

Gulmira Akbulatova-Loijas
Laura Hämäläinen

Synnytyksen jälkeisen perhevalmennuksen kehittäminen

Venäläisten ja suomalaisten äitien vertaistukiryhmätoiminnan kehittäminen Helsingissä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Kätilö/ Sairaanhoidaja

Hoitotyön koulutusohjelma

SHK13S1, SHS13S1A

16.5.2016

Tekijä(t) Otsikko	Gulmira Akbulatova-Loijas, Laura Hämäläinen Synnytyksen jälkeisen perhevalmennuksen kehittäminen
Sivumäärä Aika	50 sivua + 9 liitettä 16.5.2016
Tutkinto	Kätilö/ Sairaanhoitaja
Koulutusohjelma	Hoitotyö
Suuntautumisvaihtoehto	Kätilö AMK, Sairaanhoitaja AMK
Ohjaaja	Pirjo Koski, TtT Hoitotyön lehtori
<p>Tämä opinnäytetyö on tutkimuksellinen kehitystyö joka tehtiin yhteistyössä Cultura- säätiön kanssa. Työssä kehitimme venäläistaustaisille äideille toimivan mallin synnytyksen jälkeisestä perhevalmennuksesta, johon osallistuu äitejä myös kantaväestöstä. Tavoitteena on auttaa venäjänkielisiä äitejä kotoutumaan Suomeen yhdistämällä sosiaalinen tuki, voimaantuminen sekä tiedottaminen resursseista ja palveluista. Mallin suunnittelussa hyödynsimme Risingin vuonna 1998 kehittämää Centering Parenting mallia.</p> <p>Vauvan kanssa kulttuuriretkelle, eli venäläisten ja suomalaisten äitien sekä vauvojen vertaistukiryhmä toteutettiin alkuvuodesta 2016. Valmennuskurssilla keräsimme tietoa äitejä ja asiantuntijoita havainnoimalla, tutkimuspäiväkirjan avulla sekä äitien ja asiantuntijoiden täyttämällä kyselylomakkeella. Kyselylomake sisälsi suljettuja ja avoimia kysymyksiä liittyen äitien ja asiantuntijoiden kokemuksiin valmennusryhmästä. Kerätty tutkimusaineisto analysoitiin laadullista sisällönanalyysiä käyttäen.</p> <p>Valmennukseen osallistuneet äidit kokivat kurssin onnistuneeksi ja hyödylliseksi. Sisällön tärkeimmiksi teemoiksi nousivat imetyksen tukeminen, vauvan hoito lempein keinoin kuten hieronnalla sekä lapsen kielellinen kehitys. Synnytystä käsittelevässä teemassa kiinnostusta herätti eniten doulan työ sekä lääkkeettömät kivunlievitysmenetelmät. Vertaistukiryhmän tarjoama emotionaalinen tuki ja sen tärkeys sekä maahanmuuttajaäitien puutteelliset tiedot olemassa olevista lapsiperheiden palveluista nousivat esiin erityisesti äitien avoimessa palautteessa. Työssä mukana olleet asiantuntijat olivat tyytyväisiä yhteistyöhön opiskelijoiden kanssa ja olivat yhtenäisesti sitä mieltä että tämänlaiselle toiminnalle olisi tilausta myös kunnallisella puolella.</p> <p>Yhteenvetona voidaan sanoa, että kehitystyön toteutus oli onnistunut ja siitä saatuja tuloksia voidaan hyödyntää ja jakaa myös laajemmalle käyttäjäkunnalle.</p>	
Avainsanat	interkulttuurinen kätilötyö, perhevalmennus, kotoutuminen

