ole mitään käyttöä kenenkään äitiydessä. (Anttila 2002, 3-4.)

3 SOSIAALINEN TUKE JA VERTAISTUKI

3.1 Sosiaalinen tukiverkosto

Saadessaan sosiaalista tukea ihminen on vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa ja hän sekä saa että antaa henkistä, emotionaalista, tiedollista, toiminnallista ja aineellista tukea (Kumpusalo 1991, 14). Tutkija Kanen (1988) mukaan sosiaalinen tuki on vuorovaikutusprosessi, joka tukee elämäntyytyväisyyttä ja terveyttä (Gothoni 1990, 13-15). Sosiaalinen tuki toiminnallisena käsitteenä viittaa yksilön toimintakäytäntöihin, joiden kautta kaikki ihmisen kanssa yhteistyössä toimivat pyrkivät yksilön hyvinvoinnin turvaamiseen. Koska arkitodellisuudessa määräytyy ihmisen hyvinvointi, niin se myös määrittää sosiaalisen tuen tarvetta ja sen toteuttamistapoja. (Kinnunen 1998, 28-29,101.)

Cobbin (1976) määrittelee sosiaalisen tuen käsitteeksi, josta ihminen voi päätellä, että hänestä pidetään, rakastetaan ja arvostetaan. Housen (1981) tutkimuksen mukaan sosiaalinen tuki on emotionaalista, instrumentaalista ja tiedottamista. Tutkimuksessa käy ilmi, että ihminen tarvitsee juuri emotionaalista tukea stressaavasta tilanteesta selviytymiseen. (Tarkka 1996, 12.)

Walker (1977) ja Cobb (1976) ovat todenneet, että sosiaalinen verkosto on yksilön kontakteista syntynyt joukko ihmisiä, joilta hän saa emotionaalista tukea, aineellista apua sekä tietoa ja uusia sosiaalisia suhteita (Gothoni 1990, 8-9). Nutbeam (1986) määrittelee sosiaalisen tuen yhteisöjen antamaksi avuksi, jonka avulla yksilö selviytyy vaikeista elämäntilanteista. Tutkijan mukaan sosiaalisen tuen saaminen ja antaminen mahdollistaa sekä yksilön kuulumisen yhteisöön että yhteisön mahdollisuuden tarjota apua. (Kumpusalo 1991, 13.)

Yksilön identiteetin kehittymiseen ja elämän ristiriitatilanteista selviytymiseen sekä niihin mukautumiseen ihminen tarvitsee sosiaalista tukea. Sosiaalisen tuen antajien tehtävä on auttaa ihmistä löytämään omat voimavarat ja auttaa häntä ottamaan ne tehokkaaseen käyttöön. (Gothoni 1990, 11.) Caplanin (1974) mukaan sosiaalinen tuki antaa yksilölle mahdollisuuden palautteen saamiseen omasta käyttäytymisestään, auttaa psyykkisten ja henkisten ongelmien käsittelyssä ja tarjoaa todellista apua. (Kumpusalo 1991, 13.)

Tildenin ja Weinerin (1987) totesivat tutkimuksessaan, että laajalla sosiaalisella verkostolla on tärkeä merkitys yksilön positiiviseen terveyden kokemiseen. Yksilön hyvinvointi heijastuu koko perheen elämänlaatuun, sanoo Pratt (1976) tutkimuksessaan. Cohenin (1988) mukaan jo pelkkä tieto siitä, että yksilöllä on mahdollisuus saada tukea tarvittaessa, lisää hänen itseluottamustaan ja motivoi häntä huolehtimaan itsestään ja läheisistään. (Tarkka 1996, 15.)

Tarkan (1996, 13-14) ensisynnyttäjille teettämän tutkimuksen tuloksen mukaan äidin sosiaalinen tukiverkosto koostui yleensä lapsen isästä, isovanhemmista, sisaruksista ja ystävistä. Nuchollsin, Casselin ja Kaplanin (1972) tutkimuksessa tuetut äidit selvisivät yksinäisiä äitejä paremmin synnytyksen tuomista ongelmista. Kummastakin tutkimuksesta käy ilmi, että sosiaalisista verkoista on puutetta ja vertaistukea tarvitaan. (Gothoni 1990, 15-18.) Vertaistuen merkitys korostuu eron myötä, koska usein yksinhuoltajuus merkitsee lasten ja lähivanhemman jäämistä vaille totuttuja sosiaalisen tuen lähteitä. Usein yksinhuoltajuus merkitsee toimeentulo-ongelmia, tunne-elämän vaikeuksia sekä henkisen tuen saamisen puutetta. (Kumpusalo 1991, 45).

3.2 Vertaisryhmä vanhemmuuden tukemisessa

Vuorinen & Helasti (1977,11) määrittelevät vertaistuen toiminnaksi, jossa samassa elämäntilanteessa elävät tai samoja elämäntilanteita läpikäyneet tukevat toisiaan. On tärkeää huomata, että toisillakin on samoja ongelmia ja niistä voi päästä yli. Vertaistuellalla ei välttämättä tarvitse olla selkeää tarkoitusta vaan se voi olla luonteva sosiaalinen prosessi, joka etenee omalla painollaan. Caplan (1974) korostaa tutkimuksessaan toisten ihmisten esimerkin tärkeyttä ja merkitystä, kun ratkaistaan yksilön ongelmia. Sosiaalinen tuki tarkoittaa ihmisten välistä vuorovaikutusta, jossa he antavat ja vastaanottavat muun muassa tiedollista ja emotionaalista tukea. Tiedolliseen vuorovaikutukseen kuuluvat neuvot ja opastukset. Emotionaalinen tuki käsittää empatiaa, rakkautta ja kannustusta. (Kumpusalo 1991, 14.)

Tuen oikeaa ajoitusta pidetään tärkeänä sen vaikuttavuuden ja tehokkuuden kannalta. Tuki pitäisi tavoittaa tarvitsijan silloin, kun ihmisellä on omat voimavarat vielä äärimmillään käytössä. Liian aikainen tuki vähentää yksilön omatoimisuutta ja lisää riippuvuutta tuen antajiin. Liian myöhään annettu tuki vuorostaan monimutkaistaa ongelmia ja tämä lisää ja pitkittää avun tarvetta. (Kumpusalo 1991, 17.)

Lapsiperheiden elämäntilanteeseen liittyy usein asunnon ja paikkakunnan vaihdoksia, joiden seurauksena sosiaaliset kontaktit voivat kärsiä ja jopa katketa kokonaan. Vertaistuki on erinomaisen tärkeää etenkin paikkakunnalta toiselle muuttaville perheille. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2004:14, 247.) Lapsiperhe jää usein liian yksin, eikä nuorilla vanhemmilla aina ole lähellä malleja ja neuvonantajia oman vanhemmuutensa tueksi vaikka lapsen syntymä näyttääkin lähentävän suhteita sukuun (Niemelä 1985a, Pulkkinen 1984,2001, Taipale 1994). Nuori perhe-tutkimuksen mukaan (Heinonen & Lamberg 1986, Rajala & Ruoppila 1983, Stranden 1982) perheen ollessa motivoitunut vastaanottamaan tietoa ja tukea pienryhmätoiminnassa on tilaisuus perhekeskeisten toimintamuotojen käyttöönottoon (Kumpusalo 1991, 32).

Vertaisryhmissä vanhemmilla on mahdollisuus saada toisiltaan käyttökelpoista tietoa avaamaan uusia näkökulmia sekä jäsentämään omaa elämäntilannettaan ja helpottamaan käytännön pulmien ratkaisemista. Ryhmä antaa mahdollisuuden jakaa kokemuksia muiden kanssa, ja ryhmissä syntyneet uudet ihmissuhteet lujittavat sosiaalista verkostoa. (Vehviläinen-Julkunen & Teittinen 1993, Varjoranta 1997; Järvinen ym. 2000; Säävälä ym. 2001; myös Häggman-Laitila; ym. 2000.)

Tehokkain tuki saavutetaan Thoitsin (1986) mukaan silloin, kun tuettavan ja tukijan elämäntilanteet ovat samanlaiset ja he ymmärtävät toisiaan emotionaalisesti.

Vanhemmuuden laatuun sosiaalisella tuella on merkittävä vaikutus. Cochranin ja Brassardin (1979) tutkimuksessa käy ilmi, että sosiaalinen tukiverkosto vaikuttaa epäsuorasti lisäämällä vanhempien henkistä hyvinvointia ja neuvojen, palautteen ja roolimallien kautta se vaikuttaa suoraan heidän toimintaansa. Tutkimusten mukaan yksinhuoltajat tarvitsevat sekä emotionaalista että instrumentaalista tukea, koska juuri konkreettinen apu lisäsi heidän hyvinvointiaan eniten. (Viljamaa 2003, 25-26.)

Vertaistuki antaa vanhemmille vertailutietoa itsearviointiin tueksi. Havaitessaan muidenkin lapsiperheiden pulmien ja ongelmien tavallisuuden he voivat verrata niitä omiin kokemuksiinsa ja tuntea ongelmista huolimatta olevansa hyviä vanhempia. Asiantuntijoiden antama tieto koetaan hyödylliseksi, mutta toisilta vanhemmilta saatu tieto on ylivertaista, koska vanhempien on helpompi vastaanottaa tietoa vertaisiltaan. (Tarkka 1996, 12. Gothoni 1990, 8-18.)

Virtasen (1998, 15-19,32) kokemusten mukaan verkostoitumisessa on tärkeää sitouttaa kaikki ryhmän jäsenet työskentelyyn ja saavuttamaan oman tavoitteensa. Ryhmän jäsenet ovat osallisia ja tasavertaisia kumppaneita ja suunnittelevat omat toimintansa, koska he itse tietävät parhaiten oman arkitodellisuutensa, ja näin he tuovat ryhmään erilaista näkemystä, innovatiivista keskustelua ja vaikuttavat näin kukin osaltaan ryhmän yhteisiin asioihin. Vertaistukiryhmät, joissa käsitellään ryhmäläisten omista ongelmista nousseita teemoja, antavat tasavertaiseen avun antamiseen ja vastaanottamiseen hyvät edellytykset. Yksilölle voidaan luoda ryhmän avulla uusi tukiverkosto ja tukea hänen selviytymistään kriisistä. (Vuorinen & Helasti 1997, 10-13.)

3.3 Vertaisryhmän kehitysvaiheet

Ryhmän toiminnan kannalta on ensiarvoisen tärkeää se, että ryhmän jäsenet voivat luottaa ryhmän ohjaajan ammatillisuuteen ja siihen, että hän pitää saamansa tiedot luottamuksillisina. Ryhmän ohjaajan tärkein tehtävä on rohkaista ryhmän jäseniä tuomaan esiin omia kokemuksiaan ja elämäntilanteensa syntyyn vaikuttaneita seikkoja. (Vilèn, Leppämäki & Ekström 2002, 47-48.)

