

## Voimavarojen vahvistuminen lasten- suojelun perheiden päivä kuntoutusjak- solla

### **Vanhempien omien kokemusten esille nostaminen**

Jenni Siltakoski

Opinnäytetyö

helmikuu 2017

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

Kuntoutusohjauksen ja – suunnittelun koulutusohjelma

Tekijä(t) Siltakoski, Jenni	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä helmikuu 2017
	Sivumäärä 41	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi <b>Voimavarojen vahvistuminen lastensuojelun perheiden päivä kuntoutusjaksolla</b> Vanhempien omien kokemusten esille nostaminen		
Tutkinto-ohjelma Kuntoutusohjauksen ja – suunnittelun koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Pirjo Walden, Juntunen Kristiina		
Toimeksiantaja(t) Lastensuojelun perheiden päivä kuntoutusjakso		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyössä selvitettiin vanhempien kokemuksia voimavarojen vahvistumisesta lastensuojelun perheiden päivä kuntoutusjakson aikana. Vanhemmat kuvasivat, millaisia voimavaroja olivat saaneet ja mitkä tekijät edistivät ja mitkä puolestaan estivät voimavarojen saamista päivä kuntoutusjakson aikana. Vanhemmilta kysyttiin myös kehittämisehdotuksia päivä kuntoutusjaksoa kohtaan. Opinnäytetyöllä tavoiteltiin tiedon tuomista kohdeorganisaatiolle palvelun merkityksen todentamiseen sekä kehittämiseen.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena temahaastattelemalla kolmea päivä kuntoutusjaksolle osallistunutta asiakasta. Haastatteluaineisto kerättiin alkutalvesta 2016 ja se analysoitiin sisällönanalyysin keinoin.</p> <p>Fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia ja vanhemmuuteen liittyviä voimavaroja kuvattiin saatavan päivä kuntoutusjaksolta. Voimavarana korostui itsetunnon vahvistuminen – omassa itsessä, toiminnassa ja elämäntilanteessa alettiin nähdä enemmän hyvää. Emotionaalisen- ja konkreettisen tuen saaminen korostuivat myös voimavarana. Lisäksi kodin ulkopuoliselle jaksolle lähtemiseen ja siellä käymiseen liittyen nostettiin esiin myönteisiä kokemuksia ja voimavaroja.</p> <p>Voimavarojen saamista edistäviä tekijöitä palvelusta tuotiin enemmän esille kuin voimavarojen saamista estäviä tekijöitä. Retkiä ja työntekijöiltä saatua myönteistä palautetta pidettiin erityisesti voimavaroja edistävinä tekijöinä. Kehitysehdotuksia palvelun toimintaan liittyen nousi vain muutama. Toivottiin, että suunnitelmaa jakson päivien etenemisestä voitaisiin tehdä entistä tehokkaammin ajoittaisen epäselvyyden välttämiseksi. Lisäksi ehdotettiin jokaiselle perheelle omaa viikoittaista keskustelu-aikaa työntekijöiden kanssa.</p>		
Avainsanat ( <a href="#">asiasanat</a> ) Lastensuojelu, avohuolto, lastensuojelullinen perhekuntoutus, voimavarat, voimaantuminen, voimavaraistava työote		
Muut tiedot		

Author(s) Siltakoski, Jenni	Type of publication Bachelor's thesis	Date February 2017 Language of publication: Finnish
	Number of pages 41	Permission for web publication: x
Title of publication <b>Strengthening of resources in a day rehabilitation period for families in child protection</b> Highlighting parents' own experiences		
Degree programme Degree Programme in Rehabilitation Counselling		
Supervisor(s) Walden Pirjo, Juntunen Kristiina		
Assigned by A day rehabilitation period for families in child protection		
Abstract  <p>The thesis examined parents' experiences related to strengthening their resources during a day rehabilitation period for families in child protection. The parents described what kind of resources they had received, and which factors had promoted and which, in turn, prohibited gaining resources during the day rehabilitation period. The parents' were also asked about their development proposals for the day rehabilitation period. The goal of the thesis was generate information for the assignor organisation for verifying the significance of their services and for developing the services.</p> <p>The thesis was implemented with a qualitative approach by using theme interviews with three parents who had participated in the day rehabilitation period. The interview data was collected in early winter in 2016 and it was analysed by using content analysis.</p> <p>The respondents stated that they had gained physical, mental, social and parenting resources in the day rehabilitation period. Strengthening of self-esteem as a resource was highlighted – the parents started to view themselves, their actions and life situation more positively. Receiving emotional support and concrete help was also highlighted as a resource. In addition, participating in a period organised outside of home was associated with positive experiences and resources.</p> <p>The respondents highlighted more promotive factors than prohibitive factors related to the service. Daytrips and positive feedback from the employees were especially considered factors that promoted gaining resources. Only a few development proposals were given by the respondents. More effective planning for the day programmes was hoped in order to avoid occasional confusions. In addition, it was proposed that every family would have a weekly conversation time with the employees.</p>		
Keywords/tags ( <a href="#">subjects</a> ) Child protection, open care, family rehabilitation, resources, empowerment, resource-centered approach		
Miscellaneous		

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto .....</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Perhekuntoutus lastensuojelupalveluissa .....</b>	<b>3</b>
2.1	Lastensuojelupalvelut ja sitä ohjaavat keskeiset periaatteet .....	4
2.2	Perhekuntoutus.....	6
<b>3</b>	<b>Voimavarat perhekuntoutuksen tavoitteena.....</b>	<b>9</b>
3.1	Voimavarat ja voimaantuminen perheessä .....	10
3.2	Voimavaraistava työote .....	13
<b>4</b>	<b>Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset .....</b>	<b>15</b>
<b>5</b>	<b>Opinnäytetyön menetelmät ja toteutus .....</b>	<b>16</b>
5.1	Tutkimusmenetelmät .....	16
5.2	Aineiston keruu ja kohderyhmä .....	18
5.3	Aineiston analysointi .....	19
<b>6</b>	<b>Tulokset .....</b>	<b>21</b>
6.1	Fyysiset voimavarat .....	21
6.2	Psyykkiset voimavarat .....	22
6.3	Sosiaaliset voimavarat.....	23
6.4	Perheeseen ja vanhemmuuteen liittyvät voimavarat.....	24
6.5	Voimavarojen saamista edistävät ja estävät tekijät sekä kehitysehdotukset .....	25
<b>7</b>	<b>Pohdinta.....</b>	<b>27</b>
7.1	Tulosten pohdinta .....	27
7.2	Opinnäytetyön toteutuksen pohdinta .....	29
	<b>Lähteet .....</b>	<b>33</b>
	<b>Liitteet.....</b>	<b>37</b>
	Liite 1. Teemahaastattelurunko .....	37
	Liite 2. Suostumuslomake opinnäytetyöhön osallistumisesta .....	38
	Liite 3. Aineiston analysointikaaviot.....	39

# 1 Johdanto

Lastensuojelun asiakasmäärät ovat kasvaneet kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten sekä avohuollon palveluiden osalta mitattuna aikavälinä 1996–2014. Avohuollon palveluiden kokonaismäärä on suuri ja se on kasvanut jatkuvasti, sillä tavoitteena on tarjota mahdollisimman aikaista tukea perheille. (Kuoppala & Säkkiä 2015, 9-10.) Vaikka iso osa lapsista elääkin erittäin hyvää lapsuutta, on kuitenkin kiinnitettävä huomiota tähän merkittävään osaan perheitä, jotka kärsivät monenlaisista haasteista. Hyvinvoinnin ja sen puutteiden nähdään periytyvän sukupolvelta toiselle. Lapsuuden perheen haasteet ja hyvinvoinnin puutteet voivat siis heijastua negatiivisesti myös lapsen myöhempään elämään. Lastensuojelu voi omalla toiminnallaan perheiden keskuudessa olla häivyttämässä lapsien erilaisten lähtökohtien synnyttämiä hyvinvoinnin eroja lapsen myöhemmässä elämässä. (Lammi-Taskula & Karvonen 2014, 3, 18, 20–21.) Lastensuojelun palvelut ovat ajankohtainen aihe lastensuojelun koskettaessa yhä useampaa perhettä.

Perheiden tukeminen lastensuojelupalveluissa on ensiarvoisen tärkeää. Lastensuojelun piirissä olevilla perheillä voimavarat voivat usein olla heidän sen hetkessä tilanteessaan vähissä. Kettusen, Kähäri-Wiikin, Vuori-Kemilän ja Ihalaisen mukaan muuttuneissa tilanteissa, yksilön selviytymiskeinojen ollessa vähissä, tarvitaan työntekijän tukea voimavarojen ja selviytymiskeinojen löytämiseksi. Jokaisella on aina olemassa jonkin verran voimavaroja ja kykyä selviytyä. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2009, 64–65, 68.) Yhteiskunnan tuleekin antaa palveluiden kautta paljon tukea vanhemmille, joiden omat voimavarat ovat vähissä ja tuettava perheitä kokonaisuutena (Sipilä & Österbacka 2013, 66). Perheiden tukeminen entistä paremmin lastensuojelun palveluissa ohjaa omaa kiinnostustani opinnäytetyön toteutuksessa.

Opinnäytetyöllä selvitetään vanhempien kokemuksia heidän voimavarojen vahvistumisestaan lastensuojelun päiväkontoutusjakson aikana sekä kuvataan, miten vanhemmat kehittäisivät päiväkontoutusjaksoa. Asiakkaiden kokemusten kautta kohdeorganisaatiolle tuodaan tietoa jakson merkityksen todentamiseen sekä

kehittämiseen. Opinnäytetyö toteutetaan haastatteleamalla lastensuojelun perheiden päivä kuntoutusjakson läpikäyneitä vanhempia. Päiväkuntoutusjakso on koko perheelle suunnattua päivämuotoista kuntoutusta laitoksessa. Perheen kanssa sovitaan jakson kestosta ja läsnäolopäivistä perhekohtaisesti. Keskimäärin jakso toteutuu intensiivisesti kolmena päivänä viikossa ja kokonaisuudessaan jakso kestää 2-3 kuukautta. Vanhempien ja lasten osallistumisesta jaksolle sovitaan perheen arkea huomioiden, sillä esimerkiksi lapsi saattaa olla samanaikaisesti päivähoitossa.

Palvelun vaikuttavuuden kartoittaminen nousi alussa esiin opinnäytetyön aihetta pohdittaessa. Aihetta rajattiin kuitenkin koskemaan vaikutusten sijasta enemmänkin asiakkaiden kokemuksia päivä kuntoutuspalvelusta, sillä opinnäytetyön rajallisen laajuuden ja luonteen vuoksi on vaikutuksia mahdotonta varsinaisesti tutkia. Yhtenä päivä kuntoutusjakson tavoitteena on voimavarojen vahvistaminen, joten aihe rajautui luontevasti tämän teeman ympärille. Aiheen koskiessa voimavaroja oli tarkoituksenmukaisempaa rajata kohdejoukoksi perheiden vanhemmat.

Teoreettinen viitekehys rakentuu teoreettisten käsitteiden kuvaamisesta ja aikaisempien tutkimustulosten esittämisestä. Lastensuojelu ja avohuolto ovat päivä kuntoutusjakson toimintakontekstiin liittyviä käsitteitä ja näin ollen oleellisia käsitellä. Päiväkuntoutusjaksoa käsitellään lisäksi opinnäytetyön teoriapohjassa lastensuojelullisen perhekuntoutuksen käsitteen kautta. Voimavarat, voimaantumisen sekä voimavaistava työote muodostavat työn tärkeimmän osuuden opinnäytetyön tulosten linkityessä oleellisesti näiden käsitteiden ympärille. Opinnäytetyön teoriapohja tuo esiin voimavarojen ja voimaantumisen tärkeyttä perheiden keskuudessa.

## **2 Perhekuntoutus lastensuojelupalveluissa**

Lastensuojelua toteutetaan ennaltaehkäisevänä lastensuojeluna sekä lapsi- ja perhekohtaisena lastensuojeluna. Ehkäisevää lastensuojelua järjestetään perheelle ilman lastensuojelun asiakkuutta. Lapsi- ja perhekohtaista lastensuojelua taas järjestetään

lastensuojelussa perheen asiakassuunnitelman mukaisesti avopalveluina, kiireellisenä sijoituksena, huostaanottona, sijaishuoltona sekä jälkihuoltona. (L 417/2007, 3 §, 3 a §.) Perhekuntoutus lukeutuu lastensuojelun avohuollon mukaisiin palveluihin (mts. 36§). Perhekuntoutusta käsitellään opinnäytetyössä kuntoutuksen sekä lastensuojelullisen perhekuntoutuksen konteksteissa.

## 2.1 Lastensuojelupalvelut ja sitä ohjaavat keskeiset periaatteet

Lastensuojelulaki (L 417/2007, 1 §) säättää jokaisen lapsen oikeudesta kasvamiseen turvallisessa ympäristössä, oikeudesta tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen sekä oikeudesta erityiseen suojeluun. Arnevan mukaan turvallisessa ympäristössä lapsi ei kohtaa perheessään turvattomuutta aiheuttavia olosuhteita, kuten väkivaltaa ja päihteiden käyttöä. Turvallinen ympäristö päinvastoin käsittää riittävän vakaat kasvuolosuhteet ja se on pohjana lapsen tasapainoiselle ja monipuoliselle kehitykselle. Lapsen tasapainoinen ja monipuolinen kehitys vaatii toteutuakseen riittävän huolenpidon. Erityisen suojelun oikeudesta puhutaan lapsi- ja perhekohtaisen lastensuojelun yhteydessä, kun lapsi tarvitsee erityistä suojelua hänen omasta käytöksestään tai hänen ympäristöstään johtuvien seikkojen vuoksi. Tällöin voidaan tukea perhettä erilaisia lastensuojelun tukipalveluita käyttäen lapsen erityisen suojelun toteutumiseksi. Lastensuojelulain tarkoituksena on muiden säännösten ja lakien ohella turvata lapselle näitä edellä mainittuja oikeuksia. (Araneva 2016, 170.)