Author(s) Title	Gulmira Akbulatova-Loijas, Laura Hämäläinen The development of post-natal family training
Number of Pages Date	50 pages + 9appendices 16.5.2016
Degree	Midwife/ Nurse
Degree Programme	Nursing
Specialisation option	Midwife/ Nurse
Instructor	Pirjo Koski, Senior Lecturer
<p>This thesis is a research- development work which was done in collaboration with the Foundation Cultura. We developed a new model for postpartum family education, which was meant for mothers with either Russian or Finnish background. The aim of this course is to help to integrate Russian- speaking mothers in Finland by combining social support, empowerment, as well as information on resources and services. In the model development work we exploited Rising's Centering Parenting model which was created in 1998. Cultural journey with your child, a Russian and Finnish mothers and babies peer group was carried out in early 2016. During the training course, we gathered information by observing, filling research diary, and by a questionnaire filled out by the participants. The questionnaire included closed and open questions related to the experiences of mothers and experts in the education group. The collected research data were analyzed using qualitative content analysis.</p> <p>Participant mothers contributed breastfeeding, gentle baby care methods such as massage and language development as the most important themes in the course. In the first, childbirth-related theme, doulan work as well as non-pharmalogical methods of pain relief were most interesting according to the mothers. In open feedback mothers highlighted the emotional support and its importance offered by the peer group, as well as immigrant mothers lack of information on existing services for families with children. Experts whom participated in the work involved were satisfied with the cooperation with the students and were uniformly of the view that for this kind of induction course would also be a need in the communal healthcare. In summary it can be said that the implementation of development work was successful.</p>	
Keywords	intercultural midwifery, postnatal education, integration

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet sekä toimintaympäristö	3
3	Suomen venäjänkielinen väestö	4
3.1	Maahanmuuttajataustaiset lapsiperheet Suomessa	4
3.2	Venäläiset naiset Suomessa	5
3.3	Kulttuuriin sopeutuminen	7
4	Synnytyksen jälkeinen perhevalmennus suomalaisessa neuvolajärjestelmässä	10
4.1	Suomalainen neuvolajärjestelmä ja sen lait ja asetukset	10
4.2	Perhevalmennus	11
4.3	Perhevalmennus eri näkökulmista	13
4.3.1	Maahanmuuttajille suunnattu perhevalmennus	14
4.3.2	Äidin ja vauvan hyvinvointiin keskittyvä perhevalmennusmalli	16
5	Synnytyksen jälkeisen perhevalmennuksen kehittäminen	18
5.1	Tutkimuksellinen kehittämistoiminta	18
5.2	Synnytyksen jälkeisen perhevalmennuksen ideointi	21
5.3	Synnytyksen jälkeisen perhevalmennuksen suunnittelu	21
5.3.1	Synnytyksen jälkeisen perhevalmennuksen kokonaisuuden suunnittelu	22
5.3.2	Synnytyksen jälkeisen perhevalmennuksen toteuttamisympäristön ja markkinoinnin suunnittelu	26
5.4	Synnytyksen jälkeisen perhevalmennuksen arvioinnin suunnittelu	27
5.4.1	Havainnointi	28
5.4.2	Ryhmäkeskustelu	29
5.4.3	Kysely	29
5.5	Synnytyksen jälkeisen perhevalmennuksen toteuttaminen	31
5.5.1	Uuden perhevalmennusohjelman kuvaus	33
5.5.2	Valmennukseen osallistuneiden kuvaus	33
5.6	Kulttuuriretket valmennuksen yhteydessä	35
6	Kehittämistyön arviointimenetelmät ja arviointien tulokset	36
6.1	Havainnoinnin tulokset	36
6.2	Ryhmäkeskustelun tulokset	38

6.3	Kyselyn tulokset	40
6.4	Tulosten yhteenveto	44
7	Pohdinta	46
7.1	Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus	46
7.2	Kehittämistyön onnistumisen pohdinta	50
7.3	Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet	50
	Lähteet	52

Liitteet

Liite 1. Aikaisempia perhevalmennusmalleja

Liite 2. Kehitystyön suunnittelussa toteutuneet tapaamiset

Liite 3. Valmennuskurssin mainoseseite suomeksi ja venäjäksi

Liite 4. Synnytyksen jälkeisen perhevalmennusryhmän havainnointilomake

Liite 5. Tiedote ja saatekirje

Liite 6. Kyselylomake valmennukseen osallistuneille äideille suomeksi ja venäjäksi

Liite 7. Synnytyksen jälkeisen perhevalmennuksen malli:

Kulttuuriretkelle vauvan kanssa

Liite 8. Kyselylomake valmennukseen osallistuneille asiantuntijoille

Liite 9. Kiitoskortti osallistuneille äideille

1 Johdanto

Tämän työn tarkoitus on kehittää venäläistaustaisille äideille toimiva malli synnytyksen jälkeisestä perhevalmennuksesta, johon osallistuu äitejä myös kantaväestöstä. Tavoite on auttaa venäjänkielisiä äitejä kotoutumaan Suomeen yhdistämällä sosiaalinen tuki, voimaantuminen sekä tiedottaminen resursseista ja palveluista.