Ryhmän menetelmät saattavat olla myös toiminnallisia, mutta ryhmä kertoihin liittyä aina myös keskustelua. Tietoja ja kokemuksia vaihdetaan ja samalla rakennetaan yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tämä on erityisen tärkeää niille, joiden luonnolliset sosiaaliset suhteet ovat heikkoja. Jo pelkkä tieto ryhmään kuulumisesta on kannustavaa ja toisten ryhmäläisten esimerkki selviytymisestä luo toivoa muille. Samalla se jäsen, joka on jo selvittänyt osan ongelmistaan auttaa muita ryhmäläisiä heidän ongelmissaan. (Vilèn, ym, 2002. 202-204.)

Ryhmän jäsenien persoona vaikuttaa hänen rooliinsa ryhmässä. Nämä roolit voivat olla ryhmän toiminnan kannalta joko hyödyllisiä tai haitallisia. Ne voivat edesauttaa ryhmän tehtävän suorittamista, ryhmän kiinteyden ylläpitämistä tai vastaavasti häiritä ryhmän toimintaa. (Vilèn ym. 2002, 213-214. Niemistö, 2000,107.) Ryhmän yhteneväiset kiinnostuksen kohteet, toisten ryhmäläisten hyväksyminen sekä yhdenmukaisuus tavoitteista vaikuttaa ryhmän kiinteyteen. Pysyäkseen koossa ja pystyäkseen toimimaan yhdessä, ryhmässä täytyy olla tietty kiinteyden taso. Kiinteyden ja yhteenkuuluvuuden kasvun mahdollistavat vuorovaikutus ryhmäläisten kesken, ryhmän pieni koko sekä statusten yhdenmukaisuus. (Pennington 2005, 83-84.)

Jokaisessa ryhmässä on sääntöjä, joiden varassa ryhmä toimii. Säännöt koostuvat kirjoittamattomista ryhmänormeista sekä virallisista kirjatuista säännöistä.

Ryhmänormien kehittymiseen ja vakiintumiseen vaikuttavat yleiset käytännöt, muun muassa istumapaikka ja keskusteluun osallistuminen. Aiemmat kokemukset, ryhmän keskinäiset sekä ulkoapäin annetut säännöt vaikuttavat osaltaan myös ryhmän normien muodostumiseen. (Pennington 2005, 85-87.)

Ryhmän jäsenien ollessa toisilleen jo tuttuja ja ryhmän normien ollessa kaikille selviä, ryhmän tehtävään keskittyminen ja annetuista tehtävistä suoriutuminen sujuu luontevasti yhdessä koko ryhmän kesken. Tälle ryhmän kehitysvaiheelle tärkeää on kaikinpuolinen keskinäisriippuvuus. Oman roolin löytäminen mahdollistaa ryhmäläisten keskinäisen yhteistyön ja sitoutumisen ryhmään. (Pellington 2005, 73.)

Ryhmän jäsenten välillä tapahtuu vuorovaikutusta monilla tasoilla. Sekä tietoiset, että tiedostamattomat tunteet ja teot vaikuttavat ryhmän jäsenten välisiin suhteisiin ja ryhmädynamiikkaan. Ihmiset, joita yhdistää tietty tarkoitus ja vuorovaikutus, tuntevat kuuluvansa samaan ryhmään myös kokoontumisten välillä. (Niemistö 2000, 17-20.)

Ryhmä kehittyy usein vaiheittain.

1. Ryhmän muodostusvaihe, jonka aikana jäsenet tutustuvat toisiinsa ja hakevat oman paikkansa, roolinsa ryhmässä ja etsivät hyväksyttävän kanssakäymisen rajoja. Tavallisesti ryhmän jäsenet ovat itseilmaisussaan varovaisia ja sovinnaisia.
2. Kuohuntavaihe, jolloin ryhmän toimintaa leimaavat konflikti ja polarisoituminen, kun ryhmän jäsenet pyrkivät tuomaan esiin yksilöllisyyttään. Tämä saattaa näkyä omien mielipiteiden korostamisena ja uskalluksena olla vahvastikin eri mieltä toisten jäsenten tai ohjaajan kanssa.
3. Yhdenmukaisuusvaihe, jolloin yhteenkuuluvaisuuden tunne kehittyy ja jäsenet hyväksyvät toistensa erityispiirteet. Ryhmän ilmapiiri tuntuu keventyneeltä ja vapaammalta ja jäsenet vaihtavat avoimesti omia tulkintojaan ja mielipiteitään.
4. Hyvin toimiva ryhmä, josta on muodostunut selkeä kokonaisuus ja sen vuorovaikutuksesta ongelmanratkaisun väline. Ryhmän jäsenet ovat löytäneet omat roolinsa, jotka edesauttavat ryhmän suorituskykyä. Työskentely on pääosin perustehtävän mukaista ja ratkaisuehdotukset rakentavia.
5. Lopetus. Ryhmän toiminta päättyy ja jäsenet hyvästelevät toisensa. Tunteet saattavat olla hyvinkin voimakkaita, tavallisesti surua ja haikeutta. (Niemistö 2000, 160-162.)

Ryhmän eri kehitysvaiheet vaativat ohjaajalta hyvinkin erilaisia toimintatapoja. Muodostusvaiheessa on tärkeintä rakentaa riittävän turvallinen ja mukava ilmapiiri ja huolehtia selkeästä aloituksesta ja tutustumisesta. Ihmisjoukosta pitäisi muodostaa ryhmä, joka kykenee yhdessä työskentelemään tehtävän mukaisesti. Ryhmän muodostumiseen menevä aika vaihtelee ja tämä vaikeuttaakin ryhmän toiminnan etukäteen suunnittelua. Kuohuntavaiheessa ohjaajan tehtävänä on säädellä konflikteja ja varmistaa, että asiat selvitetään loppuun asti. Kun ryhmän jäsenten roolit ovat selkiytyneet mahdollistuu yhteistyö. (Niemistö 2000, 179-180.)

Yhdenmukaisuusvaiheessa ohjaaja pyrkii syventämään jäsenten itseään ja keskinäisiä suhteitaan koskevaa ymmärrystä. Hän rohkaisee pohdintoihin sekä selkeyttää ryhmästä nousevia johtopäätöksiä. Hyvin toimivan ryhmän vaiheessa ohjaaja edistää avoimuutta ja keskinäistä solidaarisuutta. Ryhmä toimii hyvin, jos ohjaaja ei sitä liialla innolla häiritse. Lopetusvaiheessa ohjaajan on tehtävä selväksi, että ryhmä todellakin loppuu ja annettava jäsenille mahdollisuus päättää keskeneräiset asiat. Jokainen ryhmä on omanlaisensa dynaaminen kokonaisuus. Jäsenten väliset suhteet muuttuvat ja elävät jäsenten elämäntilanteen, mielialojen ja ulkopuolisten vaikuttimien takia jatkuvasti. Eri ryhmien vertaaminen keskenään on mahdotonta. Ryhmän ohjaajan päätehtävä onkin saada ryhmä toimimaan sen hetkisen tilanteen edellyttämässä puitteissa ryhmän tehtävän mukaisesti. (Niemistö 2000, 179-180.)

”Ohjaajan on kehittyäkseen jatkuvasti tutkittava itseään ja toimintaansa. Tuloksellisia ohjaustekoja tehdäkseen ryhmäyöntekijä tarvitsee tilannetajua, kykyä ja uskallusta tässä ja nyt – toimimiseen sekä joustavuutta ja spontaaniutta. Lisätäkseen osallistujien itsetuntemusta ohjaajan on oltava reflektiivinen asiantuntija, tietoinen oman toimintansa ymmärtäjä ja kehittäjä” (Jauhiainen & Eskola 1994, 161)

4 LAHDEN PERHE-HANKE

Lahden perhe-hanke kuuluu Sosiaali- ja terveysministeriön valtakunnallisiin kehittämiskohteisiin, jonka tavoitteena on lapsiperheiden peruspalvelujen verkostoiminen ja yhteistyörakenteiden uudistaminen. PerheSantra on tarkoitettu lapsiperheiden avoimeksi kohtaamispaikaksi ja sen tiloissa toimii myös perheiden omaehtoisia vertaisryhmiä. Perhe-hanketta toteuttaa yhteistyönä Lahden kaupunki, Lahden sosiaali- ja terveystalon laitos, Diakonia ammattikorkeakoulun Lahden yksikkö, Lahden Seurakuntayhtymän Kasvatustyön keskus, Harjulan settlementti, Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lahden yhdistys, Lahden ensi- ja turvakoti ry sekä Lahden Pelastakaa Lapset ry. Hankkeen tavoitteena on vakiinnuttaa yhtenäisen lapsiperheiden palveluvalikoiman toimintamalli. (Lahden Perhe-hankkeen toimintasuunnitelma 2006.)

Hankkeen perusajatuksena on mahdollistaa perheille muiden samassa tilanteessa olevien tapaaminen sekä ennaltaehkäistä mahdollisten ongelmien syntymistä. Avoimen kohtaamispaikan, PerheSantran, lisäksi hanke sisältää pilottineuvolan sekä hyvinvointiklinikan, joka kehittää moniammatillista kouluttautumista. Perhe-hankkeen tarkoituksena on saada aikaan paikallisella tasolla toimiva perhepalveluverkosto tai perhekeskustoimintamalli, joka perustuu eri toimijoiden tiiviiseen kumppanuuteen ja perheiden vahvuuksien ja vertaistuen hyödyntämiseen. (Lahden Perhe-hankkeen toimintasuunnitelma 2006.)

Perhe-hankkeen tavoite on tukea kuntien, järjestöjen ja oppilaitosten kanssa yhteistyössä lapsiperheiden arkea, uudistaa lapsiperheille tarkoitettuja peruspalvelujen toimintakulttuuria ja toimintatapoja ja rakentaa tilalle pysyviä toimintamalleja. Hankkeen yhteistyötahojen välistä työskentelyä lisäämällä ja perheiden ongelmiin varhaisessa vaiheessa puuttamalla saadaan työskentelystä ennaltaehkäisevää. Perheiden omatoimisuutta ja läheisverkostoa tukemalla lisätään asiakaslähtöisyyttä ja omaa osallistumista ratkaisemaan ongelmia. Hankkeen tavoite on lisätä eri tahojen yhteistyötä ja näin saada aikaan parempia työmenetelmiä lapsiperheiden hyväksi ja tallentaa ne pysyväksi käytännöksi palveluvalikoimaan. Työharjoittelun aikana Perhe-hankkeessa opiskelijat sisäistävät ammatillisen kumppanuuden periaatteen, kun koulutusta kehitetään vastaamaan moniammatillisuutta vaativiin haasteisiin.