Lastensuojelutyötä ohjaavia keskeisiä toimintaperiaatteita on kirjattu lastensuojelulakiin, jonka mukaan lastensuojelun on toimittava niin, että se edistää lapsen kehitystä ja hyvinvointia, tukee lapsen kasvatuksesta vastaavia henkilöitä heidän kasvatustehtävässään, ehkäisee perheen ongelmien syntymistä sekä puuttuu jo varhain perheen ilmi tulleisiin haasteisiin (L 417/2007, 4 §). Keskeinen periaate lastensuojelutyössä on myös avohuollon tukitoimien ensisijaisuus, jota voidaan yleisesti nimittää suhteellisuusperiaatteeksi. Periaate toteutuu, kun käytetään keinoja, jotka parhaiten auttavat perheitä heidän haasteissaan, mutta jotka samaan aikaan ovat vähiten puut-

tumassa perheen yksityisyyteen sekä heidän itsemääräämisoikeuteensa. Näin noudatellaan lievintä, mutta riittävää puuttumista lastensuojeluasiassa. (Araneva 2016, 178.)

Lapsen etu nostetaan myös esiin lastensuojelua ohjaavana keskeisenä periaatteena (L 417/2007, 4 §). Päätöksiä tehtäessä ja eri vaihtoehtoja punnitessa on arvioitava miten ne vaikuttavat lapsen etuun. On kiinnitettävä huomiota miten hyvin eri vaihtoehdot takaavat siihen keskeisesti sidotut tekijät: lapsen suotuisan kehityksen, läheiset ihmissuhteet, lapsen huollon, turvallisen ympäristön jne. (Taskinen 2010, 24–25, 28–29.) Lastensuojelun laatusuosituksen (2014, 18) mukaan osallisuus lastensuojeluasiassa on myös keskeinen periaate lastensuojelutyöskentelyssä, jonka mukaan jokaisen perheenjäsenen ja asianosaisen tulee saada esittää mielipiteitään ja näkemyksiään koskien käsiteltävää asiaa. Lastensuojelulaki (L 417/2007, 20 §) painottaa lapsen osallisuutta, jossa lapsen toivomukset ja mielipiteet on otettava huomioon.

Ehkäisevää lastensuojelua järjestetään tukena ja erityisenä tukena pääosin kunnan toimista: sosiaali- ja terveydenhuollossa, neuvoloissa, päivähoidossa, kouluissa sekä nuorisotyössä (L 417/2007, 3 §). Näillä palveluilla voidaan jo varhaisvaiheessa olla estämässä ongelmien kärjistymistä vakavampaan suuntaan. Sosiaalihuoltolain uudistuksen yhtenä tausta-ajatuksena onkin ollut painopisteen muuttaminen lastensuojelun korjaavista toimista enemmän ehkäisevien palveluiden puolelle, jolloin perhe saa perhettä tukevia palveluja sosiaalihuollon kautta. Lapsi- ja perhekohtaista lastensuojelua tarvitaan kuitenkin, kun sosiaalipalveluiden tarjoama tuki on riittämätöntä perheen tuen tarpeisiin nähden, johtuen perheen tuen tarpeiden määrästä tai niiden luonteesta. Palvelut voivat olla riittämättömiä torjumaan lapsen kehitykselle ja terveydelle aiheutuvia haittoja. Perhe voi myöskin kieltäytyä ottamasta tarjottuja tukitoimenpiteitä vastaan, jolloin voidaan tarvita lastensuojelun puuttumista. (Araneva 2016, 113, 121, 164.)

Lapsi – ja perhekohtaiset lastensuojelupalvelut kattavat avohuollon palvelut ja näiden lisäksi kiireellisen sijoituksen, huostaanoton, sijaishuollon sekä jälkihuollon. Avohuollon palveluita ovat tuki perheen ongelmatilanteisiin, taloudellinen tuki, lapsen kuntoutusta tukevat hoito- ja terapiapalvelut, perhekuntoutus sekä muut perhettä



tukevat palvelut. Lisäksi lapsi tai perhe voidaan sijoittaa avohuollon tukitoimena väliaikaisesti. Avopalveluihin on ryhdyttävä heti, kun lastensuojelutarve on todettu. (L 417/2007, 3§, 34 §, 36§, 37§.) Lastensuojelupalvelut perustuvat lapsen asiakassuunnitelmaan, jota edeltää tehty lastensuojelutarpeenarvio. Sosiaalityöntekijä vastaa perheelle tarpeen mukaisten ja sopivien lastensuojelupalveluiden järjestämisestä. Jos avopalvelut osoittautuvat riittämättömiksi voidaan perheen apu järjestää lapsen kiireellisenä sijoituksena ja viimesijassa lastensuojelu turvaa lasta huostaanoton kautta. Sijoituksen ja myöskin avohuollon jälkeisen sijoituksen jälkeen kunta on velvollinen vastaamaan jälkihuollon järjestämisestä nuorelle. (Heino 2013, 104–106.)

## 2.2 Perhekuntoutus

Kuntoutusselonteko määrittelee kuntoutusta ympäristön ja yksilön muutosprosessiksi, jolla edistetään yksilön toimintakykyä, itsenäistä selviytymistä, hyvinvointia sekä työllisyyttä. Kuntoutuksen luonteeseen kuuluu toiminnan pitkäjänteisyys, suunnitelmallisuus sekä kuntoutujan osallisuus. Tavoitteena on auttaa kuntoutujaa hallitsemaan sen hetkistä elämäntilannettaan. (Kuntoutusselonteko 2002, 3.) Kuntoutuksen käynnistymisen perustaksi on aiemmin katsottu lääketieteellinen vika, vamma tai sairaus. Vähitellen kuitenkin kuntoutuksen käynnistämisen perusteiksi on alettu katsoa laajemmin muun muassa sosiaalisia tekijöitä. (Järvikoski 2013, 16–17.) Tuore sosiaalihuoltolaki (L 1301/2014, 11 §, 17 §) määrittääkin, että sosiaalipalveluihin kuuluu sosiaalista kuntoutusta tulee järjestää myös sosiaalisten tekijöiden perusteella, kuten syrjäytymisen, äkillisen kriisin tai perheväkivallan perusteella. Järvikoski (2013, 9, 16–17) toteaa osuvasti kuntoutuksen toimivan yläkäsitteenä nykyään monenlaiselle toiminnalle ja perusteet kuntoutukselle ovat laajentuneet koskemaan yhä moninaisempaa joukkoa.

Helsingin sosiaaliviraston perhekuntoutuksen työryhmä nostaa kuntoutus käsitteen esiin myös lastensuojelullisen työn yhteydessä. Kuntoutuskäsitteellä he haluavat tuoda esiin tavoitteellista ja ammatillista työtä, joka perustuu asiakaskohtaiseen

suunnitelmaan ja toteutukseen. Perheiden kuntoutuspalvelut ovat kokonaisuus sisältäen monenlaisia perhekuntoutuksen muotoja. (Heino 2008, 31–32.) Lastensuojelullinen kuntoutus toteutuu harkinnanvaraisena kuntoutuksena ja muun muassa Lasten ja Nuorten Kuntoutussäätiö tuottaa kuntoutuspalveluja perheille, joissa on lastensuojelullinen huoli (Pärnä 2010, 44–45).

Perhekuntoutuksen käsite jaetaan lastensuojelulliseen -, vaikeavammaisten lasten – ja lastenpsykiatriseen perhekuntoutukseen sen toteutustavan mukaisesti (Pärnä 2010, 47). Tässä opinnäytetyössä kuvataan lastensuojelullista perhekuntoutusta ja perhekuntoutuksesta puhuttaessa tarkoitetaan nimenomaan lastensuojelullista perhekuntoutusta. Lastensuojelulaki (L 417/2007, 36 §) mainitsee perhekuntoutuksen yhtenä avohuollon palveluna, jota on järjestettävä tarvittaessa lastensuojelun asiakkuudessa oleville perheille, heidän tuen tarpeitaan ja asiakassuunnitelmaansa vastaavalla tavalla. Lastensuojelulliselle perhekuntoutus käsitteelle ei kuitenkaan ole suoranaista määritelmää lainsäädännössä (Kumpulainen & Valkonen 2005, 3). Myös Heino (2008, 43) toteaa, että haasteena on käsitteellisen selkeyden saaminen.

Lastensuojelullinen perhekuntoutus on intensiivistä, tavoitteellista sekä pitkäjänteistä toimintaa. Siinä työskentelyn kohteena on koko perhe, joiden haasteita pyritään ratkomaan. (Hurtig 2010, 239.) Lähtökohtana on, että perhettä kuntoutetaan, jotta lapsen asuminen kotona olisi mahdollista ja koti olisi lapselle hyvä ja turvallinen kasvuympäristö. Toiminnan tarkoitus on tiivistetysti turvata lapselle turvalliset kasvuolosuhteet, tukea perheen voimavarojen löytämistä sekä ylipäättänsä antaa tukea vanhemmuuteen. (Kumpulainen & Valkonen 2005, 8, 15.)

Lastensuojelulliselle perhekuntoutukselle ei ole vain yhtä tarkkarajaista toteutusmallia, vaan sisältö, toteutus ja palvelun muoto vaihtelevat (Hurtig 2010, 240). Sitä voidaan toteuttaa päivämuotoisesti sekä ympärivuorokautisesti laitoksissa. Päivämuotoista kuntoutusta on myös saatavilla vanhemmille, joiden lapsi on sijoitettu. Lisäksi perhekuntoutusta toteutetaan laitoksen yhteydessä olevissa perheasunnoissa, johon perhe saa tehostettua tukea. (Kumpulainen & Valkonen 2005, 5.) Toteutukset voivat erota myös sen osalta järjestetäänkö perhekuntoutusta pitkinä ja yhtenäisinä laitosis-

jaksoina vai lyhyinä jaksoina, joissa intensiivijaksot laitoksessa ja työntekijöiden tekemät kotikäynnit vuorottelevat. Toteutustapa tulee valita sen mukaan, mikä palvelee parhaiten kunkin perheen yksilöllisiä tarpeita. Lastensuojelullista perhekuntoutusta järjestävät kunnat, monet suuret järjestöt ja yksityiset palveluntuottajat. (Hurtig 2010, 240–242.)

Lastensuojelullinen perhekuntoutus pitää sisällään vaihtelevasti erilaista toimintaa. Perhekeskustelut, ohjatut vertaisryhmät, retket, taide, arkipäivän asioiden harjoittelu sekä leikki ovat kaikki siinä käytettyjä työmenetelmiä. Erilaisia toimintoja voidaan käyttää sen mukaan, millainen perhe on kyseessä ja mitkä toiminnot palvelevat perheen tavoitteita. Yksittäisen perheen kesken voidaan työskennellä keskusteluissa sekä erilaisen toiminnan kautta, joka voi olla perheen elämälle merkittävää. Tärkeä osa perhekuntoutusta on usein myös erilainen ryhmämuotoinen toiminta. Vertaisryhmässä mahdollistuu tuen saaminen vastaavissa elämäntilanteissa olevien perheiden välillä. Palveluohjauksen tarjoaminen joillekin perheistä voi olla myös kannattavaa. Siinä pohditaan ja sovitellaan yhteen perheen tarpeita ja palvelujärjestelmän kykyä vastata niihin. (Laine, Heino & Pärnä 2010, 154–156, 164.)

Asiakkuus perhekuntoutuksessa on lähtökohdiltaan erilainen perheen tilanteesta ja palvelun muodosta riippuen. Lastensuojelun asiakkuuden alkamisen taustalla voivat olla perheen kriisit, pitkään jatkuneet ongelmat arjessa sekä riittämättömät voimavarat (Kumpulainen & Valkonen 2005, 8). Haasteita saattaa myös ilmetä perheen keskinäisissä suhteissa tai puutteita voi olla lapsen huollossa. Lisäksi päihteiden väärinkäyttöä sekä mielenterveysongelmia esiintyy monella. Usein haasteet ja ongelmat saattavat olla melko kärjistyneitä ja vaikeita. Perhekuntoutus voi tulla kyseeseen tilanteessa, jossa avohuollon muut toimet eivät enää turvaa riittävästi lapsen hyvinvointia ja perhekuntoutus on tällöin viimesijainen vaihtoehto ennen lapsen huostaanottoa. Joissain perhekuntoutuksen toteutuksissa taas perhekuntoutusta käytetään ikään kuin perheen kuntoutusprosessin käynnistäjänä, josta perheen nähdään jatkavan toisiin palveluihin perheen kuntoutumisprosessin edetessä. (Heino 2008, 43.) Perhekuntoutus voi toimia myös arvioinnin paikkana, kun arvioidaan perheen vanhempien tai lasten tarpeita. (Kumpulainen & Valkonen 2005, 8.)