Kosken (2014) mukaan perhevalmennusta on Suomessa aikaisemmin kehitetty somalilaisille (Koski 2014; Laaninen & Lukka 2008) ja kahden kulttuurin perheille (Monikulttuurisyhdistys Familia club ry 2009). Lisäksi Väestöliitossa on luotu vertaistuen ryhmämalli vahvistamaan maahanmuuttajataustaisten vanhemmuutta tiedon ja vertaistuen avulla (Alitolppa - Niitamo ym. 2006; Koski 2014). Yhteiset lapsemme ry on järjestänyt Itä-Helsingin neuvolan aloitteesta perhevalmennusta venäjän kielellä (Yhteisetlapsemme.fi 2015). Venäläisten ja suomalaisten äitien vertaisryhmätoiminta-muotoista perhevalmennusta ei ole olemassa.

Tilastokeskuksen mukaan (Väestötilastot 2014) enemmistö maahanmuuttajista on tulleet Venäjältä. He ovat muuttaneet Suomeen avioitumisen vuoksi tai kuuluvat inkerin-suomalaisten paluumuuttoryhmään (Jaakkola 2009: 16). Venäläisten maahanmuuttajien joukossa naiset ikäluokassa 20 - 45 v. ovat etualalla. Vuonna 2014 venäjänkielisiä naisia (18 - 49 v.) oli Suomessa 22 635. Joka vuosi venäjänkieliset naiset synnyttävät Suomessa noin 1100 lasta. (Tilastokeskus, Väestötilastot, julkaisematon aineisto 2011–2014).

Vaikka maantieteellisesti olemme lähekkäin, on silti venäläisten ja suomalaisten välillä suuria kulttuurieroja. Venäjän kielen professorin Mustajoen mukaan (2015), suomalaisilla ja venäläisillä ei ole mitään olennaista kulttuureitamme yhdistävää piirettä kuten uskonto, kielisukulaisuus, yhteinen arvopohja, käsitys valtiosta. Maahanmuuttajaäidit kokevat ristiriitaisia tunteita kun perinteiset, omassa kulttuuripiirissä opitut tavat, ja uuden kotimaan tavat ovat ristiriidassa keskenään (Conceicao F. Santiago - Figueiredo 2015: 17:276).

Suomessa on jo varhain huomattu kuinka tärkeää on äidin, lapsen ja koko perheen tukeminen. Tämä tehtävä on kuulunut 1920-luvulta lähtien suomalaiseen neuvolajärjestelmään. Äitiysneuvolat järjestävät ja toteuttavat perhevalmennusta, jonka tavoit-

teena on valmentaa perheitä synnytykseen, imetykseen, lapsen hoitoon ja kasvatukseen sekä vanhemmuuteen lapsen ensimmäiseen ikävuoteen asti (Korppi-Tommola Maitopisarayhdistyksestä neuvolaksi.)

Synnytyksen jälkeisen tuen tarve kasvaa, kun lapsivuodeosastolla synnytyksen jälkeen vietetty aika vähenee. 1990-luvulla äidit olivat lapsivuodeosastolla keskimäärin viisi vuorokautta säännöllisen synnytyksen jälkeen (Eberhard-Gran - Garthus-Niegel - Eskild 2010: 13: 463.) Nykyään lapsivuodeosastolla ollaan vain kolme vuorokautta tai jopa vähemmän (espoo.fi Lapsivuodenaika 2015.) Tuen tarvetta lisää myös se, että julkisen puolen neuvolajärjestelmä on hyvin keskittynyt vauvan hyvinvointiin ja naisille tarjotaan vain jälkitarkastus 5 – 12 viikon kuluttua synnytyksestä (Eberhard-Gran - Garthus-Niegel - Eskild 2010: 13: 464.)

Puutteellisen kielitaidon vuoksi venäjänkieliset naiset eivät osallistu perinteisiin perhevalmennuksiin eivätkä vertaistukinryhmiin tai äiti – vauvakahvila toimintaan. Heiltä puuttuvat tiedot resursseista ja palveluista, joita on saatavilla. Tämä tilanne aiheuttaa naisten kasvavaa riippuvuutta puolisosta, joka on haasteellista molemmille (Martikainen - Tiilikainen 2008: 405.)