Hankkeen tavoite on sekä tukea perheitä omaehtoiseen selviytymiseen arjessa että vahvistaa yhteisöllisyyttä. Tämä toteutuu tarjoamalla lapsiperheille avoin kohtaamispaikka, mahdollisuus tilapäiseen lastenhoitoapuun ja vertaisryhmätoimintaa. (Lahden Perhe-hankkeen toimintasuunnitelma 2006.)

Hankkeen tuloksena syntyy keskitetty, yhtenäinen lapsiperheiden palveluvalikoima, joka kaikkien toimijoiden osalta kannustaa ja tukee perheitä itsenäiseen selviytymiseen ja mahdollistaa laadukkaan moniammatillisen työn sekä varhaisen puuttumisen perheiden ongelmiin. Hankkeen hyötynä on yhtenäinen keskitetty perheiden palveluiden tarjonta ja palveluista saatu tieto. Onnistuminen mitataan perheiltä saaduista palautteista. (Lahden perhe-hankkeen toimintasuunnitelma, 2006.)

5 VERTAISRYHMÄN TOIMINTATUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

5.1 Yksinhuoltajaäitien vertaisryhmätoiminnan kehittämistavoitteet ja tehtävät

Tärkeimpänä tavoitteena oli kehittää vertaistukiryhmän toimintaa ja toisena tavoitteena oli tutkia ryhmän mahdollisuutta tukea yksinhuoltajaäidin vanhemmuutta.

Tutkimuksemme lähtökohtana oli tavoittaa Lahdesta viisi tai kuusi yksinhuoltajaäitiä, joita yhdistävänä tekijänä ovat heidän alle kouluikäiset lapsensa. Vertaistukiryhmän tavoitteena oli koota samassa elämäntilanteessa olevia äitejä yhteen ja tukea äitien keskinäistä ystävyyttä heidän arjen tukipilariksi. Tavoitteena oli myös selvittää äitien kokemuksia tämän hetkisen tukiverkostonsa riittävydestä.

Haastattelukysymyksemme ovat:

1. Mitä yksinhuoltajaäitien vertaistuki antaa ryhmän äideille?
2. Miten ryhmä tuki yksinhuoltajaäitien vanhemmuutta?
3. Miten yksinhuoltajaäidit ovat kokeneet tämän hetkisen tukiverkoston riittävyden?
4. Miten ryhmä tuki uusien ystävyysuhteiden muodostumista?

Opinnäytetyömme kuuluu Lahden Perhe-hankkeeseen, josta saimme PerheSantran tilat yksinhuoltajaäitien ryhmän käyttöön. PerheSantra on lapsiperheiden avoin kohtaamispaikka. Sieltä saa myös tietoa lapsiperheille tarjolla olevista toiminnoista ja palveluista, siellä on tilapäistä lastenhoitoapua ja siellä voivat vertaisryhmät kokoontua. (<http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lahti>.)

Ryhmän saamiseksi kokoon saimme apua Perhe-hankkeen pilottineuvolasta. Pilottineuvolassa kehitetään uutta sosiaalityön ja terveydenhoidon yhteistyön mallia. Tavoitteena on tarjota lapsiperheille oikein ajoitettua ja riittävää tukea. Äitiys- ja lastenneuvolat palvelevat lasta odottavien ja alle kouluikäisten lasten perheitä. Neuvolassa seurataan raskauden etenemistä, äidin ja tulevan vauvan terveyttä sekä lapsen kasvua ja kehitystä. Neuvolan tehtävä on myös sairauksien ennaltaehkäisy ja varhainen toteaminen sekä perheiden hyvinvoinnin edistäminen ja vanhemmuuden tukeminen. (<http://www.verso.palmenia.helsinki.fi/kirjasto/julkaisut/hyvinvointineuvola>.)

Ensimmäisen kontaktin äiteihin otti pilottineuvolan terveydenhoitajat ja he toimivat yhdyssiteenä äitien ja meidän välillä. Toimitimme neuvolan terveydenhoitajille saatekirjeen (liite 1) alkavasta vertaistukiryhmästä. Terveydenhoitajat mieltivät keskuudessaan sopivia äitejä vertaisryhmän osallistujiksi. Saimme terveydenhoitajilta viiden vertaistukiryhmästä kiinnostuneen yksinhuoltajaäidin yhteystiedot, joille laadimme saatekirjeen (liite 2). Kirjeestä ilmeni ryhmän alkamispäivä, tapaamiskerrat, tapaamisaika, tapaamispaikka ja salassapitovelvoite. Sitovat ilmoittautumiset ryhmään tapahtuivat PerheSantran koordinaattorille 20.4.2006 ja vertaistukiryhmä aloitti toimintansa 26.4.2006.

5.2 Yksinhuoltajaäidit kohderyhmänä

Lahden Perhe-hankkeen työntekijöiden näkemyksen mukaan Lahdessa yksinhuoltajaäitejä on melko paljon. Yksinhuoltajaäideille ei kuitenkaan ole järjestetty juurikaan yhteistä toimintaa. Vuonna 2005 Lahdessa oli yhteensä 10289 lapsiperhettä, joista äidin ja lapsen/lapsien muodostamia yksinhuoltajaperheitä oli 2385 (23,2 %). (www.tilastokeskus.fi).

Perhe-hankkeen parissa työskentelevien sekä meidän tutkijoiden yhteistyönä syntyi idea yksinhuoltajien vertaistukiryhmästä, joka kokoontuisi PerheSantran tiloissa.

Vertaistiryhmän kautta äidit saivat kontakteja muihin samassa tilanteessa oleviin äiteihin. Lahden Perhe-hanke tekee yhteistyötä hankkeen pilottineuvolan kanssa, joten saimme neuvolan terveydenhoitajat yhteistyökumppaneiksemme yksinhuoltajaäitien löytämiseksi. Tutkimuksen lähestymistapa on laadullinen eli kvalitatiivinen. Laadullisen tutkimuksemme tavoite oli tutkia yksinhuoltajaäitien tämän hetkistä arkea, siinä jaksamista sekä heidän ajatuksia, näkemyksiä ja kokemuksia vertaistuesta.

Tutkimuksemme kohderyhmäksi suunnittelimme kuutta yksinhuoltajaäitiä, jotka huoltavat alle kouluikäistä lastaan yksin. Kyseisen tutkimuskohteen valitsimme, koska useiden tutkimusten mukaan yksinhuoltajaäidit jäävät helposti aikuiskontaktien ulkopuolelle, jos ryhmäytyminen on oman aktiivisuuden varassa.

Tiittasen (2001) tekemän tutkimuksen mukaan yksinhuoltajaäidin elämäntilannetta kuvaavat käsitteet muodostuvat sosiaalisten suhteiden vaikeuksista, väsymisestä, terveydellisistä ongelmista sekä kielteisten tunteiden kokemisesta. Yksinhuoltajaksi jäädessään äitien sosiaaliset suhteet vähenevät, koska ystävyys-suhteita ei ole mahdollisuutta ylläpitää samalla tavalla kuin aiemmin. Eron jälkeen äitien kokema ystävyys saa uusia merkityksiä ja ystäviä haetaan eri tahoilta kuin ennen. (Tiittanen 2001 48, 55-56.) Juuri emotionaalinen tuki on tärkeää stressaavista tilanteista selviämiseksi. Mitä laajempi sosiaalinen tukiverkosto on, sitä paremmaksi yksilö tuntee hyvinvointinsa. Jo pelkkä tieto siitä, että tukea on mahdollista saada tarvittaessa motivoi huolehtimaan itsestään ja läheisistään, lisää elämäntyytyväisyyttä ja edistää terveyttä. (Tarkka 1996, 15.)

5.3 Vertaisryhmän toiminnan laadullinen arviointi

Laadullinen tutkimus on tutkittavan aineiston kuvausta, jonka pyrkimyksenä on etsiä tosiasioita eikä toistaa jo olemassa olevia väittämiä. (Eskola & Suoranta 2005, 13. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 152) Laadulliseen tutkimukseen liittyvien ilmiöiden lähestyminen sisältäpäin mahdollistaa niihin tarttumisen moniammatillisesti käytännössä. Tutkimuksessa pyritään hyödyntämään ja arvostamaan käytännön kokemuseräistä tietoa. Tutkimuksen tavoitteena voidaan pitää toiminnan kehittämistä ja verkostojen luomista (Ruoppila, Hujala, Karila, Kinos, Niiranen & Ojala (toim.) 1999, 180-181.)

Yksinhuoltajaäitien vertaistukiryhmä kokoontui PerheSantran tiloissa kerran viikossa kuuden viikon ajan huhti-toukokuun aikana 2006. Äitien kokemuksia vertaistukiryhmästä selvitimme ryhmän loputtua yksilöhaastatteluina kesäkuussa 2006. Haastattelun tulokset käsiteltiin ehdottoman luottamuksellisesti sekä esitetään niin, ettei niistä ole tunnistettavissa haastateltavien henkilöllisyyttä. Tämä ei vaikuta tulosten luotettavuuteen, koska analyysissä kiinnitetään päähuomio samassa elämäntilanteessa olevien yksinhuoltajaäitien vertaistukiryhmän antamaan tukeen.

Laadimme arviointihaastatteluun suuntaa antavan teemahaastattelurungon (liite 3), jonka kysymykset antoivat vastaukset tutkimuskysymyksiin. Haastattelun avulla pyrimme selvittämään onko kehittämistoiminnalle asetetut tavoitteet saavutettu. Tämän tutkimuksen yksinhuoltajaäitien haastattelut käsitelimme aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Haastattelun litteroinnin jälkeen luimme sen useasti läpi, pelkistimme haastattelujen sisällön systemaattisesti ja tiivistetysti omiin teemoihinsa.

Haastattelulla pyrimme vastaamaan kysymyksiin, millaista tukea ryhmä antoi äitien vanhemmuuden tukemiseen ja kokevatko äidit tämän hetkisen tukiverkostonsa riittäväksi sekä antaako ryhmään kuulumisen keinoja verkostoitua samassa elämäntilanteessa oleviin äiteihin.

Haastattelussa molemmat osapuolet ovat vuorovaikutuksessa toisiinsa, joten normaalit fyysiset, sosiaaliset ja kommunikaatioon liittyvät seikat vaikuttavat haastattelutilanteeseen. Haastattelu on ennalta suunniteltu toiminta, jonka haastattelija aloittaa ja ohjaa. (Hirsjärvi & Hurme 1980, 41.) Lisäksi haastattelija joutuu usein motivoimaan haastateltavaa ja pitämään haastattelua yllä sekä haastateltavan on luotettava siihen, että hänen kertomisiansa käsitellään luottamuksellisesti. (Eskola & Suoranta 2005, 85)

Teemahaastattelu on toimiva haastattelumuoto, kun tavoitteena on kerätä tietoa jostakin tietystä teemasta. Haastattelut voi toteuttaa kasvotusten tai puhelimesta. Toiminnallisissa opinnäytetöissä teemahaastattelu on eniten käytetty tapa aineiston keräämisessä. (Vilka & Airaksinen 2003, 63.) Tämän opinnäytetyön teemahaastattelu toteutettiin äitien yksilöhaastatteluina PerheSantran tiloissa.