Perheen olemisen lastensuojelun avopalveluissa seuranta-aikana 2006–2008 voidaan nähdä vähentäneen vanhempien psykososiaalisia ongelmia Huuskosen, Korpisen, Pö-sön, Ritala-Koskisen ja Vakkarin (2010, 655) toteuttamassa lapsi- ja perhekohtaiseen lastensuojeluun kohdennetussa seurantatutkimuksessa. Hurtigin arviointitutkimus psykososiaalisesta perhekuntoutusjaksosta lastensuojelun asiakkuudessa oleville vanhemmille on puolestaan nostanut vanhempien kokemuksia esiin. Jakso on ollut vanhempien kokemusten perusteella vahvistava ja voimia antava. Kokemuksina jaksolta on noussut esiin poispääsy arkirutiineista perheen yhdessäoloa mahdollistavana tekijänä, jolloin on voinut iloita omista lapsista ja tehdä mieleenpainuvia asioita yhdessä. Jakson aikana vanhemmat ovat saaneet valoisamman kuvan itsestään, arjestaan ja läheisistään. Lisäksi uudet kokemukset, hyväksyvä, välittävä ja arvostava ilmapiiri ovat tuoneet lohdutusta ja rohkaisua. (Hurtig 1999, 108.) Samaten äitien kokemuksia on nostettu esiin tutkimuksessa lastensuojelun perheinterventiojaksolta Australiasta. Äidit ovat pitäneet merkityksellisenä erityisesti jakson antamaa apua heidän perustarpeisiinsa sekä jakson tukea ja kontakteja työntekijöihin ja muihin vertaisiin. (Kelleher, Cleary & Jackson 2012, 109)

### **3 Voimavarat perhekuntoutuksen tavoitteena**

Lähtökohta voimavarojen kuvaamiseen on noussut opinnäytetyön kohdeorganisaation omista tavoitteista, joissa yhtenä tavoitteena on pyrkimys tukea asiakkaiden voimavarojen vahvistumista ja löytämistä. Päiväkuntoutuksessa dialogi, vertaistuki, toiminnalliset menetelmät ja päivän rutiinit pyrkivät osaltaan lisäämään perheen voimavaroja. Opinnäytetyön painopisteeksi muotoutuivat näin ollen voimavarojen vahvistamiseen liittyvät teemat – voimavarat, voimaantuminen sekä voimavaralähtöinen työskentely.

### 3.1 Voimavarat ja voimaantuminen perheessä

Voimavarat ovat yksilön omaa subjektiivista kokemusta. Ne ovat yksilön elämässä olevia tekijöitä, jotka luovat sisäistä voimantunnetta. Voimavarojen mukanaan tuoma sisäinen voimantunne on myös jotakin, jota yksilö tarvitsee korostuneesti selvittääkseen ponnisteluja vaativia tilanteita ja toimia. Tällöin voimavarat ilmentyvät yksilön kykynä toimia. Voimavaroiksi voidaan nimittää muun muassa taitoja, henkistä energiaa, ihmissuhteita, kykyä tuntea erilaisia tunteita, positiivista asennetta tai erilaisia toimintamahdollisuuksia. (Rönkkö & Rytönen 2010, 192–193.)

Voimavarat voidaan jaotella ympäristön sekä yksilön voimavaroihin. Ympäristön voimavarat kohdistuvat yksilön elinympäristön tuomiin mahdollisuuksiin. Yksilön voimavarat puolestaan kattavat yksilön itsessään kantamat voimavarat. Fyysisiin voimavaroihin voidaan katsoa kuuluvaksi elinympäristön aineellisia, konkreettisia ja taloudellisia tekijöitä. Niihin voidaan muun muassa lukea kuuluvaksi palveluita, tiloja ja varallisuutta. Lisäksi kuntoon, terveyteen ja ikään liittyvät asiat kuuluvat fyysisiin voimavaroihin. Psykkisiä voimavaroja edustavat kaikki psykologiaan ja arvomaailmaan liittyvät asiat, kuten kognitiiviset taidot, motivaatio, itsetuntemus, itsearvostus, tunteet ja maailmankatsomus. Sosiaaliset voimavarat voivat kattaa sosiaalista tukea, kuten konkreettista apua, emotionaalista tukea tai tiedon saantia. Lisäksi vertaisryhmä luetaan sosiaalisiin voimavaroihin, jota pidetään tärkeänä samaistumisen sekä tuen saamisen kannalta. (Kettunen ym. 2009, 65–68.)

Fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten voimavarojen lisäksi voidaan mainita perheeseen ja vanhemmuuteen liittyviä voimavaroja. Perheen voimavaroiksi Kaljunen, Pelkonen ja Hakulinen-Viitanen (2006, 132–133) mainitsevat erityisesti perheenjäsenten väliset suhteet, parisuhteen, taloudellisen tilanteen sekä sosiaalisen tuen sosiaaliselta verkostolta. Pelkonen ja Hakulinen puhuvat perheen sisäisistä voimavaroista, joita ovat läheinen parisuhde, vanhempien ja lasten väliset avoimet ja turvalliset suhteet, perheen ongelmanratkaisutaidot sekä elämäntavat. Perheen ulkoisista voimava-

roista mainitaan edelleen sosiaalinen tuki ja lisäksi työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen sekä yhteiskunnan perhepoliittiset ratkaisut. (Pelkonen & Hakulinen 2002, 208.)

Perustarpeiden tyydytyksen sanotaan olevan yhteydessä yksilön jaksamiseen ja voimavaroihin. Esimerkiksi hyväksynnän tarpeiden tyydytys eli kokemus siitä, että on hyväksytty omana itsenään, toimii luonnostaan antaen voimavaroja ja jaksamista. Lisäksi, että saa toteuttaa itseään harrastuksien tai työn parissa voi toimia antaen voimaa. Voimavaroja luova ja uudistava tekijä voi myös olla kokemus siitä, miten on selvinnyt aikaisemmista ongelmista. Samaten toisten ihmisten tarinat voivat toimia samankaltaisena voimavarojen antajana. (Vilen ym. 2008, 54.) Tutkimuksessa lastenpsykiatrisesta perhekuntoutuksesta voimavaroja koettiin saatavan perheterapeuttisesta kuntoutuksentoteutuksesta sekä ryhmäpainotteisen kuntoutuksen vertaistuesta. Myös kuntoutuksen pidempi kesto sekä kuntoutuksenaikainen tuen saanti omasta lähipiiristä yhdistettiin vanhempien voimavarojen saantiin ja hyötymiseen kuntoutuksesta. Pääosa vanhemmista kertoi saaneensa joko paljon tai jonkin verran voimavaroja lapsensa tukemiseen kuntoutuksen seurauksena. (Linnakangas, Lehtoranta, Järvikoski & Suikkanen 2010, 9-10.)

Voimavarojen saamiseen liittyy kiinteästi voimaantumisen käsite sekä sitä vastaavat käsitteet. Englannin kielen sana *empowerment* käännettään usein *voimaantumiseksi, vahvistumiseksi tai valtaistumiseksi* ja valtaistumis-käsitettä käytetään perhekeskeisen työn yhteydessä (Vilen, Leppämäki & Ekström 2008, 23). Lisäksi Pelkonen ja Hakulinen käyttävät artikkelissaan termejä *voimavarojen vahvistaminen ja voimavarojen vahvistuminen*. Voimavarojen vahvistaminen kuvaa yksilön saamaa tukea, joka mahdollistaa voimaantumista. Voimavarojen vahvistuminen kuvaa puolestaan yksilöstä itsestään lähtevää voimaantumista. (Pelkonen & Hakulinen 2002, 204.)

Valtaistumista voidaan usein pitää yhtenä kuntoutumisen tavoitteena, jossa yksilön vällanpuute ja avuttomuus vähenevät. Valtaistuminen merkitsee yksilölle tietoisuuden, tiedon, itsearvostuksen ja hallinnantunteen lisääntymistä. Ympäristön muutokset yksilön elinpiirissä luovat mahdollisuuksia näille yksilön toiminnassa tapahtuville

muutoksille. (Järvikoski 2013, 39–40.) Kivipelto ja Kotiranta ovat valtaistumisen mitaamista käsittelevässä artikkelissaan kuvanneet valtaistumisen osa-alueita kansainvälisten eri alojen artikkeleiden pohjalta. Valtaistumisen konkretisoimiseksi siihen kuuluviksi osa-alueiksi on liitetty itsetunto, hallinnan tunne, päätösvalta, päätöksenteko, tasa-arvoinen osallistuminen, resurssit, kriittinen tietoisuus, kyky käsitellä oman elämän tapahtumia, sortavien rakenteiden poistaminen sekä valta. (Kivipelto & Kotiranta 2011, 125.)

Ammattilaiset voivat toimia asiakkaan valtaistumista mahdollistaen ja tukien tai sen sijaan toimia huomaamattaan asiakkaan valtaistumista vaikeuttaen. Asiakkaan valtaistumista edistävän ja estävän vuorovaikutuksen elementtejä on kuvattu Notkon väitöskirjatutkimuksessa vammaisiin ja pitkäaikaissairaiden kohderyhmään liittyen. Valtaistumista edistävän vuorovaikutuksen teemoja mainitaan olevan asiakkaan arvostaminen ja yksilöllisyyden hyväksyminen, osallistumisen mahdollistaminen sekä itsemääräämisen ja pystyvyyden vahvistaminen. Näihin teemoihin liittyen ammattihenkilöiden toiminnassa voidaan pitää tärkeänä, että asiakasta kuunnellaan, hänen näkökulmiansa pidetään lähtökohtana, suunnitelmat tehdään yhdessä, vahvistetaan antamalla onnistumisista palautetta, rohkaistaan asiakasta omien tavoitteiden ja mielipiteiden ilmaisuun. Ammattihenkilöiden toiminnassa valtaistumista estäviksi elementeiksi puolestaan kuvataan asiakkaan mitätöintiä, vammaistavaa kohtelua sekä alistavaa vallankäyttöä, joissa muun muassa asiakasta ei huomioida, päätöksiä tehdään ilman asiakkaan mielipiteitä ja asiakas leimataan joidenkin ominaisuuksiensa vuoksi. (Notko 2016, 68–69.) Edellä mainittujen vuorovaikutukseen liittyvien teemojen lisäksi asiakkaan voimaantumista perhepalveluissa voidaan mahdollistaa tuemalla vanhempien osallistumista päätöksentekoon lapsen ja perheen asioihin liittyen. Tutkimuksessa ehdotetaankin, että vanhemmille pitäisi antaa suuremmat vaikutusmahdollisuudet palveluissa ja tehdä päätökset yhdessä perheen kanssa voimaantumisen edistämiseksi. (Vuorenmaa, Perälä, Halme, Kaunonen & Åstedt-Kurki 2016b, 296, 299.)

Yksilön voimavaraisuus on kiinteässä yhteydessä siihen, miten yksilö kokee omien voimavaroja antavien tekijöiden ja niitä kuormittavien tekijöiden välisen suhteen.

Kuormittavat tekijät ovat elämää haittaavia negatiivissävytteisiä asioita. Voimavaraisuus muodostuu riittävästä voimavaroista ja vähäisistä kuormittavista tekijöistä. (Pelkonen & Hakulinen 2002, 208.) Vanhempien voimaantumista käsittelevässä tutkimuksessa heikompaan voimavaraisuuteen liitettiin tekijöitä, kuten vanhempien kokeama huoli heidän omasta vanhemmuudestaan sekä stressi jokapäiväisistä arjen asioista. Vanhempien korkeampaan voimaantumisen kokemukseen liitettyjä tekijöitä puolestaan olivat kumppanin ja lapsen terveys, vanhemmuuden taidot, vastuu vanhempana, suhde toiseen vanhempaan, onnistuminen työn ja arjen yhteensovittamisessa sekä sosiaalisen tukiverkon antama apu. (Vuorenmaa, Perälä, Halme, Kaunonen & Åstedt-Kurki 2016a.)

Voimavaraistunut ihminen kohtaa helpommin elämän haasteita, luottaa omaan jaksamiseensa sekä kykenee useimmiten haasteita kohdatessaan uusimaan voimavarojaan (Vilen ym. 2008, 54). Voimavaraiseksi itsensä kokeva vanhempi on tyytyväinen vanhemmuuteensa sekä luottaa omaan vanhemmuuteensa (Pelkonen & Hakulinen 2002, 209). Vanhempien voimaantuminen on myös yhdistetty muun muassa kehittyneeseen perheen haasteiden ratkaisemiseen, parempaan vuorovaikutukseen lapsen kanssa (Farber & Maharaj 2008, 508, 512), parempaan lapsen terveydellisten ongelmien hallintaan (Martinez, Perez, Ramirez, Canino & Rand 2009, 140) sekä terveempien valintojen tekemiseen perheessä (Koelen & Lindström 2005, 14).

### 3.2 Voimavaraistava työote

Ratkaisukeskeisyys- ja voimavarakeskeisyys käsitteitä käytetään Suomessa joko erikseen tai yhdessä (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2014, 63). Opin- näytetyön teoriapohjassa tarkastellaan voimavarakeskeisyyttä, sillä opinnäytetyön ajatuksena on etsiä ennen kaikkea voimavaroja ja kartoittaa niiden saamista päivä- kuntoutuksessa.



Sosiaaliohjauksen lähtökohdaksi nostetaan voimavarakeskeinen näkökulma, jossa menetelmien tulisi tukea asiakkaan osallisuutta ja täysvaltaista kansalaisuutta (Sosiaalihuoltolain soveltamisopas 2015, 32). Voimavaralähtöisyyden ja voimavarakeskeisyyden termejä käytetään myös potilasohjauksen yhteydessä, jossa pyritään vahvistamaan yksilön osallistumista sekä hallinnantunnetta puheen keinoin (Vänskä ym. 2014, 77). Käytän tässä opinnäytetyössä termiä *voimavaraistava työote*, sillä Rönkkö ja Rytönen (2010, 188–189) käyttävät sitä perhetyön yhteydessä, jonka tarkoituksena on tarkastella perhettä kantavia ja myönteisiä seikkoja.