Haastateltavan määrittelee se kuinka tarkkaa tietoa toiminnallisen opinnäytetyön tueksi tarvitaan. Usein niihin riittää niin sanottu suuntaa antava tieto. Toiminnallisissa opinnäytetöissä haastattelujen purku ei ole niin välttämätöntä, täsmällistä ja järjestelmällistä kuin tutkimuksellisissa opinnäytetöissä. Litterointi kannattakin keskittää sisällön tuottamisessa tarvittavaan tietoon, joka on tutkittavan ryhmän näkökulmasta mielekästä. (Vilka & Airaksinen 2003, 63-64.)

Aineiston keräämisessä on tärkeää, että se kuvaa riittävän kattavasti tutkittavaa ongelmaa. Aineiston laatu on tärkeämpää kuin määrä. Laadukas aineisto on monipuolinen ja vastaa hyvin työn sisällöllisiin tavoitteisiin ja kohderyhmän tarpeisiin. (Vilka & Airaksinen 2003, 64.)

6 PERHEHANKKEEN VERTAISTUKIRYHMÄN SUUNNITTELU

Laadullisessa tutkimuksessa tutkimussuunnitelma elää tutkimushankkeen mukana ja suunnitelmaa voidaan joutua tarkastelemaan aineistonkeruun kuluessa. (Eskola & Suoranta 2005, 16.) Yksinhuoltajaäitien vertaisryhmän suunnittelu eteni ideoiden versoessa. Perhe-hankkeen tarpeen ja omien ideoiden siivittämänä lähdimme mahdollistamaan vertaisryhmän syntymistä. Tutustuimme PerheSantran tiloihin ja mietimme tarkasti, kuinka toteutamme ryhmän.

Tutkimusluvan (liite 4) anoimme Lahden kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden keskuksen eettiseltä toimikunnalta maaliskuussa 2006 ja se myönnettiin 13.4.2006.

Tavoitteista kiinni pitäen suunnitelmamme eteni kevään 2006 ryhmän ensimmäiseen tapaamiseen. Ryhmä kokoontui kerran viikossa alustavaa sisältörunkoa mukaillen. Tavoitteidemme toteutumista arvioimme teemahaastattelun avulla, jonka suoritimme ryhmän äideille yksilöhaastatteluna kuuden ryhmäkerran päätyttyä. Tähän haastattelukäytäntöön päädyimme sen keskustelemaan ilmapiirin sekä tarkennusmahdollisuuksien takia. Äideille kerroimme haastattelusta heti ryhmän ensimmäisellä kerralla, samoin pyysimme heiltä kirjallisen suostumuksen (liite 5) haastattelun tekemiseen.

6.1 Ryhmän tapaamiskertojen sisältö

Laadimme alustavan sisältörungon ryhmäkerroille. Ensimmäisen ryhmäkerran aluksi laadimme lyhyen tietoiskun opinnäytetyömme tavoitteista sekä siitä, mihin pyrimme haastatteluilla hakemaan vastauksia. Ryhmän ohjaamisen suunnittelimme aloittavamme aloituspiirillä, jossa joka kerta loruillaan sama aloitusloru. Alustamme lyhyesti ryhmän senkertaisen aiheen. Alustuksen jälkeen äidit pääsevät keskustelemaan keskenään aiheesta ja keskustelujen kautta äidit saavat tukea omaan vanhemmuuteensa. Keskustelun lomassa suunnittelimme tekevämme tehtävän liittyen tapaamiskertojen aiheeseen yksilötehtävän muodossa. Ryhmän lopuksi loruilemme lopetuslorun.

Ryhmän teemoja, kuten kuvakollaasin työstäminen ja hemmotteluhetki äideille, suunnittelimme jonkin verran etukäteen, koska emme voineet olla varmoja siitä, että kokoontumiskertojen teemat nousisivat äitien omista kiinnostuksen kohteista.

Ryhmän teemoja käsitelimme toiminnan ja keskustelun kautta ja alustavasti päätimme, että omaa jaksamista ja itsestä huolehtimista käsittelemme jollakin tavalla ryhmässä. Suunnittelimme myös hemmotteluhetkeä äideille ja keskustelua äitien tukiverkoston tärkeydestä sekä sosiaalisen vuorovaikutuksen vahvistamisesta.

Taulukko 1. Tapaamiskertojen sisältö

1. tapaaminen	<ul style="list-style-type: none"> ♥tutustumisleikki ♥ryhmän säännöt ♥keskustelua ryhmäkertojen teemoista ♥seuraavan tapaamisen tehtävän alustus ♥päiväkirjojen jako
2. tapaaminen	<ul style="list-style-type: none"> ♥aloitusloru ♥kuvakollaasin työstäminen ♥keskustelua oman lapsen tuottamista ilon hetkistä ja kasvattamisen haasteista ♥loppulaulu
3. tapaaminen	<ul style="list-style-type: none"> ♥aloitusloru ♥kuvakollaasin työstäminen jatkuu ♥keskustelua yksinhuoltajuuden tuomista yksilön ongelmista/yhteiskunnan tuottamista ongelmista vanhemmuuden näkökulmasta ♥loppulaulu
4. tapaaminen	<ul style="list-style-type: none"> ♥aloitusloru ♥kuvakollaasin purkaminen ♥keskustelua tukiverkoston tärkeydestä vanhemmuuden tukemisessa ♥loppulaulu
5. tapaaminen	<ul style="list-style-type: none"> ♥aloitusloru ♥käsienhoito ja rentoutus ♥keskustelua omasta jaksamisesta/omasta ajasta arjessa jaksamiseen vinkkejä ♥loppulaulu

6. tapaaminen	<ul style="list-style-type: none"> ♥aloitusloru ♥lorukorttien askartelu ♥loruleikkejä ♥keskustelua äitiydestä ja äidin ja lapsen vuorovaikutuksen tukemisesta ♥loppulaulu ♥♥ryhmä päättyy
------------------	---

Suunnittelimme, että mahdollisuuksien mukaan molemmat osallistuvat ryhmän ohjaukseen, mutta tarpeen vaatiessa kykenemme vastaamaan myös yksin ryhmästä. Sovimme, että ryhmän vetovastuu ja lastenhoito vuorot vaihtuvat joka kerralla, jolloin kumpikin pääsisi vuorollaan osallistumaan ohjaustilanteisiin.

Ryhmän ohjaaminen on aina vaativa tehtävä, joka vaatii suunnittelua etukäteen. Ohjaaja auttaa ryhmää työskentelemään perustehtävänsä mukaisesti ja samalla perustehtävä määrittää ohjaajan roolia. Ohjaus voi olla joko toiminnallista, harjoituksiin perustuvaa, tai sitten avoimen ja aiheenmukaisen keskustelun vetämistä tai näiden yhdistelmää. (Niemistö 2000, 67-68.)

7 TAPAAMISKERTOJEN KUVAUS JA ITSEARVIOINTI

7.1 Ensimmäinen ryhmäkerta

Suunnitelman mukaisesti toteutimme ensimmäisen ryhmäkerran PerheSantrassa 26.4.2006 klo 13.30-15.00. Tapaamiseen osallistui kolme äitiä, joilla kaikilla oli lapsi mukanaan. Aloitimme tapaamisen lankakerän avulla tutustumisleikin muodossa, jonka aikana jokainen sai kertoa sen verran itsestään kuin halusi. Leikin jälkeen kävimme äitien kanssa yhdessä ryhmän säännöt läpi (liite 6) ja jaoimme äideille päiväkirjat henkilökohtaisia muistiinpanoja varten. Ryhmän säännöt olimme alustavasti laatineet ennen ryhmän aloitusta. Emme kokeneet tarpeelliseksi miettiä ja suunnitella yleisiä sääntöjä tarkasti äitien kanssa yhdessä.

Ohjaajan tehtäviin kuuluu myös rajojen ja pelisääntöjen määrittäminen ja niistä sopiminen ryhmän jäsenten kanssa. Niiden avulla luodaan turvallisuuden tunnetta, joka mahdollistaa ryhmän vapautuneen, perustehtävän mukaisen toiminnan jatkossa. (Niemistö 2000, 80-81.)

Ryhmän teemaksi sanotaan aihetta, joka askarruttaa ryhmää. Teemaa voidaan ilmaista monin tavoin: suoraan tai epäsuoraan, avoimesti tai peitetysti sekä symbolisesti. Teemaan liittyy sekä tunteita että asiasisältöä. Ryhmän luonteesta ja tehtävästä riippuen teemat nousevat esiin eri tavoin. (Niemistö 2000, 152.) Ryhmämme äideillä oli mahdollisuus toivoa ryhmässä käsiteltäviä teemoja ja he toivoivat, että käsitelisin äidin ja lapsen vuorovaikutusta tukevaa toimintaa. Toinen teema, joka nousi esiin vielä enemmän, oli muiden yksinhuoltajaäitien tapaaminen. Jo heti ensimmäisellä kerralla äidit keskustelivat vilkkaasti lapsistaan, mm. he keskustelivat lastensa ihon hoidosta, ruokailu- ja nukkumistottumuksista. Lopetimme tapaamisen antamalla äideille kotitehtäväksi etsiä kotoa lapsestaan valokuvia seuraavaksi kerraksi.

Ensimmäisen kerran tutustumisleikki oli hyvä valinta, sillä emme olleet tavanneet äitejä aikaisemmin emmekä tienneet olivatko äidit toisilleen tuttuja ennestään. Tutustumisleikki kevensi mielestämme ryhmän tunnelmaa ja vähensi jännitystä. Hyväksi osoittautui mahdollisuus leikin aikana kertoa muille ryhmän äideille itsestään ja lapsestaan ainoastaan sen mitä halusi. Mielestämme oli myös hyvä ajatus leikin aikana kartoittaa äitien toiveita ryhmän aiheista. Äitien toiveet sivusivat melko pitkälti meidän alustavaa suunnitelmaa ryhmäkertojen teemoista.

Huomasimme iloksemme, että ryhmämme äidit löysivät jo ensimmäisellä tapaamiskerralla yhteisen puheenaiheen ja keskustelivat aktiivisesti toistensa kanssa. Merkittäväksi yhdistäväksi tekijäksi voi taatusti huomioida äitien täysin samanlaisen elämäntilanteen. Vaikka lapset eivät ole täysin samanikäisiä, äidit elävät lastensa kanssa ilman toista vanhempaa. Koimme hyväksi ja ryhmää yhdistäväksi tekijäksi ryhmän lopuksi annetut ohjeet ja pohdinta ideat seuraavaa ryhmäkertaa varten. Emme ole aiemmin toimineet ryhmänvetäjinä. Selkeän suunnittelun ja konkreettisten tavoitteiden avulla saavutimme heti vertaisryhmän toimintaan luontevan ja vapautuneen ilmapiirin.