Voimavaraistavasta työotteesta voidaan puhua ajattelutapana, vuorovaikutustapana, työotteena sekä menetelminä. Voimavaraistavan ajattelutavan mukaan yksilön nähdään pyrkivän hyvään ja kaikkien elämään kuuluu myös myönteisiä asioita. Kuitenkin yksilön elämän haasteet nähdään heikentävän näitä yksilön elämässä olevien myönteisten asioiden vaikutuksia. Voimavaraistavalla työotteella keskitytään näihin yksilön elämän kantaviin ja myönteisiin asioihin. Jos päinvastaisesti keskityttäisiin vain yksipuolisesti yksilön ongelmiin, voisi tämä vain entisestään vahvistaa yksilön ajatuksia kyvyttömyydestään. Pelkästään ongelmiin keskittymällä voi tilanne tuntua yksilöstä raskaalta käsitellä. Tämän vuoksi tarvitaan voimavaraistavaa työotetta pikemminkin nostamaan kyvykkyyttä ja toimijuutta. (Rönkkö & Rytönen 2010, 189–190.)

Voimavarakeskeistä työotetta on käsitelty potilasohjauksen yhteydessä, jossa Vänskä ja muut (2014, 85) nostavat esiin voimavarakeskeisiä puhekäytäntöjä kuvaavan Kettusen (2001) mallin, joka käsittelee voimavaraistavia käytäntöjä terveysneuvontatilanteessa. Mallissa tulee esiin keskustelun alkuun liittyvä suotuisan ilmapiirin rakentuminen, jossa ohjaaja muodostaa perustaa ohjattavan osallistumiselle esimerkiksi jutustelulla, keskusteluyhteyden virittämisellä tai tarjoamalla kysymisen mahdollisuuksia. Keskustelun kulku muodostuu yhdessä asiakkaan ja ohjaajan välille. Asiakas on aktiivinen, kysyy, kertoo kokemuksistaan, ilmaisee tietonsa ja arvioi. Ohjaaja tunnistelee tilannetta, osoittaa kuuntelevansa, antaa tilanteeseen sopivia neuvoja, rohkaisee ja voi myös käyttää vertaispuhetta, jolloin hän samaistaa itsensä asiakkaaseen ottamalla omasta elämästään jonkin vastaavan esimerkin. Keskustelun seurauksena malli esittää asiakkaan mahdollisuuden kokea sisäistä voimantunnetta. (Vänskä ym. 2014, 85–86.)

Perhehoitotyön voimavaroja vahvistava malli puolestaan kuvaa hyvin asiakkaan ja työntekijän välistä yhteistyösuhdetta, jossa pyritään lapsiperheen voimavarojen vahvistamiseen terveydenhoitajan ja perheen yhteistyönä. Mallissa työntekijä tukee perheen omaa voimavarojen vahvistumisprosessia luomalla luottamuksellisen yhteistyösuhteen sekä käyttää menetelmiä, jotka antavat perheelle lisää tietoisuutta sille voimia antavista tekijöistä sekä sitä kuormittavista tekijöistä. Perhe voi vahvistaa mallissa voimavaroja myös itsenäisesti ja työntekijä voi tukea tätä prosessia tietoisuutta ja valmiuksia lisäävillä menetelmillä. Työntekijän oma voimavaraisuus tukee mallissa hänen voimavaraorientoitunutta työskentelyä. Prosessin lopputulemana perheen ja työntekijän esitetään voimavaraistuvan. (Pelkonen & Hakulinen 2002, 207.)

#### **4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset**

Tarkoituksena opinnäytetyössä on kuvata vanhempien subjektiivisia kokemuksia heidän voimavarojen vahvistumisestaan päivä kuntoutusjakson aikana sekä kuvata, miten vanhemmat kehittäisivät päivä kuntoutusjaksoa. Opinnäytetyössä kuvaillaan, millaisia voimavaroja vanhemmat ovat mahdollisesti kokeneet saaneensa jakson aikana. Ovatko he kokeneet saaneensa voimavaroja omaan itseensä, vanhemmuuteen, läheisiin ja verkostoihin tai talouteen ja arjen hallintaan liittyen? Lisäksi selvitetään, millaiset tekijät nähdään voimavarojen saamista edistävinä ja mitkä puolestaan voimavarojen saamista estävinä tekijöinä jaksolla. Vanhempien näkemykset siitä, miten jaksoa tulisi kehittää, ovat myös tärkeitä. Opinnäytetyön kautta voidaan saada viitteitä siitä, millaisia voimavaroja jakso on vahvistanut, mitkä tekijät palvelussa ovat olleet voimavaraistavia ja mitkä tekijät puolestaan eivät ole tuottaneet voimavaroja. Lisäksi voidaan pohtia, miten entistä paremmin vahvistettaisiin asiakkaiden voimavaroja jakson aikana. Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda asiakkaiden kokemusten kautta kohdeorganisaatiolle tietoa jakson merkityksen todentamiseen sekä kehittämiseen.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia voimavaroja vanhemmat kuvaavat saaneensa päivä kuntoutusjakson aikana?
2. Millaisten tekijöiden vanhemmat kuvaavat edistävän ja estävän voimavarojen vahvistumista päivä kuntoutusjakson aikana?
3. Miten vanhemmat haluavat kehittää päivä kuntoutusjaksoa?

## 5 Opinnäytetyön menetelmät ja toteutus

Opinnäytetyön lähestymistapa on kvalitatiivinen. Kolme päivä kuntoutuksen läpikäynyttä äitiä on haastateltu teemahaastattelua käyttäen. Kerätyn aineiston haastattelut on litteroitu kirjalliseen muotoon ja analysoitu teoriaohjaavan sisällönanalyysin mukaisesti.

### 5.1 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyön lähestymistapa on kvalitatiivinen. Kvalitatiivisen tutkimusotteen käyttö aineistonkeruutapana nousi esiin opinnäytetyön toimeksiantajalta jo alkuvaiheessa prosessia. Opinnäytetyö pyrkii saamaan rikasta ja kuvailevaa tietoa haastateltavien omista kokemuksista käsin ja Merriam ja Tisdell kuvaavatkin kvalitatiivisen tutkimuksen pyrkivän ymmärtämään, miten ihmiset näkevät asian heidän omasta kokemusmaailmastaan käsin ja miten he kuvaavat kokemuksiaan. Ytimenä on jonkin ilmiön ymmärtäminen ”sisäpiiriläisen” eli osallistujan perspektiivistä. Kvalitatiivisen tutkimuksen lopputulemana syntyy rikas ja kuvaileva käsitys jostakin ilmiöstä. (Merriam & Tisdell 2016, 15, 17.)

Hirsijärvi, Remes ja Sajavaara kuvaavat kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta kuitenkin tarkkarajaisesti vaikeaksi erottaa kvantitatiivisesta eli määrällisestä tutkimuk-

sesta. Joitakin ominaisia piirteitä sille on joka tapauksessa esitettävissä. Kvalitatiivinen tutkimus on kokonaisvaltaista ja se pyrkii kuvaamaan todellista elämää. Sen tarkoitus ei ole testata hypoteeseja, vaan paljastaa odottamattomia seikkoja ja tarkastella aineistoa monitahoisesti. Siinä suositaan tapoja, joissa tutkittavien omat näkökulmat sekä ääni pääsevät esille. Lisäksi tutkimuksen aikana sallitaan tutkimussuunnitelman joustavuus ja sen mahdollinen muokkautuminen. (Hirsijärvi, Remes & Saja-vaara 2009, 136, 161, 164.)

Teemahaastattelun käyttö valikoitui opinnäytetyön aineistonkeruutavaksi, sillä siinä haastateltavien oma ääni nousee esiin ja haastateltavien antamia merkityksiä asioille pidetään tärkeinä (Hirsijärvi & Hurme 2015, 47). Lisäksi opinnäytetyössä ei ole tarkoitus liiaksi kontrolloida ja rajata haastateltavien vastauksia, vaan antaa heidän vapaamuotoisesti tuoda asioita esille valituista teemoista. Hirsijärven ja Hurmeen mukaan teemahaastattelu onkin tutkijan valitsemien teemojen kautta etenevä keskustelu, jota kuvataan enemmän strukturoimattomaksi haastatteluksi kuin strukturoiduksi. Teemahaastattelusta voidaan kuitenkin puhua puolistrukturoituna menetelmänä, sillä teemat ovat siinä kaikille haastateltaville samat eli se ei näin ollen ole täysin vapaa strukturoimaton keskustelu. (Mts. 48.) Opinnäytetyön haastatteluissa saattaa lisäksi nousta esiin arkojakin asioita ja osa tutkijoista onkin sitä, mieltä, että haastattelu soveltuu parhaiten arkojen asioiden tutkimiseen (mts. 35).

Teemahaastattelurungon teemat (Minä itse, vanhemmuus, läheiset ja verkostot, talous ja arjen hallinta) on johdettu suoraan kohdeorganisaatiossa käytettävästä voimavarakyselystä. Näitä teemoja on pyritty jonkin verran avaamaan haastateltavien vastaamisen helpottamiseksi. Teemoja avaavissa apukysymyksissä on käytetty apuna Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kyselyä vauvaperheen arjen voimavaroista, josta kysymyksiä on nostettu terveyteen, vanhemmuuteen ja tukiverkostoihin liittyen. (Hakulinen-Viitanen & Pelkonen 2002). Lisäksi apukysymyksiä on muodostettu Kettusen ja muiden (2009, 64–67) kuvaamien fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten voimavarojen määrittelyjen pohjalta. Lopullinen teemahaastattelunrunko on syntynyt näiden kolmen pohjalta.

## 5.2 Aineiston keruu ja kohderyhmä

Opinnäytetyön aineisto koostuu kolmen päivä kuntoutusjakson läpikäyneen äidin yksilöhaastatteluista. Päiväkuntoutusjakson työntekijät ovat valinneet osallistujat ja valinnassa on käytetty tarkoituksenmukaista valintaa. Merriamin ja Tisdellin mukaan kvalitatiivisiin tutkimuksiin soveltuu tarkoituksenmukainen kohdejoukon valinta, kun tutkimustuloksia ei pyritä yleistämään tilastollisessa mielessä tai yritetä saada tilastollisia vastauksia kysymyksiin ”kuinka usein” tai ”kuinka paljon”. Tarkoituksenmukainen valinta perustuu sellaisen haastateltavien valintaan, josta tutkija olettaa oppivansa, löytävänsä ja oivaltavansa eniten tutkittavaa asiaa kohtaan. (Merriam & Tisdell 2016, 96.) Opinnäytetyöhön haastateltavien vanhempien valinta on kohdistunut sellaisiin asiakkaisiin, jotka ovat osallistuneet päivä kuntoutusjaksolle, jakso on päätynyt ja jakson asiat ovat edelleen muistissa. Lisäksi asiakkaalla on pitänyt olla tarvittavaa ilmaisukykyä rikkaan ja kattavan aineiston saamiseksi. Merriam ja Tisdell toteavat edellä esitettyjen sisäänottokriteerien määrittelevän tarkoituksenmukaisessa valinnassa, ketkä ovat soveltuvia kunkin tutkimuksen haastateltaviksi. Tutkimuksen tarkoitus sekä informaatioltaan rikkaan aineiston saaminen ohjaa sisäänottokriteerien luomista. (Mts. 97.)

Haastateltaville on toimitettu sähköinen tiedote opinnäytetyöstä ennen haastattelun toteutusta. Tällä on varmistettu, että haastateltavat ovat tietoisia siitä, mihin ovat osallistumassa. Kaikki kolme haastattelua on toteutettu loka- ja marraskuussa joko haastateltavan kotona tai päivä kuntoutuspalvelun tiloissa. Ennen haastattelun alkua kukin haastateltava on allekirjoittanut suostumuslomakkeen, jossa vielä kerrotaan lyhyesti opinnäytetyöstä ja varmistetaan suostumus. (liite 2) Haastattelujen kesto on vaihdellut reilusta tunnista 45 minuuttiin, riippuen siitä kuinka paljon aiheesta on syntynyt ajatuksia. Haastattelut on nauhoitettu kahta nauhuria apuna käyttäen, joista toinen on ollut vain varmistamassa haastattelun tallentumista. Merriamin ja Tisdellin (mts. 131) mukaan haastattelujen nauhoittaminen on käytetyimpiä tapoja, sillä siinä aineistot säilyvät kokonaisuudessaan tallessa tuloksien analysointia varten.

Haastattelut ovat toteutuneet jokaisen osalta rauhallisessa ympäristössä ja paikalla ei ole haastattelun aikana ollut muita, sillä haastattelu edellyttää rauhallista ympäristöä, jossa esimerkiksi muiden perheenjäsenten läsnäolo saattaa muodostua häiriötekijäksi (Hirsijärvi & Hurme 2015, 127). Haastattelujen aikana on pyritty myös keskittymään selkeään kysymyksenasetteluun sekä epäselvän kielen välttämiseen pohtimalla ennen haastatteluja, kuinka kysymykset tulee esittää. Esimerkiksi voimavarojen käsitettä on pyritty jokaiselle haastateltavalle avaamaan ja selventämään epäselvyyksien välttämiseksi. Merriam ja Tisdell (2016, 117–118) toteavatkin sanojen asetteluun olevan huomionarvoinen asia haastatteluiden aikana, jolloin tulee huomioida tehtyjen kysymysten ymmärrettävyys sekä välttää epäselvää jargonia.

### 5.3 Aineiston analysointi

Haastatteluiden nauhoitukset on litteroitu nauhoitetusta muodosta kirjalliseen muotoon. Nauhoitukset on litteroitu sanatarkasti juuri niin kuin haastateltava on asian ilmaissut. Haastateltavien pitämät puheen tauot sekä äänenpainot on jätetty kuitenkin kirjaamatta, sillä niistä ei ole opinnäytetyön tulosten kannalta mainittavaa hyötyä. Kanasen mukaan haastattelut puretaan nauhoitetusta muodosta kirjoitettuun muotoon litteroiden, jonka jälkeen mahdollistuu litteroidun aineiston käsittely valitun analyysimenetelmän avulla. Sanasta sanaan litteroitua aineistoa kutsutaan sanatarkaksi litteroinniksi, jossa jokainen äännähdys on kirjattu ylös niin kuin ne on haastattelussa sanottu. Litteroija tekee valinnan, millä tarkkuudella litteroi saadun aineiston. (Kananen 2014, 101–102.) Opinnäytetyön haastatteluista litteroitua aineistoa on kaiken kaikkiaan 16 sivua ja se on kirjattu Word tekstinkäsittelyohjelmalla käyttäen kirjasinkokoa 11 ja riviväliä 1.

Opinnäytetyön analyysitavaksi soveltuu parhaiten sisällönanalyysi. Tuomen ja Sarajärven mukaan sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, joka sopii käytettäväksi laadullisiin tutkimuksiin. Sisällönanalyysillä tarkoitetaan tekstianalyysia, jolla etsitään tekstin sisältämiä merkityksiä. Sillä pyritään saamaan kuvaus aineistosta tiiviissä ja yleistetyssä muodossa johtopäätösten tekoa varten. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 91, 96–

97.) Tarkemmin opinnäytetyön aineiston analysoinnissa on kyse teoriaohjaavasta sisällönanalyysistä, sillä Tuomen ja Sarajärven mukaan teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä vaihtelevat aineistolähtöisyys sekä valmiit teoriamallit. Lisäksi teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä teorian tieto ei myöskään ole teoriaa testaavaa, vaan pikemminkin aineiston pohjalta uusi näkökulmia luova. Aikaisempi tutkimustiedon vaikutus on olemassa, muttei se aivan suoraan pohjaa teoriaan. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 103–104.) Opinnäytetyössä pääkäsitteet (fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset, vanhemmuuden/perheen voimavarat) tulevat esiin teoriapohjasta, mutta aineistoa on tarkasteltu myös osittain aineistolähtöisesti sen mukaan millaisia näkökulmia haastateltavat ovat nostaneet esiin.

Aineiston analysointi on noudatellut teoriaohjaavan sisällönanalyysin vaiheita. Sisältäen aineiston redusoinnin eli pelkistämisen, aineiston klusteroinnin eli ryhmittelyn sekä abstrahoinnin eli teoreettisten käsitteiden luonnin. Redusointi on litteroidun aineiston pilkkomista tai tiivistämistä pelkistetyiksi ilmauksiksi ja siinä tutkimukselle merkityksetön tieto voidaan poistaa. Klusteroinnissa samaa asiaa tarkoittavat pelkistetyt ilmaukset yhdistetään eri luokiksi, joka voidaan nimetä luokkaa kuvaavalla yläkäsitteellä. Abstrahoinnissa etsitään tutkimuksen kannalta oleellinen tieto ja muodostetaan teoreettiset käsitteet teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä aikaisemman teorian pohjalta. (Mts. 110–111, 117.)

Aineiston analysointia voi tarkastella tarkemmin opinnäytetyön (liite 3) analyysikaavioista. Analysointi on lähtenyt liikkeelle redusoinnista, jossa litteroidusta aineistosta on tiivistetty pelkistettyjä ilmauksia. Näitä on yhteensä 22 kappaletta. Opinnäytetyön kannalta merkityksetön aineisto on tässä vaiheessa karsiutunut pois, sillä siitä ei ole nähty tarvetta muodostaa pelkistettyjä ilmauksia. Klusteroinnissa pelkistetyt ilmaukset on yhdistetty kahdeksan yläkäsitteen alapuolelle. Abstrahoinnissa nämä yläkäsitteet on liitetty teoriasta nousevien teoreettisten käsitteiden alle. (Fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset ja vanhemmuuden/perheen voimavarat). Analyysikaaviot sisältävät myös kaavion edistävistä ja estävistä voimavaroista, joita haastateltavat ovat tuoneet esiin. Nämä esille tuodut tekijät on redusoitu ja jaettu kaaviossa toimintaan, toiminnan sujuvuuteen, työntekijöiden toimintaan, keston, päivien määrään, ryhmän kokoon ja tiloihin.

## 6 Tulokset

Tulokset on esitelty fyysisiin-, psyykkisiin-, sosiaalisiin- sekä vanhemmuuden/perheen voimavaroihin jaotellen. Lisäksi on esitelty voimavarojen saamista edistäviä ja estäviä tekijöitä sekä kehitysehdotuksia. Haastateltavien sitaateilla on osoitettu ja perusteltu tehtyjä johtopäätöksiä työssä. Kirjoitusasua on korjattu selvien puhekielisten ilmausten osalta, jotka eivät sovellu kirjoitettuun kieleen. Sitaaateista on poistettu ylimääräisinä täytesanoina ”niinku” sanat. Katkottuja osioita on merkitty käyttämällä ”--”merkkiä. Lisäksi sulkuihin on merkitty asioita, joita lukija tarvitsee asiayhteyden ymmärtämiseksi. Sitaaateista on pyritty kuitenkin muokkaamaan vain välttämätön, jotta asian alkuperäinen ajatus säilyy täysin.

### 6.1 Fyysiset voimavarat

Fyysisiin voimavaroihin kuvattiin terveyteen sekä asiakkaan muihin palveluihin liittyviä tekijöitä. Osa haastateltavista toi esiin ruoan saamisen ja ruokavalion parantumisen voimavarana, joka antoi heille jaksamista. Haastateltavat kuvasivat tärkeäksi sen, että tuli syötyä kunnon ruokaa jakson aikana. He myös kertoivat ruokavalion jakson jälkeen pysyneen parempana verrattuna jaksoa edeltäneeseen aikaan.

*Jotenkin siellä sit, kun söi jossain muualla, niin huomasi, että on paljon parempi syödä jotain muuta kun suklaata lounaaksi.*

Osa haastateltavista kuvasi voimavaraksi sen, että jakso loi arkeen vuorokausirytmisiä tai päivärytmisiä. Aikaisempiin epäsäännöllisiin vuorokausirytmisiin jakso vaikutti siten, että tuli herättyä aamulla, päivällä oli jotain tekemistä ja nukkui paremmin yölläkin. Lisäksi jaksolla käymisen koettiin tuovan myös tarvittavaa päivärytmisiä, kun tuli säännöllisesti lähdettyä pois kotoa tekemään jotakin ja näkemään ihmisiä.



*Jos kolmekin kertaa viikossa jonkinlainen järkevä rytmi on, niin auttaahan se heti siihen (vuorokausirytmiiin). Kyllä se oli yksi voimavara myöskin se vuorokauden rytmittyminen siellä jakson aikana.*

*Se oli tosi tärkeitä, että tuli sitä säännöllistä päivärytmiä. -- Se, että tuli lähdettyä kotoa ulos ja juteltua toisten aikuisten kanssa. Et se oli jo tosi paljon. Et se piristi.*

Osa haastateltavista kuvasi voimavaraksi jakson aikaisen yhteydenpidon asiakkaan muihin palveluverkostoihin tai jatkosuunnitelmien teon jakson jälkeiselle ajalle. Jakson aikana koettiin, että oli hyvä, että muut asiakkaan palveluverkoston kuuluvat työntekijät olivat tietoisia jakson aikaisista asioista, jotta on helpompi jatkaa aikaisempien työntekijöiden kanssa jakson jälkeen. Myös jatkosuunnitelmien teko asiakkaan jatkopalveluiden osalta kuvattiin tärkeäksi.

*Se oli hyvä, että kun jakso loppu, niin oli jotakin jatkosuunnitelmia, että mitä mä teen seuraavaksi.*

## 6.2 Psyykkiset voimavarat

Psyykkisiin voimavaroihin kuvattiin tunteisiin, itsearvostukseen, itsetuntoon ja pystyvyyteen liittyviä tekijöitä. Sosiaaliset kontaktit eli muiden kanssa juttelu jakson aikana nousivat osalta esiin hyvää mieltä tuovana voimavarana. Se, että sai jutella aikuisten kesken niitä näitä, oli voimavara, joka sai mielialan kohoamaan.

*Siellä oli muita ihmisiä siis aikuisia ihmisiä. Sai jutella muiden ihmisten kanssa ihan vaikka jostain päivän säästä. Se oli jotenkin mukavaa.*

Kaikki haastateltavat kuvasivat jollakin tapaa itsetuntoon tai itsearvostukseen liittyviä voimavaroja. Toisten vastauksissa nämä teemat korostuivat enemmän kuin toisten. Omassa itsessään, toiminnassaan sekä omassa elämäntilanteessa alettiin nähdä enemmän hyvää työntekijöiltä saadun palautteen sekä muiden vertaisten kautta.

*Se et missä valossa näkee itsensä. Niin kyllä se (päiväkuntoutusjakso) toi ehkä enemmän semmoista itseluottamusta ja semmoista itsevarmuutta vähän enemmän. Pystyy näkemään, että en mä nyt olekaan ihan hirveen huono, mitä mä koko ajan luulen.*

Lisäksi yksi haastateltava nosti esiin pystyvyyteen liittyviä asioita. Kokemus siitä, että onkin kykenevä tekemään erilaisia asioita ja esimerkiksi kotoa poisolo säännöllisesti ja samalla lapsiperheen arjen pyörittys kotona onnistuu.

*Tuli huomattua, että pystyy lähtemään jonnekin. Vaikka jos lähtisi opiskelemaan tai töihin, niin onnistuu semmoinen.*

### 6.3 Sosiaaliset voimavarat

Sosiaalisia voimavaroja nostettiin esiin emotionaaliseen tukeen, konkreettiseen apuun sekä vertaisiin liittyen. Osa nosti voimavaroista esiin jakson työntekijöiltä saatavan tuen omaan päätöksentekoon liittyen sekä haasteisiin kuvattiin myös saatavan päivittäisistä keskusteluista emotionaalista tukea. Jaksamista koettiin edistävän sen, että työntekijät kuuntelivat, olivat valmiita keskustelemaan mieltä painavista asioista sekä toivat erilaista perspektiiviä asioihin.

*Kyllähän, se että jutteli joka päivä jonkun aikuisen kanssa, joka näkee asiat vähän eri perspektiivistä kuin minä. Niin sitten kyllähän se auttaa. -- Jos joku painaa mieltä, niin siellä ollaan kyllä ihan valmiina keskustelemaan kaikenlaisista ongelmista.*

Osa haastateltavista koki jakson olevan käytännön apuja tukeva, jossa sai konkreettisesti apua lapsen kanssa toimimiseen. Lisäksi yksi haastateltava mainitsi voimavaraksi konkreettisen avun saannin käytännön asioihin, kuten laskujen ja muiden juoksevien asioiden hoitamiseen. Asioiden kanssa ei tarvinnut pärjätä yksin, vaan jakson työntekijöiden kanssa voitiin asioita hoitaa yhdessä.

*Sieltä sai apua semmoiseen arjen sujumiseen, että se oli kyllä semmoinen yksi voimavara, ettei tarvinnut itse pärjätä niiden asioiden kanssa.*

Yksi haastateltava mainitsi voimavaraksi tuen ja avun saantiin liittyen luottamuksen siihen, että tarpeen tullen saa apua ja tukea palvelusta. Ajatus siitä, ettei jää yksin, vaan saa tilanteen tullen apua.

*Oli se semmoinen taustatuki mahdollisuus. Sekin tavallaan tuo semmoista luottamusta siihen perus elämään. -- Pystyy luottamaan, ettei jää yksin.*

Sosiaalisena voimavarana vertaisten merkitys palvelussa nousi esiin yhdellä haastateltavalla. Keskustelut ja ystävystyminen vertaisten kanssa koettiin voimavaraksi. Vertaistukea koettiin saavan keskusteluista. Vertaistuesta nostettiin esiin ajatus ja kokemus siitä, että toinenkin on selvinnyt, niin itsekin selviää. Kokemus siitä, ettei ole yksin, nousi myös esiin. On ikään kuin yhteisö ympärillä.

*Että, siinä oli ihan hyvä kuulla joitakin asioita silleen, että hei toinenkin on selvinnyt tästä, että kyllä minäkin selviän.*

#### 6.4 Perheeseen ja vanhemmuuteen liittyvät voimavarat

Perheeseen ja vanhemmuuteen liittyviä voimavaroja tuotiin esiin liittyen tunteisiin vanhempana sekä suhteeseen lapsen kanssa. Osa haastateltavista kuvasi asioita liittyen vanhemmuuden tunteisiin. Jaksolla tunne pärjäämisestä lapsen kanssa on vahvistunut ja, että on onnistunut kasvatustehtävässä ainakin joiltain osin. Kuvattiin myös tunnetta jakson aikana syntyneestä jonkin verran paremmasta luottamuksesta itseensä vanhempana.