7.2 Toinen ryhmäkerta

Toisella tapaamiskerralla, 3.5.2006, äidit alkoivat työstää omasta lapsestaan kuvakollaasia. Paikalla oli kaksi äitiä ja kaksi lasta. Yksi äideistä oli estynyt tulemaan paikalle matkan takia. Yhden äidin myöhästyminen ja hänen odottamisensa hiukan hermostutti jo paikalla ollutta äitiä ja lasta. Aloitimme ryhmän aloituslorulla, joka kokosi kaikki yhteen. Tällä kertaa toinen meistä huolehti lapsista toisessa tilassa sillä aikaa kun äidit työskentelivät toisaalla. Ratkaisu oli hyvä ja äidit saivat työskentely rauhan ja pystyivät keskustelemaan aroistakin asioista, kun ei ollut lapsia kuulolla. Työskentelyn lomassa äidit keskustelivat vapautuneesti omasta lapsestaan, hänen tuomistaan ilon hetkistä, rajojen asettamisesta ja yksin vastuun kantamisen rankkuudesta. Keskustelua syntyi niin paljon, etteivät äidit ehtineet saada kollaasia valmiiksi. Toisen äidin lapsi ei osannut keskittyä leikkimään, joten äidin työskentely luonnollisesti keskeytyi useasti. Samoin toisen äidin vauva rupesi väsymään ja äiti laittoi lapsen nukkumaan. Nämä toiminnat aiheuttivat pienen keskeytyksen työskentelyyn ja huomasimme, että oli aika lopettaa senkertainen ryhmäkerta yhteiseen loppulauluun.

Toisella tapaamiskerralla yhden äidin myöhästyminen häiritsi aavistuksen ryhmään jo saapunutta äitiä ja lasta, koska odottaminen teki lapset levottomiksi. Aloituslorun jälkeen kuitenkin yllätyimme positiivisesti, kuinka kaksi äitiä keskusteli ahkerasti työskentelyn lomassa lapsistaan ja arjessa selviytymisestä. He antoivat toisilleen ruokavinkkejä, rohkaisivat toisiaan luottamaan omaan vanhemmuuteensa ja rohkeutta ottaa omaa aikaa tuntematta siitä huonoa omaatuntoa. Äitien lapset olivat tällä kertaa rauhattomia ja he eivät viihtyneet toisessa tilassa leikkimässä, joten tämä aiheutti äideissä levottomuutta. Koimme kuitenkin hyväksi sen, että lapset olivat toisessa tilassa äitien keskustellessa, koska heidän kaikki asiat eivät olisi olleet lapsille tarkoitettuja.

Tämä ryhmäkerta konkretisoi meille vetäjinä sen, että ryhmän kasassa pitäminen saattaa muuttua yllättävän nopeasti tarkoista ennakkosuunnitelmista huolimatta. Ryhmän vetäjinä meidän pitää osata elää tilanteiden mukaan ja löytää yllättäviinkin tapahtumiin sopiva ratkaisu. Levottomuus aiheutti sen, että meidän täytyi kiinnittää huomiomme moneen eri asiaan yhtä aikaa. Kuvakollaasiin liittyvien ohjeiden yksinkertaistaminen oli välttämätöntä, koska lasten rauhattomuus heijastui äitien keskittymiseen. Meidän

ryhmänvetäjien johdonmukaisuudella äidit pääsivät kuitenkin aloittamaan kuvakollaasin työstämisen. Huomasimme, että tämänkertainen ryhmätapaaminen oli parempi lopettaa hieman aikaisemmin saadaksemme kaikki ryhmäläiset rauhoittumaan ennen kotimatkaa yhteisellä loppulaululla.

7.3 Kolmas ryhmäkerta

Kolmannella tapaamiskerralla 10.5.2006 kuvakollaasin tekeminen jatkui. Ryhmään saapui taas kaksi äitiä lapsineen. Yksi äideistä oli estynyt tulemaan paikalle lapsen sairauden takia. Aloitimme ryhmän tutuksi tulleella loruleikillä. Äidit jatkoivat kuvakollaasien tekoa ja keskustelivat vilkkaasti työskentelyn lomassa yksinhuoltajuuden tuomista ongelmista yksilötasolla. Keskustelua herätti myös kysymys yhteiskunnan suhtautumisesta yksinhuoltajiin. Äidit kertoivat kokemuksistaan ja antoivat ”selviytymis” vinkkejä toisilleen. Lopuksi kokoonnuimme piiriin ja lopetimme tapaamisen yhteiseen loppulauluun.

Vetäjänä oli mukava kuunnella sivusta kuinka innokkaasti äidit keskustelivat aiheesta ja jakoivat toisilleen ”selviytymis” vinkkejä arkeen. Lapsetkin olivat jo ryhmä kertojen kasvaessa tutustuneet toisiinsa ja he jaksoivat hyvin leikkiä toisessa huoneessa ja äidit saivat työskentelyrauhan. Vertaistukiryhmän äitien välille oli muodostunut avoin ja vapaa ilmapiiri, ryhmän kehitysvaiheista edettiin selkeästi yhdenmukaisuusvaihetta. (ks. Niemistö 2000, 160-162.)

Kolmannella ryhmäkerralla meidän roolimme ryhmän vetäjinä oli jonkin verran pienempi kuin aiemmin, koska äidit olivat tutustuneet toisiinsa jonkin verran. Äitien keskustelut lähtivät etenemään ilman suurempia alustuksia. Meistä toinen pystyi osallistumaan äitien vuorovaikutukselliseen keskusteluun ja toinen lasten kehityksen mukaisiin leikkeihin.

7.4 Neljäs ryhmäkerta

Neljännellä tapaamiskerralla 17.5.2006 purimme äitien työstämät kuvakollaasit keskustelemalla tukiverkoston tärkeydestä vanhemmuuden tukemisessa. Paikalla oli kolme äitiä ja kolme lasta. Aloitimme ryhmän tutulla aloituslorulla.

Kaksi kertaa poissaollut äiti oli vähän ”pihalla”, että missä mennään. Hänen oli hiukan vaikea tulla aluksi keskusteluun mukaan, koska hän ei ollut tehnyt kuvakollaasia eikä näin ollen ollut aiemmin osallistunut muiden äitien keskusteluun sosiaalisesta tukiverkostosta ja arjen ja yhteiskunnan yksinhuoltajalle asettamista haasteista. Keskustelu käynnistyi kuitenkin hyvin ja äideiltä tuli hyviä ideoita, kuinka kootaan tukiverkosta, jos läheistukiverkosto ei jostain syystä toimi.

Kaksi äideistä oli käyttänyt verkostotukea/ammattilaisten tukea ja rohkaisi muita hakemaan apua ajoissa. Tarkka (1996, 12.) kirjoittaa, että sosiaalisella tuella on selvä merkitys yksinhuoltajuuden ristiriitatilanteista selviytymiseen. Keskusteluissa kävi ilmi, etteivät äidit kovasti arvostaneet neuvolan tukea vaan kokivat, että jos ei itse osaa hakea apua, niin ei neuvolassa huomata jos jotain on hätänä ennen kuin ongelma on todella suuri. Tunnelma PerheSantrassa oli avoin ja vuorovaikutuksellinen. Lapset leikkivät rauhassa omiaan ja äidit pystyivät hyvin keskittymään työskentelyynsä. Ryhmän vanhin lapsi oli sisäistänyt loppulaulun, odotti sitä ja osasi sen jo ulkoa.

Neljännellä tapaamiskerralla huomasimme ryhmän tulleen jo tutuksi toisilleen ja lasten luottamuksen syntyneen toisiin lapsiin ja meihin vetäjiin. Ryhmä muodosti selkeän kokonaisuuden ja äidit olivat löytäneet omat roolinsa ryhmän jäseninä. (ks. Niemistö 2000, 160-162). Purimme äitien työstämät kuvakollaasit ja tunnelma oli rauhallinen lasten leikkiessä äitien kanssa samassa tilassa.

7.5 Viides ryhmäkerta

Viidennellä tapaamiskerralla 24.5.2006 aiheena oli oma jaksaminen/oma-aika ja sen käyttö. Ryhmäläiset pohtivat myös, että onko yksinhuoltajaäideillä edes omaa aikaa? Ryhmä alkoi mukavasti jo tutuksi tulleella aloituslorulla, jonka jälkeen toinen meistä meni lasten kanssa toiseen tilaan, että äidit saivat rauhassa keskustella aikuisten asioita ja rentoutua. Äideille olimme varanneet rentouttavan tuokion mielikuvatarinan sekä käsihoidon avulla. Tunnelma oli rauhallinen ja äidit nauttivat hemmottelutuokiosta. Prattin (1976) tutkimuksenkin mukaan äitien hyvinvointi heijastuu lapsen hyvinvointiin. Kiinnostusta aihetta kohtaan välittyi selvästi äitien aktiivisesta keskustelusta. Äidit saivat hyviä vinkkejä toisiltaan omaan vanhemmuuteensa ja arjessa jaksamiseen.

He antoivat toisilleen ideoita siitä, miten arjen keskellä voi piristää itseään pienillä arkisilta tuntuvilla asioilla ja kuinka siitä on hyötyä hyvän vanhemmuuden tukemisessakin. Ryhmä päättyi jo ulkoa opittuun loppulauluun.

Viidennellä tapaamiskerralla järjestetyn hemmotteluhetken koimme onnistuneeksi äideiltä tulleen palautteen mukaan. Rentoutus ja käsihoito äideille olivat hyvä alustus keskusteluun itsestä huolehtimiseen ja oman jaksamisen tärkeyteen.

Rentoutustilanteessa äidit keskittyivät hetkeen täydellisesti, eivätkä antaneet viereisen huoneen lasten äänten häiritä mitenkään. Kertomansa mukaan äidit pääsivät heti alusta asti kuulemansa tarinan siivittämänä etenemään mielikuvitusmetsässä. Löysivät sieltä itselle mieluisia asioita ja aiheita eli pystyivät täysin keskittymään siihen paikkaan ja tilanteeseen. Mielikuvitusmatkan päätteeksi äitien olo oli raukea ja silmin nähden levollinen. Rauhallisen tunnelman kruunasi rentouttava taustamusiikki sekä käsien silkkihoito. Äitien epäluuloisuus rasvapurkkeja kohtaa katosi välittömästi, kun huomasivat pikahoidon todellakin pehmittävän kuivaa, lohkeilevaa ihoa.