*Luottaa itseensä vanhempana vähän enemmän, kun saa semmoista palautetta niistä omista osaamisista. -- Luottamus itseensä vanhempana jonkun verran kasvoi sinä aikana, kun oli siellä.*

Osa myös mainitsi voimavaraksi lapsen kanssa vietetyn ajan jaksolla keskinäistä suhdetta parantavana. Stressitön yhdessäolo jaksolla, jossa ei tarvinnut yksin miettiä päivän aikataulutuksia ja sai tarpeen tullen apua, koettiin mukavana ja helppona yh-

dessä vietettynä aikana lapsen kanssa. Yksi haastateltava toi myös esiin hyvän näkemisen lapsen käytöksessä ja lapsen toiminnassa, kun huomattiin, että lapsi käyttäytyy hyvin ollessaan vanhemman mukana jaksolla.

*Se oli semmoisia helppoja ja kivoja päiviä lapsen kanssa, niin kyllä se varmasti vaikutti sitten meidän siihen suhteeseen, siihen keskinäiseen olemiseen.*

## 6.5 Voimavarojen saamista edistävät ja estävät tekijät sekä kehitysehdotukset

Haastateltavat nostivat esiin toimintaan, toiminnan sujuvuuteen, työntekijöiden toimintaan, jakson kestoon, päivien määrään, ryhmän kokoon ja tiloihin liittyviä asioita kysyttäessä, mitkä tekijät edistivät ja estivät voimavarojen saamista jaksolla.

*Toimintaan ja toiminnan sujuvuuteen* liittyen kaikki haastateltavat kertoivat retkien jaksolla olevan voimavarojen saamista edistävää. Osa kertoi, että retket olivat jotain sellaista, mitä ei normaalisti tule tehtyä. Se, että retkiä oli aikuisten kesken sekä myöskin yhdessä lasten kanssa mainittiin hyväksi. Yksi haastateltavista toi myös esiin, että yhdessäolo ja yhdessä keskustelu olivat tärkeitä jakson aikana.

*Siis aika hyvässä tasapainossa oli silleen (retket ja keskustelut). -- Se oli hyvä, että kun niitä (retkiä) oli lasten kanssa, mutta myös aikuisten kesken.*

Yksi haastateltava mainitsi toimintaan liittyen voimavaroja nostavaksi sen, että jaksolla sai käyttää omia vahvuuksiaan sekä ehdotuksia toiminnan sisällöstä otettiin vastaan ja kuunneltiin aktiivisesti jaksolla.

*Täällä käytiin kaikkien aikuisten vähän niin kun sellaisia omia taitoja ja vahvuuksia läpi, et esimerkiksi omia harrastuksia sai soveltaa täällä.*

Kokemukset toiminnan riittävydestä ja määrästä olivat eriäviä. Osa haastateltavista koki, että toimintaa, ryhmätehtäviä ja – keskusteluja olisi voinut olla vieläkin enemmän. Toisaalta yksi haastateltava koki, että toimintaa oli monipuolisesti ja riittävästi. Voimavarojen saamista estäviksi tekijöiksi osa haastateltavista toi esiin suunnitelmien ja aikataulujen muutokset. Myös osa toi esiin ajoittaisen epäselvyyden siitä, mitä milloinkin tehdään. Haastateltavat esittivät kehitysehdotuksena, että yhteistä suunnitelmaa aamupäivän- ja iltapäivän toiminnasta voisi tehdä aiempaa tehokkaammin.

*Jossain vaiheessa oli vähän semmoisia aikatauluongelmia, et se oli vähän sellaista epämääräistä, et ei oikein tiennyt mitä tehdään ja milloin.*

*Työntekijöiden toimintaan liittyen osa haastateltavista nosti esiin voimavaroja vahvistavana työntekijöiden antaman myönteisen ja aidon palautteen yleisesti elämään sekä vanhemmuuteen.*

*Just nimenomaan semmoinen positiivinen ja aito palaute, eikä mikään semmoinen sananhelinä, millä ei ole merkitystä. ”tosi hienoa, tosi hauskaa ja tosi kivaa” vaan sellainen ihan aito ja rehellinen, mistä tietää itsekin, että se ei ole mitään niin kun, kuhan nyt keksin tässä jotain kivaa sanottavaa.*

*Jakson keston, päivien määrään, ryhmän kokoon liittyen osa haastateltavista mainitsi päivätuntien määrän olevan sopiva voimavaroja edistäneitä asioita kysyttäessä. Yksi haastateltava nosti esiin, että päiviä olisi voinut olla enemmänkin kuin kolme viikossa, jotta olisi voinut enemmän työstää asioita ja ei olisi tullut niin pitkiä taukoja. Osa haastateltavista koki voimavaroja estäväksi, ajoittaisen liian suuren perheiden määrän jaksolla. Pääosin jakson aikana perheitä kerrottiin olevan kuitenkin sopivasti. Perheiden suuri määrä toisi liikaa hulinaa ja työntekijöiden aika ei tällöin riittäisi kovin hyvin kaikille. Kehitysehdotuksena nousi esiin joka viikkoinen keskustelu-aika jokaiselle perheelle, jolloin jokaiselle olisi mahdollisuus saada yksilöaikaa.*

*Tiloihin liittyen voimavaroja nostavaksi koettiin tilojen kodinomaisuus. Toisaalta taas tilojen ahtaus ja pienuus aiheuttivat negatiivisia tilanteita, jotka eivät lisänneet voimavaroja.*

## 7 Pohdinta

Pohdinta tarkastelee opinnäytetyön tuloksissa korostuneita asioita peilaamalla niitä aikaisempaan kirjallisuuteen sekä tutkimustuloksiin. Opinnäytetyön toteutuksen luotettavuutta ja eettisyyttä pohditaan. Lisäksi esitetään jatkotutkimusaiheita.

### 7.1 Tulosten pohdinta

Tuloksista nousee esiin asetetun tutkimuskysymyksen mukaisesti, millaisia voimavaroja vanhemmat ovat kokeet saaneensa päiväkontoutusjakson aikana. Aineiston perusteella päiväkontoutusjakso on tuonut vanhemmille fyysisiä voimavaroja terveydestä huolehtimiseen sekä jatkopalveluihin liittyen, psyykkisiä voimavaroja tunteisiin, itsetuntoon, itsearvostukseen ja pystyvyyteen liittyen, sosiaalisia voimavaroja tukeen/apuun ja vertaisiin liittyen sekä vanhemmuuteen ja perheeseen liittyviä voimavaroja suhteeseen lapsen kanssa ja tunteisiin vanhempana liittyen. Jokainen vanhempi on maininnut ainakin yhden voimavaran jokaiseen edellä mainittuun teemaan liittyen (fyysiset-, psyykkiset-, sosiaaliset- ja vanhemmuuden/perheen voimavarat). Se kuitenkin vaihtelee minkä teeman mukaiset voimavarat kullakin ovat korostuneet. Vanhempien subjektiivisista kokemuksista nousseen aineiston perusteella voidaan todeta, että vanhemmat ovat saaneet voimavaroja perheiden päiväkontoutusjaksolta.

Aineistosta tulee esiin kodin ulkopuolella järjestettävällä jaksolla käyminen positiivisena kokemuksena ja voimavaroja antavana tekijänä. Kaikki haastateltavat kuvasivat jollain tavalla lähtemistä kotoa päiväkontoutusjaksolle tai siellä käymistä myönteisenä ja voimavaroja tuovana asiana. Lähteminen jaksolle kuvattiin piristäväksi, joka antoi syyn lähteä pois kodin ahtaiden seinien sisäpuolelta muiden ihmisten yhteyteen. Säännöllisen käyminen jaksolla toi myös tarvittavaa päivä- ja vuorokausirytmää.

Lisäksi oli huomattu, että pystyisi mahdollisesti tulevaisuudessakin olemaan pois kotoa säännöllisesti esimerkiksi menemään töihin/opiskeluiden pariin ja samalla hoitamaan arjen kotona. Hiukan samansuuntaisia kokemuksia on kuvattu Kelleherin ja muiden (2012, 103–104) tutkimuksessa äitien osallistumisesta lastensuojelun perheinterventiojaksolle, jossa äidit kuvaavat käymistä jaksolla sosiaalisesti merkityksellisenä ja eristäytyneisyyttä poistavana.

Emotionaalisen- ja konkreettisen tuen saaminen sekä itsetunnon vahvistuminen tulivat esiin jossain määrin kaikilta haasteltavilta jakson aikana saatuina voimavaroina. Emotionaalista – ja konkreettista tukea koettiin saatavan työntekijöiltä päätöksentekoon, haasteisiin, lapsen kanssa toimimiseen tai käytännön asioiden hoitoon. Itsetunnon vahvistumiseen liittyen kerrottiin, että omassa itsessä, toiminnassa tai elämäntilanteessa alettiin nähdä enemmän hyvää työntekijöiltä saadun palautteen ja muiden vertaisten kautta. Samansuuntaisia tuloksia itsetunnon vahvistumisesta on saatu Hurtigin (1999, 108) tutkimuksessa lastensuojelullisesta perhekuntoutuksesta, jossa vanhempien on kuvattu saaneen positiivisempi kuva itsestään jakson aikana. Kivipelto ja Kotiranta (2011, 126) mainitsevatkin artikkelissa itsetunnon eli positiivinen käsityksen itsestään tärkeänä valtaistumiseen liitettynä osa-alueena. Lisäksi Vuorenmaa ja muut (2016a) toteavat tutkimuksen johtopäätöksissä, että itseluottamuksen edistäminen sekä emotionaalisen- ja konkreettisen tuen tarjoaminen arkipäivään voi vahvistaa vanhempien voimaantumista.

Tuloksista nousee myös toisen tutkimuskysymyksen mukaisesti voimavarojen saamista edistäviä ja estäviä tekijöitä päiväkuntoutusjaksolla. Päiväkuntoutuksessa on tunnistettavissa paljon voimavarojen saamista edistäviä tekijöitä opinnäytetyön haastatteluaineiston perusteella. Voimavarojen saamista edistäviä tekijöitä tuotiin enemmän esille kuin voimavarojen saamista estäviä tekijöitä. Tietoa näistä vanhempien voimaantumista edistävästä tekijöistä tarvitaan Vuorenmaa ja muiden (2015b, 290) mukaan, kun kehitetään perhepalvelujen työtapoja. Tieto näistä edistävästä tekijöistä voi olla myötävaikuttamassa entisestään vanhempien voimaantumiseen.

Kaikki haastateltavat kokivat retkien jakson aikana lisäävän heidän voimavarojaan. Opinnäytetyön aineistossa korostui myös työntekijöiltä saatu myönteinen palaute

vanhemmuuteen sekä yleisesti elämään voimavarojen saamista edistävänä tekijänä. Myös Notkon (2016, 68) väitöskirjatutkimus tuo esiin asiakkaan valtaistumista tukevan vuorovaikutuksen, jossa yhtenä asiakkaan valtaistumista edistävänä tekijänä mainitaan työntekijöiden antama vahvistava palaute asiakkaan onnistumisista. Tämän lisäksi Miller ja Törrönen (2010, 83–84) kuvaavat työntekijän ja asiakkaan myönteisen vuorovaikutuksen tärkeyttä, jossa tärkeää on myönteisen ja aktiivisen palautteen antaminen, asiakkaan kuunteleminen, arvostuksen sekä empatian osoittaminen.

Osana opinnäytetyön tarkoitusta on myös pohtia, sitä miten voidaan entistä paremmin vahvistaa asiakkaiden voimavaroja jakson aikana. Yhden haastateltavan vastauksissa tuli vertaisten merkitys esiin voimavarana, kun taas muiden vastauksissa vertaisuutta ja vertaistukea ei juurikaan mainittu. Voisiko jakso tuottaa vielä enemmän voimavaroja, jos vertaisuutta ja vertaistukea voitaisiin hyödyntää tehokkaammin? Linnakankaan ja muiden tutkimuksessa psykiatrisesta perhekuntoutuksesta ryhmäpainotetun kuntoutuksen vertaistuki yhdistettiin yhtenä kuntoutusmuotona vanhempiensaamiin voimavaroihin. He hyötyivät siis samassa elämäntilanteessa olevien vanhempien tuesta. (Linnakangas ym. 2010, 9-10.) Osa opinnäytetyön haastateltavista toi myös esiin, että ryhmätoimintaa ja ryhmäkeskusteluja voisi mahdollisesti olla vieläkin enemmän. Voisiko vertaisuuden ja vertaistuen aikaansaamiseksi perheitä pyrkiä ryhmäyttämään tehokkaammin ja hyödyntää toiminnassa entistä enemmän ryhmätoimintaa ja ryhmäkeskusteluja?

## 7.2 Opinnäytetyön toteutuksen pohdinta

Opinnäytetyössä pyritään noudattamaan läpi työn hyvää tieteellistä käytäntöä, joka pitää yllä opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä. Prosessin aikana on kiinnitetty huomiota hyvän tieteellisen käytännön mukaiseen rehellisyyteen, huolellisuuteen ja tarkkuuteen tulosten tallentamisessa, esittämisessä ja arvioinnissa. Lisäksi huomiota on kiinnitetty raportoinnin yksityiskohtaisuuteen tieteellisen tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti. Tutkimusluvut on hankittu käytännön edellyttämällä tavalla.

(Hyvä tieteellinen käytäntö n.d.)