Ryhmäkerran työnjako oli toimiva ja äitien antama palaute antoi meille onnistumisen tunnetta ryhmän vetäjinä toimimisesta.

7.6 Kuudes ryhmäkerta

Viimeisellä tapaamiskerralla 31.5.2006 ryhmämme kaikki äidit ja lapset olivat paikalla ajoissa. Aiheena oli äidin ja lapsen vuorovaikutuksen tukeminen. Alkuloron jälkeen äidit askartelivat muutaman lorukortin hankkimistamme loruista. Lapset jaksoivat hyvin touhuta omiaan jo tutuksi tullessa paikassa. Työskentelyn lomassa vilkasta keskustelua syntyi siitä, kuinka äidit kokevat lapsensa kanssa tapahtuvan vuorovaikutuksen.

Keskustelujen pohjalta havainnoimme, että aiheeseen olisi voinut perehtyä laajemminkin. Onhan vuorovaikutuksellinen kanssakäyminen todella tärkeää toimivan vanhemmuuden tukemisessa. Ohjaajina annoimme vinkkejä toteutukseen muutaman loruleikin muodossa. Äitien omalle vastuulle jäi, miten he ryhmän jälkeen toteuttavat loruja/leikkejä vuorovaikutuksen tukemisessa. Viimeisen ryhmäkerran kunniaksi joiimme kahvit ja kahvin lomassa keskustelu oli vapautunutta. Tämäkin tapaamiskerta päätettiin tuttuun loppulauluun.

”On ihana huomata, että joku on kasvattanut lapsen ihan yksin ja että te kummatkin ootte vielä tervejärkisiä”.

Viimeinen tapaamiskerta onnistui parhaiten, koska aihe oli meille tuttu ja kehittyminen ryhmänohjaajina näkyi toiminnassamme. Havainnollistaminen ja toiminnallisen tehtävän kautta asia välittyi ryhmälle konkreettisella ja mielenkiintoisella tavalla, jolloin äitien mielenkiinto säilyi koko tapaamisen ajan. Huomasimme myös iloksemme, että lapset olivat tällä kertaa kuin kotonaan leikkiessään omiaan äitien tehdessä keskittyneesti lorukortteja. Äidit keskustelivat vilkkaasti lapsen ja äidin vuorovaikutuksen vaikutuksesta lapsen tunne-elämän kehityksen tukemisessa. Äideillä oli vetäjille paljon kysymyksiä vuorovaikutuksesta ja tästä havaitsimme, että äidin ja lapsen vuorovaikutuksen tukemiseen olisi pitänyt paneutua tarkemmin.

8 VERTAISRYHMÄTOIMINNAN ARVIOINTIHAASTATTELUN TULOKSET

Ryhmän kolmesta äidistä haastatteluun osallistui kaksi äitiä, teemahaastattelurunko (liite3). Molempien äitien mielestä tällaista vertaistuki toimintaa tarvitaan tukemaan yksinhuoltajaäidin vanhemmuutta ja arjessa jaksamista. Ryhmään tulo ”pakottaa” äidin liikkeelle ja tuo päivään sisältöä.

Mitä toisten samassa elämäntilanteessa olevien yksinhuoltajaäitien vertaistuki antoi ryhmän äideille? Miten äidit ovat kokeneet tämänhetkisen tukiverkoston riittävyyden?

Haastattelemiemme yksinhuoltajien arkea helpottavat suuresti oman lähiverkoston tuki ja apu. Ilman kavereista ja sukulaisista koostuvaa lähiverkostoa arjen pyörittäminen olisi hankalaa. Tärkeää äitien mielestä lähiverkoston avussa on se, että tukea heiltä saa pyytämättä ja ilman vastapalvelusvelvoitetta. Tarpeen vaatiessa heille voi soittaa vaikka keskellä yötä ja heti, kun kokee avun tarpeelliseksi. Haastattelemillamme äideillä kasvatusvastuu on yksin heidän hartioilla, lasten isät eivät osallistu perheen arkeen laisinkaan. Tämän hetkisen tuen määrää äidit kuvailivat riittäväksi.

Haastatteluun osallistuneilla äideillä tukiverkoston kuului omien vanhempien ja sisarusten lisäksi laaja ystäväpiiri sekä työkaverit. Etenkin omien vanhempien osuus lapsen hoidosta ja kasvatuksesta oli tällä hetkellä merkittävä. Lapsen ollessa vauvaikäinen äidit kokivat olleensa enemmän yksin kuin nykyisin. Äitien mielestä ammatillista apua saa, jos osaa sitä itse pyytää. Neuvolan tai muun ammatillisen sektorin puolelta ei juurikaan apua ja tukea tarjota, vaan tuen määrä on riippuvainen pelkästään omasta aktiivisuudesta. Ammatillisen avun he kokivat kuitenkin tarpeelliseksi. Haastattelun äidit olivat saaneet oman avuntarpeensa kuuluville tarpeeksi ajoissa ja heidän tilanteisiin oli vastattu aktiivisesti. Lastensuojelun ja perheneuvolan antama tuen määrä ja laatu saivat äideiltä kiitosta. Nyt, tilanteiden rauhoituttua heillä on edelleen tiedossa henkilöt, joihin voi heti ottaa yhteyttä jos kodissa jokin asia vaatii erityistä huomiota.

”Mä luulen et se on ollu aika paljon siitä kiinni et olis esittäny et kaikki on hyvin tai tällee ni ei varmaan kukaan olis kiinnittäny mitään huomiota”

Miten ryhmä tuki yksinhuoltajaäitien vanhemmuutta? Miten ryhmä tuki uusien ystävyysuhteiden muodostumista?

Vertaistukiryhmätoiminta oli haastatteluun osallistuneille äideille uusi kokemus. Heillä oli tietoa vertaistukiryhmän toimintaperiaatteista, mutta ei omakohtaisia kokemuksia tai tutustumisia toiminnasta. Ensimmäistä kertaa ryhmään tullessaan äidit odottivat avoimin mielin mitä tuleman pitää, mutta myös hieman pelokkaina, ettei ryhmässä olisi ns. sosiaalitapauksia. Äidit eivät tarkentaneet yksityiskohtaisemmin, mitä tarkoittivat ”sosiaalitapauksilla”. Äitien mukaan kokemusten vaihto antoi alusta alkaen tukevuutta luoda oman jaksamisen pohjaa. Avoimet keskustelut kohottivat kaikkien ryhmäläisen itsetuntoa ja vähensivät itsesyytösten määrää. Äidit saivat myös toinen toistaan tukien vahvuutta omaan vanhemmuuteensa sekä vastauksia yksinhuoltajuuteen liittyviin kysymyksiin. Vertaistukiryhmä mahdollisti äideille tavata muita samassa tilanteessa olevia yksinhuoltajia ja he pääsivät konkreettisesti huomaamaan, etteivät olleet ainoita tässä tilanteessa olevia nuoria äitejä. Ryhmä antoi äideille rohkeutta laajentaa omaa sosiaalista elämää ja samalla he saivat mahdollisuuden solmia uusia ystävyysuhteita ryhmän muiden jäsenten kanssa.

”Jotain ihme voimaa tuo just se ja sitte ku tietää et ei oo yksin tai et muillakin voi olla just sama tilanne ja et voi olla ihan täyspäinen eikä mikään sosiaalitapaus”

”Kyllä sen nyt tavallaan hahmottaa paremmin ku oo aiemmin ollu ketään semmosta samassa elämäntilanteessa olevaa äitiä jonka kanssa jakaa niitä”

Ensimmäisen vertaistukiryhmäkokemuksen ollessa hyvä, heräsi äitien kiinnostus tulevaisuudessakin osallistua vastaavanlaiseen vertaistukiryhmä toimintaan. Mahdollisesti he itse järjestävät jatkoa kyseiselle toiminnalle etsien mukaan muitakin asiasta kiinnostuneita. Omaehtoisen vertaistukiryhmän kokoontumispaikaksi äidit suunnittelivat yhtenä vaihtoehtona PerheSantran tiloja, jotka tälläkin kertaa toimivat loistavasti. Tilat ovat ihanteellisesti keskellä kaupunkia, torin laidalla, helposti kulkuyhteyksien varrella.

”Nuoremmille ihmisille sillai ketkä ei uskalla puhua niin avoimesti asioista ois enemmänki ku tarpeellisia tällaset”

10 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Laadullisessa tutkimuksessa tavoitellaan luotettavia tuloksia ja virheet pyritään minimoimaan. Tutkimuksen luotettavuutta lisätään tarkalla selostuksella koko tutkimusprosessista. Esimerkiksi haastattelun ennalta arvaamattomat muutokset, kysymysten tulkintahäiriöt sekä tutkijoiden itsearvioinnin merkitys tulee huomioida tulosten arvioinnissa. (Hirsjärvi ym. 2004, 216-217.) Pyrimme minimoimaan kysymysten epäselvyyksiä olemalla molemmat paikalla haastattelutilanteessa. Kysymysten selventäminen ja tarkentaminen olivat näin ollen mahdollisia. Olimme tekemässä ensimmäistä isompaa tutkimustyötä, joten haastattelutilanteen varmuutta lisäsi molempien tutkijoiden paikallaolo. Äidit hyväksyivät yksilöhaastattelutilanteen, jossa olisimme molemmat paikalla.

Subjekttiivinen tieto on elävää, sitoutunutta ja sisäistynyttä, vaikka se on myös altis vääristymille, ennakkoluuloille ja sosiaalisen elämän paineille. Kriittisesti subjektiivinen asennoitumistapa tutkimuksessa antaa alkuperäisten kokemusten nousta esiin, mutta se ei anna niiden jäädä hallitseviksi. Se käyttää niitä osana kyselemisen prosessia, johon kuuluvat lisäksi myös aikaisemman tutkimustiedon ja teoreettisen käsitteistön seulonta ja osallistuvat kenttäkokemukset. (Ruoppila ym. 1999, 181.)