Tutkimuseettisistä asioista on opinnäytetyössä huolehdittu tarkoin. Opinnäytetyöstä on tiedotettu kaikkia osallistujia tiedote-kirjeellä sähköisesti ja tämän jälkeen tutkittavat ovat päättäneet opinnäytetyöhön osallistumisesta. Kuulan mukaan tutkimuksen tekijä on vastuussa tutkittavien huolellisesta informoinnista sisältäen tavoitteen, konkreettisen toteutuksen, osallistumisen vapaaehtoisuuden, tietojen käyttötarkoituksen, käsittelyn sekä säilytyksen. Saamansa informoinnin pohjalta tutkimukseen osallistujat voivat tehdä vapaaehtoisen päätöksen osallistumisesta. (Kuula 2011, 107, 121.) Opinnäytetyön osallistujat ovat allekirjoittaneet suostumus-lomakkeen ennen haastattelua ja tämä on Kuulan (2011,100) mukaan laillisesti pätevä tutkimussuostumus. Opinnäytetyössä on myös huolehdittu haastateltujen anonyymiudesta jättämällä mainitsematta haastateltavien nimet ja kohdeorganisaatio. Kuulan (2011, 205) mukaan tutkittavien tunnistettavuuden estämisellä suojellaan tutkittavia mahdollisilta negatiivisilta vaikutuksilta ja anonymiteetti voi lisäksi mahdollistaa useamman halun osallistua tutkimukseen.

Luotettavuuden arviointi kuuluu oleellisesti tutkimuksen tekoon, jotta virheitä voitaisiin välttää. Tutkimuksen luotettavuutta tulee arvioida kokonaisuutena, jossa tutkimuksen osioiden tulee olla koherenssissa eli näyttäytyä johdonmukaisena kokonaisuutena. Tutkimuksen toteutuksesta tulee raportoida riittävän tarkasti ja selkeästi. Näin lukijan on mahdollista arvioida saatujen tulosten luotettavuutta. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 134, 140–141.) Toisin sanoen luotettavuutta kohentaa huomattavasti tarkka raportointi tutkimuksesta ja sen toteutuksesta (Hirsijärvi ym. 2009, 232). Opinnäytetyössä pyrkimyksenä on ollut raportoinnin selkeys ja tarkkuus. Analyysitaulukoiden käyttö on ollut yksi luotettavuutta edistävä keino, joka valottaa aineiston analysoinnin toteutusta lukijalle. Opinnäytetyö on myös valmistettu käyttäen riittävästi aikaa jokaiseen työn vaiheeseen ja Tuomi ja Sarajärvi (2012, 142) kuvaavatkin tutkimuksen luotettavuuden perusvaatimuksena olevan riittävä ajankäyttö.

Laadullisessa tutkimuksessa puhutaan puolueellisuudesta, jossa tiedon ajatellaan väistämättä suodattuvan tutkijan omien kehyksien läpi ja tämä vaikuttaa siihen, mitä tutkija havainnoi ja kuulee (Tuomi ym. 2012, 135–136). Kuten edellä todettiin, opinnäytetyöntekijän oma tapa havainnoida ja kuulla on saattanut vaikuttaa siihen, miten

tuloksia on havainnoitu. Myös se, että tunsin etukäteen osan haastateltavista työharjoitteluni kautta, saattoi olla vaikuttamassa ennakko-oletuksiini haastatteluja tehdessäni ja toisaalta myös haastatteluja analysoidessa. Opinnäytetyötä tehdessä on kuitenkin pyritty tiedostamaan tämän kaltaiset asiat ja pyrkimään yleisesti neutraaliuuteen ja puolueettomuuteen.

Haastattelujen luotettavuuteen saattaa vaikuttaa myös tutkittavien halu antaa sosiaalisesti hyväksytyjä vastauksia, joita tutkija luultavammin haluaa kuulla (Hirsijärvi ym. 2009, 206). Opinnäytetyössä tulee huomioida tämä ja kiinnittää huomiota siihen, ettei haastateltavia johdatella antamaan tietyn tyyllisiä vastauksia tai ettei heille muodostu painetta antaa vastauksia esimerkiksi siitä, että voimavarat ovat vahvistuneet. Haastattelujen aikana tätä on ehkäisty korostamalla haastateltaville, että kysymyksiin voi hyvin vastata, ettei ole kokenut saaneensa voimavaroja ja etteivät annetut vastaukset vaikuta heidän saamaansa kohteluun tai mihinkään muuhunkaan. Joihinkin tiettyihin teemahaastattelun kohtiin osa haastateltavista onkin vastannut, ettei ole kokenut saaneensa voimavaroja.

Opinnäytetyöprosessi yksi tärkeä vaihe on ollut haastattelujen toteutus. Haastatteluista saatiin vastauksia tutkimuskysymyksiin. Haastateltavien kertomista asioista olisi voinut haastattelutilanteissa esittää vielä enemmän lisäkysymyksiä. Näin aineisto olisi saattanut tuottaa vielä syvällisempää tietoa tutkitusta aiheesta. Yllättävää oli, ettei tutkimuskysymykseen toiminnan kehitysehdotuksista noussut kovinkaan montaa ehdotusta. Osaltaan tähän saattoi vaikuttaa se, että kysymys oli viimeisenä ja haastateltavat saattoivat olla jo väsyneitä vastaamaan kysymyksiin pitkän haastattelun jälkeen. Useamman haastateltavan mukaanotto opinnäytetyöhön olisi tuottanut luultavasti vielä monitahoisempia vastauksia ja mahdollisesti vahvistanut tuloksista tehtyjä johtopäätöksiä entisestään. Opinnäytetyöntekijän omat resurssit ja toisaalta haaste useamman haastateltavan mukaan saamiseen palvelusta rajoittivat haastateltavien määrän kolmeen.

Koska opinnäytetyö käsitteli laajana kokonaisuutena voimavaroja, jatkotutkimuskohdeina voisi perehtyä syvemmin haastatteluaineistossa korostuneisiin teemoihin, ku-

ten itsetunnon vahvistumiseen, emotionaaliseen- ja konkreettiseen tukeen sekä kodin ulkopuolisella jaksolla käymisen kokemuksiin. Myös vertaistuen ja vertaisuuden teemat päivä kuntoutusjaksolla voisivat olla jatkotutkimusaiheina oleellisia.

Opinnäytetyö on antanut ymmärrystä ja korostanut asiakkaan voimavarojen ja voimaantumisen tärkeyttä haastattelujen sekä teoreettien viitekehyksen kautta. Koivuniemen, Karpalon, Waldenin ja Pikkarasen (2016, 67) mukaan kuntoutusohjaajan työnkuvaan nähden hyvä ohjauskohtaaminen asiakkaan kanssa sisältää asiakkaan voimaantumista edistävän vuorovaikutuksen, johon koen saaneeni paljon eväitä tämän opinnäytetyön myötä.

## Lähteet

Araneva, M. 2016. Lapsen suojeleminen ja päätöksenteko. Käsikirja lapsen asioista päättävälle. Helsinki: Talentum.

Farber, M. & Maharaj, R. 2005. Empowering High-Risk Families of Children With Disabilities. *Research on Social Work Practice* 15, 6, 501-515. Viitattu 10.9.2016. <http://rsw.sagepub.com/content/15/6/501.full.pdf+html>

Hakulinen-Viitanen, T. & Pelkonen, M. 2002. Vauvaperheen arjen voimavarat. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos*. Viitattu 22.9.2016. [https://www.thl.fi/documents/732587/741077/voimavaralomake\\_vauvaperheille\\_FI.pdf](https://www.thl.fi/documents/732587/741077/voimavaralomake_vauvaperheille_FI.pdf)

Heino, T. 2013. Lastensuojelun tilastot, asiakkaat ja palvelut. Julkaisussa: Lastensuojelun ytimissä. 4. uud. p. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Heino, T. 2008. Lastensuojelun avohuolto ja perhetyö: kehitys, nykytila, haasteet ja kehittämisehdotukset: Selvitys Lastensuojelun kehittämisohjelmalle. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus. Viitattu 22.9.2016. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201204193889>

Hirsijärvi, S. & Hurme, H. 2015. Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Helsinki: Tammi.

Hurtig, J. 2010. Lasten suojeleminen ja perheen kuntoutusta – lastensuojelullisen kuntoutuksen tavoitteet ja niiden saavuttaminen. Julkaisussa: Voimaannuttavat suhteet perhekuntoutuksessa. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto ja Lasten ja Nuorten Kuntoutussäätiö, 237–249.

Hurtig, J. 1999. Huvitusta, hyvitystä vai hyödyllistä? Lastensuojelullisen perhekuntoutuksen arviointia. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja B. Tutkimusraportteja ja selvityksiä 30. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.

Huuskonen, S., Korpinen, J., Pösö, T., Ritala-Koskinen, A. & Vakkari, P. 2010. Kolme polkua lastensuojelun avohuollon organisatorisessa muistissa. *Yhteiskuntapolitiikka* 75, 6, 650-658. Viitattu 22.9.2016. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201209117783>

Hyvä tieteellinen käytäntö. N.d. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 16.11.2016. <http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanto>

Järvinen, A. 2013. Monimuotoinen kuntoutus ja sen käsitteet. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Viitattu 22.9.2016. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3457-3>

Kaljunen, L., Hakulinen-Viitanen, T. & Pelkonen, M. 2006. Voimavaralomakkeen kehittäminen ensimmäistä lastaan odottavan perheen voimavaraisuuden tunnistamiseksi. *Hoitotiede* 18, 3, 131-140.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä – miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kelleher, L., Cleary, M. & Jackson, D. 2012. Compulsory participation in a child protection and family enhancement program: Mothers' experiences. *Contemporary nurse: a journal for the Australian nursing profession* 41, 1, 101–110. Viitattu 14.11.2016. <http://search.ebscohost.com.ezproxy.jamk.fi:2048/login.aspx?direct=true&db=afh&AN=79858918&site=ehost-live>. Academic Search Elite.

Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. 3. uud. p. Helsinki: WSOYpro Oy.

Koelen, M. & Lindström, B. 2005. Making healthy choices easy choices: the role of empowerment. *European Journal of Clinical Nutrition* 59, 1, 10-16. Viitattu 10.9.2016. <https://janet.finna.fi>, EBSCOhost Academic Search Elite.

Koivuniemi, M., Karpalo, T., Walden, P. & Pikkarainen, A. 2016. Kuntoutuksen ohjaajat (AMK) –Osaajina kuntoutuksen koordinoititehtävissä. *Kuntoutus* 39, 1, 65-70.

Kumpulainen, A. & Valkonen, R. 2005. Perhekuntoutus Kuusikon kunnissa 2004. Lasten sijaishuollon työryhmän asettaman pienryhmän selvitys. Helsinki: Edita Oy Ab. Viitattu 22.9.2016. [http://www.kuusikkokunnat.fi/SIRA\\_FILES/PK2004.pdf](http://www.kuusikkokunnat.fi/SIRA_FILES/PK2004.pdf)

Kuntoutusselonteko, valtioneuvoston selonteko eduskunnalle. 2002. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. Viitattu 20.9.2016. <https://julkari.fi/bitstream/handle/10024/114250/kselte02.pdf?sequence=1>

Kuoppala, T. & Säkkinen, S. 2015. Lastensuojelu 2014. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2015120422151>

Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. 2.uud.p. Tampere: Vastapaino.

L 417/2007. Lastensuojelulaki. Finlex- säädöstietopankki. Viitattu 20.9.2016. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>

Laine, S., Heino, L. & Pärnä, K. 2010. Perhekuntoutuksen moniammatilliset käytännöt. Julkaisussa: Voimaannuttavat suhteet perhekuntoutuksessa. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto ja Lasten ja Nuorten Kuntoutussäätiö, 137-165.

Lammi-Taskula, J. & Karvonen, S. 2014. Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.

Lastensuojelun laatusuositus. 2014. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 28.9.2016. [https://www.thl.fi/documents/647345/0/STM\\_2014\\_4\\_lastensuoj\\_laatusuos\\_web.pdf/0404c082-4917-471a-8293-5606b41536a7](https://www.thl.fi/documents/647345/0/STM_2014_4_lastensuoj_laatusuos_web.pdf/0404c082-4917-471a-8293-5606b41536a7)

Linnakangas, R., Lehtoranta, P., Järvikoski, A. & Suikkanen, A. 2010. Lasten ja nuorten psykiatrinen perhekuntoutus. Muutosten ja koettujen vaikutusten arviointi. Kuntoutus, 33, 4, 3-20. Viitattu 14.11.2016. <http://docplayer.fi/4511577-Lasten-ja-nuorten-psykiatrinen-perhekuntoutus.html>

Martinez, K. Perez, E. Ramirex, R. Canino, G. & Rand, C. 2009. The Role of Caregivers' Depressive Symptoms and Asthma Beliefs on Asthma Outcomes Among Low-income Puerto Rican Children. Journal of asthma 46, 2, 136-141. Viitattu 10.9.2016. <https://janet.finna.fi>, EBSCOhost Academic Search Elite.

Merriam, S. P. & Tisdell, E. 2016. Qualitative research. A guide to design and implementation. 4. uud. p. San Francisco: Jossey-Bass. Viitattu 15.11.2016. <https://janet.finna.fi>, eBook Collection (EBSCOhost).

Miller, H. & Törrönen, M. 2010. Arvostava ja aito kohtaaminen. Julkaisussa: Voimaannuttavat suhteet perhekuntoutuksessa. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto ja Lasten ja Nuorten Kuntoutussäätiö, 67-87.

Notko, T. 2016. Vuorovaikutussuhteet ja valtaistuminen. Kuntoutustyöntekijän ja vammaisen ihmisen näkemyksiä vammaisuudesta. Väitöskirja, Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Viitattu 5.12.2016. [https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62618/Notko\\_Tiina\\_ActaE\\_201\\_pdfA.pdf?sequence=2](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62618/Notko_Tiina_ActaE_201_pdfA.pdf?sequence=2)

Pelkonen, M. & Hakulinen, T. 2002. Voimavaroja vahvistava malli perhehoitotyöhön. Hoitotiede, Journal of nursing science 14, 5, 202-210.

Pärnä, K. 2010. Perhekuntoutus lasten ja perheiden palveluna. Julkaisussa: Voimaannuttavat suhteet perhekuntoutuksessa. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto ja Lasten ja Nuorten Kuntoutussäätiö, 41-50.

Rytkönen, T. & Rönkkö, L. 2010. Monisäikeinen perhetyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Sipilä, J. & Österbacka, E. 2013. Enemmän ongelmien ehkäisyä, vähemmän korjailua? Perheitä ja lapsia tukevien palvelujen tuloksellisuus ja kustannusvaikuttavuus. Valtiovarainministeriö. Viitattu 5.10.2016. [https://www.researchgate.net/publication/236880520\\_Enemman\\_ongelmien\\_ehkaisy\\_a\\_vahemman\\_korjailua](https://www.researchgate.net/publication/236880520_Enemman_ongelmien_ehkaisy_a_vahemman_korjailua)

Sosiaalihuoltolaki soveltamisopas. 2015. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 13.9.2016. <http://stm.fi/documents/1271139/1352015/Sosiaalihuoltolain+soveltamisopas.pdf/cb12a5c4-9bfa-4983-adf6-94ca18815f1b>

Taskinen, S. 2010. Lastensuojelulain soveltaminen. Helsinki: WSOYpro Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 9. uud. p. Helsinki: Tammi.

Vilen, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: SanomaPro.

Vuorenmaa, M., Perälä, M.L., Halme, N., Kaunonen, M. & Åstedt-Kurki, P. 2016a. Associations between family characteristics and parental empowerment in the family, family service situations and the family service system. 2016. Child: Care, Health and Development 42, 1, 35-35. Viitattu 10.9.2016.  
<http://dx.doi.org/10.1111/cch.12267>

Vuorenmaa, M., Perälä, M.L., Halme, N., Kaunonen, M. & Åstedt-Kurki, P. 2016b. Perceived influence, decision-making and access to information in family services as factors of parental empowerment: a cross-sectional study of parents with young children. Scandinavian Journal of Caring Sciences 30, 2, 290-302. Viitattu 10.9.2016.  
<http://search.ebscohost.com.ezproxy.jamk.fi:2048/login.aspx?direct=true&db=afh&AN=115693385&site=ehost-live>, Academic Search Elite.

Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus –sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Edita Publishing Oy

## Liitteet

### Liite 1. Teemahaastattelurunko

**1. Voimavarojen saaminen jakson aikana.** Oletko saanut voimavaroja jakson aikana seuraaviin teemoihin liittyen? Mihin voimavarojen mahdollinen saaminen on vaikuttanut elämässäsi?

#### **Minä itse**

- Oletko kokenut saaneesi fyysisiä voimavaroja ja jaksamista; itsestä ja terveydestä huolehtiminen, nukkuminen, harrastukset
- Oletko kokenut saaneesti psyykkisiä voimavaroja, jaksamista; mieliala, itsetuntemus, harrastukset

#### **Vanhemmuus**

- Oletko kokenut saaneesi voimavaroja ja jaksamista vanhemmuuteen; tiedot vanhemmuudesta, suhde lapseen, tunteet ja vahvuudet vanhempana

#### **Läheiset ja verkostot**

- Oletko kokenut saaneesi sosiaalisia voimavaroja; suhde läheisiin ja lapsen toiseen vanhempaan, apu, tuki, lapsiperheiden palvelut

#### **Talous ja arjen hallinta**

- Oletko saanut voimavaroja talouden asioiden hallintaan tai arjen hallintaan liittyen

**2. Voimavarojen saamista edistävät ja estävät tekijät.** Mitkä asiat jaksolla ovat tukeneet voimavarojen saamista ja mitkä puolestaan eivät ole tukeneet?

- Työmuodot; keskustelut, retket, vierailijat, asioiden hoitaminen. Työntekijät, ilmapiiri, muut asiakkaat, ympäristö, päivärutiinit jne.

**3. Kehittämiskohteet.** Mitä kehitettävää jaksossa on?

- Toiminta, jakson aloitus, jakson lopetus, työntekijät, ilmapiiri, tilat jne.



## Liite 2. Suostumuslomake opinnäytetyöhön osallistumisesta

Olen Jenni Siltakoski ja opiskelen kuntoutusohjaajaksi Jyväskylän Ammattikorkeakoulussa. Toteutan opinnäytetyön päivä kuntoutus palveluun osallistuneille vanhemmille. Tarkoituksena opinnäytetyössä on kuvata kokemuksia voimavarojen vahvistumisesta päivä kuntoutuksen aikana sekä tuoda esille kehitysehdotuksia toiminnasta. Opinnäytetyön tulokset tulevat palvelun kehittämisen tueksi.

Haastattelut toteutetaan syyslukukaudella 2016. Haastatteluun osallistumiseen varataan reilu tunti aikaa. Haastattelun aikana keskustellaan erilaisista teemoista liittyen voimavaroihin ja palvelun sisältöön.

Haastattelut nauhoitetaan. Nauhoitukset tulevat vain opinnäytetyön tekijän käyttöön aineiston analysointia varten. Saatu aineisto käsitellään luottamuksellisesti ja nauhoitukset hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Opinnäytetyöhön osallistutaan nimettömänä ja yksittäistä osallistujaa ei ole mahdollista tunnistaa vastausten perusteella. Osallistuminen opinnäytetyöhön on täysin vapaaehtoista.

Olen tietoinen opinnäytetyön tarkoituksesta, aineistonkeruutavasta sekä aineiston käytöstä. Suostun osallistumaan haastatteluun.

Osallistujan allekirjoitus

Aika ja paikka

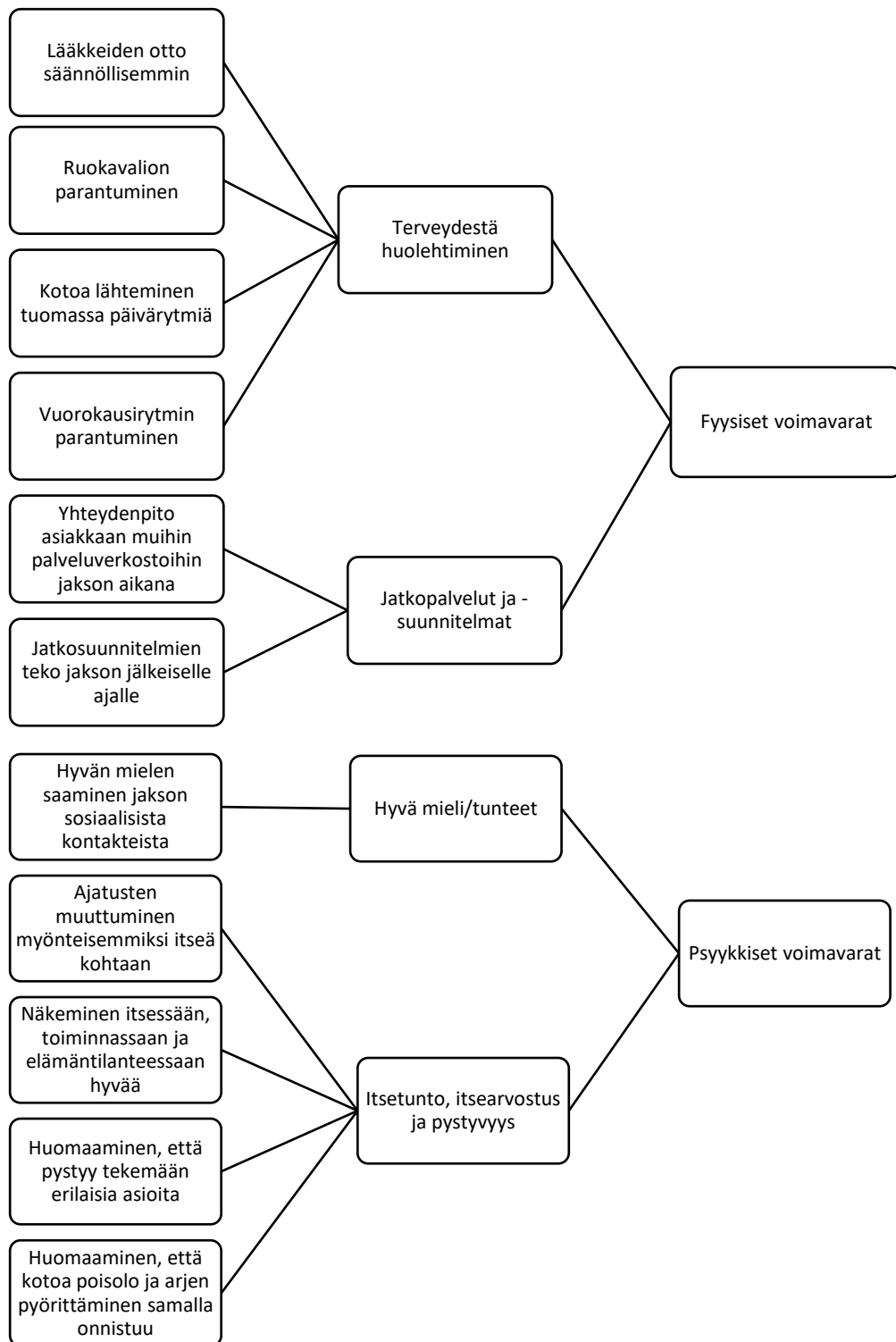
---

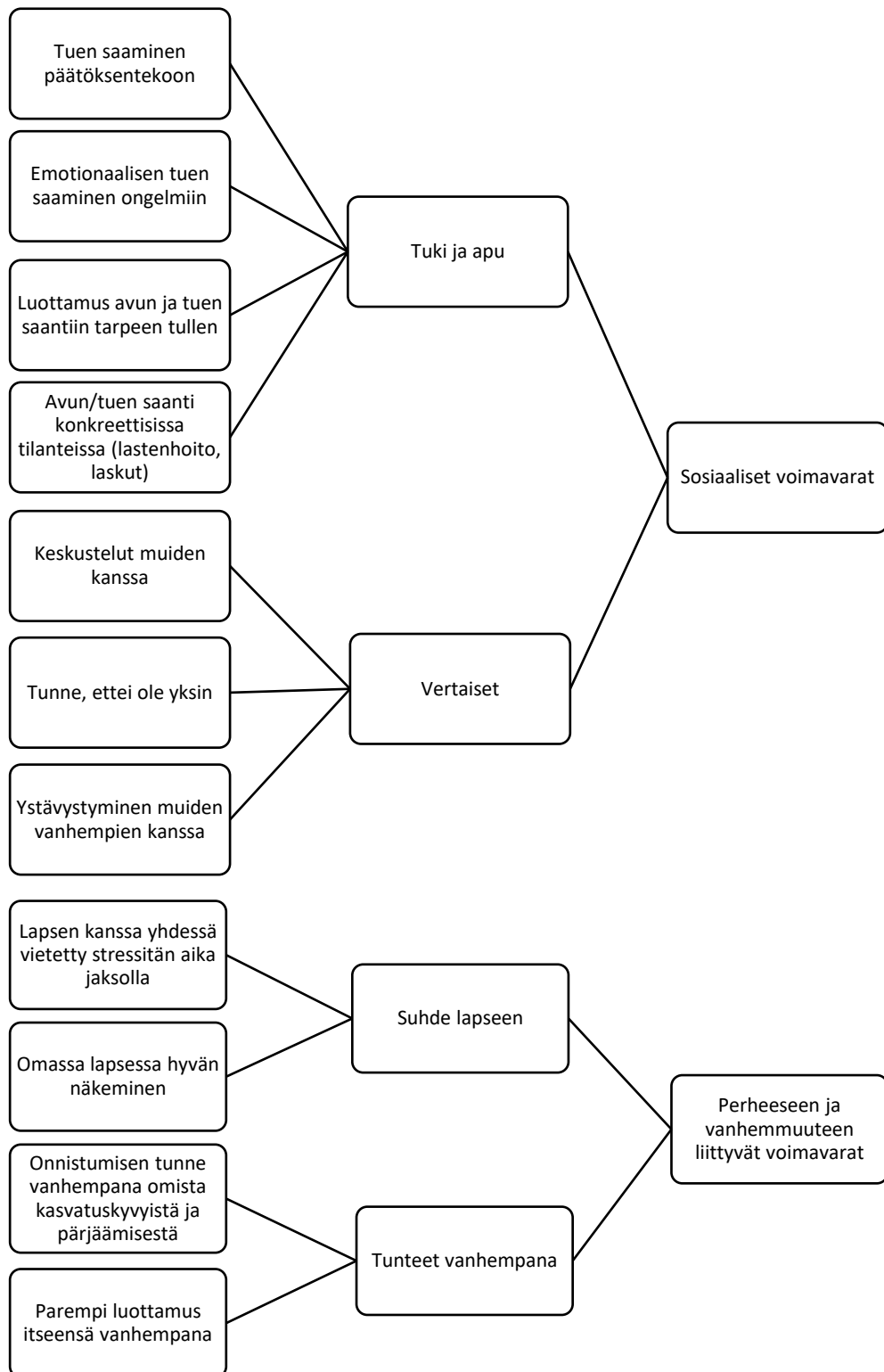
---

Nimenselvennys

---

## Liite 3. Aineiston analysointikaaviot





## Voimavaroja edistävät tekijät

## Voimavaroja estävät tekijät