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa suuresti tutkijoiden suhde tutkittaviin. Täydellinen luottamus, avoimuus ja tasavertaisuus puolin ja toisin on tutkijan pääsyn edellytys tutkittavan yhteisön sisälle. Tämän edellytyksenä on, että tutkimuksen aikana myös tutkija tarkastelee ja tarpeen mukaan muuttaa omia intressejään ja toimintatapojaan. (Ruoppila ym. 1999, 181-182.) Tämän tutkimuksen luotettavuutta parannettiin ottamalla äitien toiveet huomioon ryhmän teemojen suunnittelussa. Luotettavuutta lisäsi myös se, että tutkimuskysymykset olivat tarkkaan harkittuja. Aineiston luotettavuutta lisäsi meidän kahdenkeskiset pohdinnat heti jokaisen ryhmäkerran jälkeen.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen, uskottavuuteen ja totuusarvoihin on pyritty kehittämään kriteereitä. Erityisen vaikeaksi laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin tekee se, että laadullinen tutkimus on historiallista, kokemusta voi tulkita vasta sen jälkeen kun se on tapahtunut. Arvioitavaksi tulee vielä strukturoimattoman tiedonkeruun niukkuus, päällekkäisyys tai paljastavuus. (Eskola & Suoranta 2003, 74-76.) Tässä tutkimuksessa vuorovaikutus, tuki ja yksinhuoltajuus nivoutuivat tiiviisti toisiinsa, joten päällekkäisyyttä oli lähes mahdoton välttää tulkinnoissa. Luotettavuutta heikentävänä tekijänä tutkimuksessamme oli vertaistukiryhmän pienuus. Ennakkoodotuksista poiketen saimme ryhmään jäseniksi ainoastaan kolme äitiä lapsineen, joista haastattelimme kaksi äitiä. Ryhmän pienestä koosta huolimatta päätimme toteuttaa meille tärkeäksi aiheeksi hioutuneen suunnitelmamme, vaikka näin pienestä otannasta emme pysty tekemään yleistyksiä.

Tutkimuksen eettisiä kysymyksiä pohdittaessa tarkastellaan ihmisten keskinäisiä suhteita ja siksi tutkijan tulee ymmärtää ja kunnioittaa tutkittaviensa yksityisyyttä. Tämä koskee koko tutkimusprosessia aina kyselykaavakkeiden laatimisesta tulosten julkistamiseen ja julkaisun kieliasuun saakka.

Tutkijan on tehtävä eettisesti kestäviä valintoja tutkimustilanteessa, joka ei voi toistua samanlaisena. Tutkijan on tiedostettava oma vallankäyttö aina aiheen valinnasta tutkimuksen tuottamien havaintojen tulkintaan ja tutkimuksesta tiedottamiseen. (Ruoppila 1999, 26-27.)

Yhteiskuntatieteellisen tutkimuksen tietosuojan mukaan tutkijoiden pitää tiedostaa tutkittavalle aiheutuvat hyödyt ja haitat, turvata heidän yksityisyytensä eikä tutkittavia saa johtaa harhaan. (Eskola & Suoranta 2005, 56.) Tämän tutkimuksen luotettavuutta, eettisyyttä ja tutkittavien yksityisyyttä lisättiin sillä, että tutkimuskysymykset olivat avoimia, tutkittavilta kysyttiin kirjallinen lupa (liite 5) haastatteluun eikä heidän henkilöllisyytensä paljastu missään tutkimuksen vaiheessa. Ryhmään osallistuvilla korostettiin tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta sekä luottamuksellisuutta. Haastatteluun osallistuvilla äideillä on mahdollisuus käydä lukemassa valmis tutkimustyö PerheSantrassa, näin he saavat tietää tutkimuksen keskeisimmät tulokset.

Haastattelu oli hyvä aineistonkeruumenetelmä tässä tutkimuksessa, koska siten tiesimme pääsevämme suoraan vuorovaikutukseen tutkittavien äitien kanssa. Tutkimusaihe käsittelee yksinhuoltajaäitien arkielämää, joten luonnollinen tapa pohtia sitä on vapaamuotoinen keskustelutilanne, jossa haastateltava pystyi kertomaan asioista omin sanoin, mahdollisimman vapaasti. Haastattelijoina meidän oli myös mahdollista nähdä tutkittavan eleet, ilmeet ja tunnetila. Pystyimme tarvittaessa selvittämään tutkittavalle, mitä kysymyksellämme tarkoitimme. Kaikki nämä seikat parantavat tutkimuksen luotettavuutta.

11 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää, saavatko yksinhuoltajaäidit tarpeeksi tukea vanhemmuuteensa. Opinnäytetyömme tavoitteena on tuoda esille yksinhuoltajaäitien kokemuksia sosiaalisen tuen tarpeesta. Vertaistukiryhmään osallistuvien äitien kokemusten kautta tavoitteemme on selvittää, miten ryhmä tuki arjen vanhemmuutta.

Yksinhuoltajaäitien kokemusten kautta tutkimuksen tavoitteena on avata uusia näkökulmia vertaistukiryhmien kehittämiseen, jotta niissä pystyttäisiin huomioimaan yksinhuoltajaäitien tarpeet mahdollisimman hyvin.

Alkuperäinen suunnitelmamme oli suunnitella ja toteuttaa kuuden yksinhuoltajaäidin vertaistukiryhmä. Äitien yhdistävänä tekijänä olisi ollut 6-12 kuukautisen esikoislapsen yksinhuoltajuus. Tällaista ryhmää emme saaneet kuitenkaan aktiivisista yrityksistä huolimatta kokoon. Emme lannistuneet, vaan muutimme suunnitelmaamme siten, että haimme kuutta yksinhuoltajaäitiä, jotka huoltavat yksin alle kouluikäistä lastaan. Ryhmän lapset olivat alle kouluikäisiä, mutta äitejä ilmoittautui ryhmäämme vain kolme. Pohdimme, että perustammeko ryhmää sen vähäisen osallistujamäärän takia. Päätimme kuitenkin toteuttaa vertaistukiryhmän, koska yksinhuoltajuus ja vertaistuki kiinnostivat meitä suunnattomasti. Mitä pidemmälle ryhmäkerrat etenivät sitä vakuuttuneimmiksi tulimme siitä, että ryhmän perustaminen kannatti.

Vertaistukiryhmät ovat merkittävässä asemassa yksinhuoltajaäitien vanhemmuuden tukemisessa. Nyky-yhteiskunnassa suhtautuminen yksinhuoltajuuteen on suvaitsevampaa kuin aiemmin, mutta kuitenkin yksinhuoltajaäidit kokevat olevansa eriarvoisessa asemassa kuin kahden aikuisen perheet. Äitien kokema yhteiskunnan ”syrjintä” saattaa edesauttaa entisestään heidän itsetunnon alentumista, josta seuraa heidän epävarmuutensa vanhempina. Toivottavaa olisi, että yhteiskunta tukisi entistä enemmän taloudellisesti vertaistukitoimintaa järjestäviä instansseja ja kaikille tuen tarvisijoille olisi siihen mahdollisuus. Myös meidän omien kokemustemme mukaan nykyisin ihmiset kokevat tarvetta vertaistukeen ja uskaltavat myös hakea sitä. Tarjonta ei kuitenkaan mielestämme ole riittävä. Liiallinen takertuminen epävarmuustekijöihin pienentää elämänalaa ja tekee elämän raskaaksi sekä vanhemmalle että lapselle. Vanhemman epävarmuus tuo lapselle liikaa vastuuta ja aiheuttaa lapselle pelkoja ja turvattomuuden tunnetta. Vertaisryhmän tuen avulla yksinhuoltajaäidit kykenevät selviytymään arjestaan ja kykenevät hyvään vanhemmuuteen ilman viranomaisverkostoa.

Tutkimuksesta ilmenee, että vertaistukiryhmä tukee yksinhuoltajaäidin arjen jaksamista, hyväksytyksi tulemista ja kannustaa ystävyysuhteiden muodostamista. Tuloksien mukaan yksinhuoltajaäidit kaipaavat vertaistaan seuraa. Heille on tärkeää, että on joku jolle puhua ja joka ymmärtää ihan oikeasti miltä heistä tuntuu olla lapsen kanssa yksin. Ryhmän yksinhuoltajaäidit kokivat saavansa läheistukiverkostolta (ystävät, omat vanhemmat) enemmän tukea kuin viranomaisverkostolta (neuvola). Äitien mielestä on kuitenkin hyvä, että heillä on tiedossa paikka, josta saa ammatillista apua tarvittaessa. Tutkimuksen kohderyhmänä olleiden yksinhuoltajaäitien ystävyysuhteet muuttuivat lapsen saannin myötä. Jollekin yksinhuoltajuus lujitti vanhoja ja toi jopa lisää ystävyysuhteita, mutta joidenkin ystävät katosivat lapsen myötä. Vertaistukiryhmän äidit korostivat ystävien merkitystä arjen jaksamisessa ja vanhemmuuden tukemisessa.

Koimme hyväksi se, että teimme yhteistyötä pilotti neuvolan terveydenhoitajien kanssa yksinhuoltajaäitien saamiseksi kokoon. Terveystietäjien tuntiessa asiakkainaan olevat äidit entuudestaan he pystyivät jo etukäteen kertomaan ryhmästämme äideille. Mietimme kuitenkin sitä, että olisimmeko saaneet isomman ryhmän kasaan, jos itse olisimme sen hankkineet, esim. lehti-ilmoituksen avulla.

Tutkimuskysymykset ja haastattelurunko toimivat hyvin. Saimme vastaukset niihin kysymyksiin, joita lähdimme selvittämään. Koimme, että teemahaastattelu oli hyvä aineistonkeruumenetelmä tässä tutkimuksessa, koska siinä pääsimme suoraan vuorovaikutukseen äitien kanssa. Äitien yksilöhaastattelun koimme hyväksi, koska siinä he pystyivät kertomaan avoimesti ja vapaasti asioistaan. Yksi jo suostumuksensa antanut äiti ei saapunut haastatteluun. Mietimme syytä, mikä tämän aiheutti ja päädyimme siihen, että henkilökohtaiset syyt. Hän itse ei ole asiaa mitenkään kommentoinut jälkeenpäin. Haastatteluja pitäessämme huomasimme, että äideillä oli valtava puhumisen tarve. Samansuuntaisia tuloksia antaa myös tutkimuksemme, jonka mukaan yksinhuoltajaäidit kaipaavat elämäänsä aikuista ihmistä, jonka kanssa puhua aikuisten asioita ja kertoa huoliaan.

Tapaamisajankohta oli keskiviikko klo 13.30-15.00 ja kaikki äidit saapuivat yleensä ajoissa paikalle. Iltapäivä oli äitien mielestä sopiva ajankohta, koska ryhmään lähteminen ei sekoittanut lasten normaalia päivärytmiä. Puolentoista tunnin kokoontumiskerrat osoittautuivat sopiviksi, sillä pidempään pienemmät lapset eivät olisi jaksaneet keskittyä toimintaan eivätkä olisi jaksaneet olla pidempään erossa äideistään.

Kuusi tapaamiskertaa oli sopiva määrä, koska siinä ajassa ehtii jo tutustua toisiin ryhmäläisiin ja äidit ehtivät saada vertaistukea toisilta samassa elämäntilanteessa olevilta äideiltä eikä äideille ehtinyt tulla kyllästymistä tapaamisiin. Jokaisen kerran kokonaisuuden hahmottamista helpotti, kun kävimme keskeisimmät tapahtumat läpi heti ryhmän loputtua.

Ensimmäisestä kerrasta lähtien äidit toivat hyvin esille, mitä halusivat ryhmässä käsitellä. Näiden pohjalta vertasimme omia alustavia suunnitelmia ja teimme lopulliset päätökset kuhunkin ryhmätilanteeseen. Yllättävän yhdensuuntaisia olivat meidän alustavat suunnitelmat sekä äitien toiveet. Edellisen kerran lopuksi kerroimme seuraavan kerran ohjelmää ja kysyimme äitien mielipiteitä suunnitelmiin. Mahdolliset muutokset otettiin jokaisella kerralla mahdollisuuksien mukana huomioon. Jokaiseen ryhmäkertaan valmistelemamme aihe herätti ajatuksia ja johdatteli äitejä aktiiviseen keskusteluun.

Tavoitteemme saada äidit keskustelemaan ja jakamaan kokemuksiaan ja saamaan näin sekä vertaistukea että tietoa aiheista onnistui hyvin. Emme kokeneet aiheelliseksi lähteä luennoimaan aiheista, vaikka kokemusta vertaistukiryhmästä ja yksinhuoltajuudesta onkin. Yhteinen kokoontuminen ryhmän aluksi piiriin aloituslorun ajaksi oli hyvä ratkaisu, koska lorun myötä ryhmämme konkreettisesti alkoi. Samoin ryhmäkerran lopussa kokoontuminen yhteen loppulaulun ajaksi oli äideille ja lapsille merkki ryhmän lopettamisesta. Koimme myös, että oli hyvä kun ryhmän säännöt (liite 3) oli kirjallisena jaettu jokaiselle äidille. Mielestämme tämä sitoutti äitejä ryhmään.

Vaikka aluksi ajattelimme, että ryhmämme on liian pieni, niin nyt ryhmän loputtua se osoittautui kuitenkin ihan sopivan kokoiseksi ja toimivaksi. Jos ryhmämme olisi ollut suurempi ja isompi lapsiryhmä olisi saattanut aiheuttaa rauhattomuudellaan häiriötä äitien keskittymiseen. Keskittymisen tarve riippui hyvin paljon siitä, mitä äidit olivat tekemässä. Vapautunutta ja luontevaa keskustelua kolmen lapsen läsnäolo ei olennaisesti haitannut. Toiminnassa piti kuitenkin aina ottaa huomioon, että lapsi mahdollisesti ikävöi äitiä eikä viihdy vieraan ihmisen hoidossa. Yhden hoitajan oli välillä vaikea pitää monen lapsen mielenkiitoa yllä, varsinkin kun lapset olivat keskenään eri-ikäisiä.

Ryhmän koko vaikuttaa ryhmäkäyttäytymiseen, viestintään sekä ryhmän suoritukseen. Pienemmät ryhmät, 3-8 jäsentä, saavat tehtävänsä suoritettua nopeammin loppuun ja pystyvät tehokkaammin käyttämään informaatiota päätöksentekoon kuin suuremmat ryhmät. Mitä suuremmaksi ryhmäkoko kasvaa, sitä pienemmäksi me-henki laskee. Yksilön on huomattavasti vaikeampi tulla huomatuksi ja ilmaista itseään ryhmäkkoon kasvaessa, samoin ujommat osallistujat eivät välttämättä uskalla tuoda mielipiteitään julki suurissa ryhmissä. Mullenin (1989) havainnon mukaan pienemmissä ryhmissä ihmiset ovat minätietoisempia ja omaa käyttäytymistä hallitaan tarkemmin kuin suuremmissa ryhmissä. (Pennington 2005, 79-80.)

Vertaisryhmästä saamamme kokemuksen mukaan vastaaville yksinhuoltajaäitien vertaistukiryhmille olisi tarvetta sekä halukkaita osallistujia. Yksin lapsistaan huolta pitäviä äitejä on paljon, joten yllätyimme, että oli näinkin vaikea löytää ryhmämme äitejä. Olisiko siihen vaikuttanut äitien asenne neuvolaa kohtaan vai epävarmuus lähteä vieraiden ihmisten pariin, vaikka halua olisikin löytynyt? Kysymykset jäävät ilman vastausta, mutta ryhmämme yksinhuoltajaäitien ajatuksiin peilattaessa oletuksissa saattaa olla perää. Heistäkin vertaisryhmään osallistuminen oli kannattavaa, mutta ilmoittautumisen kynnyks oli aiheuttanut mietintää.

Meidän opiskelijoiden keskinäinen yhteistyö sujui, ajankäyttöä lukuun ottamatta, ongelmitta alusta asti. Vertaistukiryhmän ohjaamisessa työnjako oli kummallakin hyvin selvillä. Samansuuntaiset ajatukset työn sisällöstä ja ajatuksenkulume samankaltaisuus tekivät yhteistyöstämme helppoa ja sujuvaa.

Miettiessämme työllemme jatkotutkimusta, mieleemme tuli yksinhuoltajaäitien lapsille suunnattu vertaistukiryhmä. Olisi varmasti lapsen kehitykselle rakentavaa huomata, että on muitakin samassa tilanteessa olevia lapsia. Ihanteellisinta olisi, jos vertaisryhmässä yhdistettäisiin äidit ja lapset. Äideille ja lapsille olisi suunniteltu samoissa tiloissa toimivat omat ryhmät, mutta myös yhteistä toimintaa. Saman vertaisryhmän aikana saisivat äidit omaa aikaa sekä vuorovaikutustilanteita oman lapsen kanssa.

LÄHTEET

Antikainen, J., Haataja, M-L. & Korhonen, M. 1994. Näkökulmia perheeseen. Helsinki: Stakes.

Airola, M. & Tarsalainen, A. 2003. Perheessä on voimaa. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Davy, G. & Voors, B. 1999. Elämäntapoja. Perhe-elämän kysymyksiä. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Eskola, J., Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 7. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Gothoni, R. 1990. Vanhusten sosiaaliset verkostot ja sosiaalinen tuki –tutkimus kalliolaisten ja kiteeläisten vanhusten elämäntilanteesta, sosiaalisista verkostoista ja tuesta. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisu 1990:2. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Heikkilä, M. Luumi, P. 2003. Rakasta lasta-Suojele lapsuutta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. 10.osin uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1980. Teemahaastattelu. Helsinki: Gaudeamus.

Häggman_Laitila, A., Ruskomaa, L., Euramaa, K-I., Mannerheiminlastensuojeluliitto. (toim.) Varhaista tukea lapsiperheille: kokemuksia lapsiperheprojektin perhetyöstä. Helsinki: MLL.

Jauhiainen, R. & Eskola, M. 1994. Ryhmäilmiö. Perustietoa ryhmän käytöstä ja ryhmätyöstä sosiaalityöhön sovellettuna. Juva: WSOY:n graafiset laitokset.

Juvakka, E. 2000. Omalla tavallani äiti. Juva: WSOY.

Järvinen, P. & Järvinen, A. 2000. Tutkimustyön metodeista. Tampere: Opinpaja.

Kalliopuska, M., Karjalainen, S. 1988. Perheen elämänkaari. 2.painos. Helsinki: Yliopistopaino.

Kekkonen, M. 2004. Vanhemmuutta etsimässä ja tukemassa. Lapsiperheiden peruspalveluiden kehittäminen. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kinnunen, P. 1998. Hyvinvoinnin ruletti: Tutkimus sosiaalisen tuen verkostojen jäsentymisestä 1990-luvun lopun Suomessa.

Kolbe, L. & Järvinen, K. 2002. Onks ketään kotona? Pieksämäki: RT-print.

Kumpusalo, E. 1991. Sosiaalinen tuki, huolenpito ja terveys. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Raportteja 8/1991. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Kristeri, I. 2002. Vahvaan vanhemmuuteen. Hämeenlinna: Karisto.

Munter, H. & Siren-Tiusanen, H. Osallistuva kvalitatiivinen lähestymistapa kolmea vuotta nuorempien lasten päivähoiton tutkimisessa. Teoksessa Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä Toim. Ruoppila, I. Hujala, E. Karila, K. Kinoa, J. Niiranen, P. & Ojala, M. 1999. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Niemistö, R. 2000. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Tampere: Tammer-Paino. Helsingin yliopiston tutkimus- ja koulutuskeskus Palmenia.

Pennington, D. 2002. Pienryhmän sosiaalipsykologia. Helsinki: Tammer-Paino.

Rajala, K. & Ruoppila, I. 1983. Nuori lapsiperhe: esikoisen odotusajasta tämän ensimmäisen ikävuoden lopulle. Helsinki: MLL.

Rönkä, A. & Kinnunen, U. (toim.) 2002. Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:14. 2.painos Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. opas työntekijöille. Edita Prima Oy. Helsinki

Takala, P. 2005. Onko meillä malttia sijoittaa lapsiin? Helsinki: Edita Prima Oy.

Tamminen, T. 2002. Vain lapsi mahdollistaa äitiyden. teoksessa Antila, T.(toim.) 2002. Löytöretki äitiyteen. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Makeprint Oy, Helsinki.

Taskinen, S. 1994. Perhe muuttuvassa maailmassa. teoksessa Linna, P.(toim.)Perhe. Tampereen yliopisto. Tampere: Jäljennepalvelu.

Tarkka, M-T. 1996. Äitiys ja sosiaalinen tuki. Ensisynnyttäjien selviytyminen äitiyden varhaisvaiheessa. Vammala: Vammalan kirjapaino.

Tiittanen, H. 2001. Yksinhuoltajaäidin elämä umpikujassa? Alustava malli yksinhuoltajaäidin tukemisesta. Lisensiaattitutkimus. Kuopio: Kuopion yliopisto.

Vehviläinen-Julkunen, K. & Teittinen, M. 1993. Tietoa, tukea, varmuutta synnytykseen ja vanhemmuuteen: Pienryhmätyöskentely Lapinlahden äitiysneuvolassa. Jyväskylä: Gummerus.

Vuorinen, M. & Helasti, K. 1997. Juttukeppi kiertämään: kokemuksia oma-aputoiminnasta vuosilta 1994-1997. Helsinki: Mielenterveyden keskusliitto 1998. Vantaa: Printway.

Vilen, M. Leppämäki, P. & Ekström, L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY.

Viljamaa, M-L. 2003. Neuvola tänään ja huomenna. Vanhemmuuden tukeminen, perhekeskeisyys ja vertaistuki.

Vilka, H. Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Virkki, J. 1994. Ydinperheestä yksilöllistyviin perheisiin. Porvoo: WSOY.

JULKAISEMATTOMAT LÄHTEET:

Lahden Perhe-hanke toimintasuunnitelma 2006

SÄHKÖISET LÄHTEET:

<http://www.verso.palmenia.helsinki.fi/kirjasto/julkaisut/hyvinvointineuvola>.

<http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lahti>.

www.tilastokeskus.fi