Kotoutumisen näkökulmasta maahanmuuttajille on tärkeää vuorovaikutus kantaväestön kanssa. Maahanmuuttajanaisten ja kantaväestön kohtaamiset vähenevät huomattavasti syntymän jälkeen. Äiti ei osallistu kielikursseille, opiskeluun tai työhön.

Näiden ajatusten perusteella sekä omien ja lähipiirin kokemusten innoittamana kehittimme synnytyksen jälkeisestä perhevalmennusta ”Vauvan kanssa kulttuuriretkelle”, jonka kohderyhmänä ovat venäläiset naiset, jotka ovat muuttaneet Suomeen pari vuotta sitten ja odottavat ensimmäistä lastaan. Kotoutumisen vahvistamiseksi ja sopeutumismotivaation lisäämiseksi kutsuimme ryhmään mukaan myös suomalaisia äitejä. Äitien vuorovaikutuksen tukemiseksi järjestämme valmennukseen osallistuville äideille kulttuuriretken valmennuksen jälkeen.

Synnytyksen jälkeinen valmennus toteutettiin Centering Parenting mallia mukaillen. Mallin kehitti vuonna 1998 amerikkalainen kättilö Sharon Schindler Rising. Mallissa huomio kiinnittyy sekä äidin että vauvan hyvinvointiin. Lisäksi siinä yhdistyy vertaistuki ja asiantuntijoiden tarjoama ohjaus (CenteringParenting 2014.)

Valmennuskurssi toteutettiin suomeksi opiskelijan tulkkauksen avulla. Valmennuksen asiantuntijoina toimivat terveydenhuoltoalan yrittäjät.

Opinnäytetyömme on osa Metropolia ammattikorkeakoulun interkulttuurisen kättilötyön hanketta (Koski 2016). Opinnäytettämme rahoittaa Cultura-säätiö (Cultura—säätiö 2016).

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet sekä toimintaympäristö

Opinnäytetyömme tarkoitus on kehittää synnytyksen jälkeistä perhevalmennusta kahden eri kulttuurin naisille soveltuvaksi. Tavoitteenamme on luoda uudenlainen synnytyksen jälkeinen perhevalmennus, joka yhdistäisi venäjänkielisiä äitejä ja suomenkielisiä äitejä ja auttaisi venäjänkielisiä äitejä kotoutumisessa Suomeen.

Opinnäytetyön tutkimustehtävät jaettiin kolmeen osaa. Jokaisessa osassa on kaksi kysymystä, joihin kehittämistyön arvioinneissa etsittiin vastausta.

A. Perhevalmennusohjelman kehittäminen:

1. Minkälaisia odotuksia venäjänkielisillä äidillä on synnytyksen jälkeisestä perhevalmennuksesta?
2. Miten perhevalmennusohjelman kehittäminen etenee ja minkälainen perhevalmennusohjelma opinnäytetyössä kehitettiin?

B. Perhevalmennuksen toteuttaminen:

3. Miten venäjänkieliset äidit kokevat vertaistukiryhmän suomalaisäitien kanssa?
4. Miten perhevalmennuksen toteuttaminen onnistuu?

C. Perhevalmennuksen arviointi:

5. Millaista palautetta osallistujat ja ulkopuoliset asiantuntijat antavat perhevalmennuksesta?

3 Suomen venäjänkielinen väestö

3.1 Maahanmuuttajataustaiset lapsiperheet Suomessa

Maahanmuuttajataustaisten lapsiperheiden määrä Suomessa on kasvanut tasaisesti viime vuosikymmenien aikana ja kasvaa edelleen. Valtaosa Suomeen saapuvista maahanmuuttajista on työikäisiä nuoria joille myös perheen perustaminen on ajankoh- taista. Vuoden 2014 lopussa lapsiperheitä oli Suomessa kaiken kaikkiaan 574 000. Suurin vieraskielisten ryhmä Suomessa ovat venäjänkieliset. Tilastojen mukaan vuo- den 2014 lopussa Suomessa asui 14 300 venäjänkielistä perhettä, joissa perheen ai- noa vanhempi tai molemmat vanhemmat ovat venäjänkielisiä, ja 12600 perhettä joissa jompikumpi puolisoista on venäjänkielinen (Suomen virallinen tilasto 2014.)

Maahanmuuttoprosessi on elämänmuutos minkä on todettu vaikuttavan laajasti tervey- teen ja hyvinvointiin, ja se tekee maahanmuuttajaperheistä haavoittuvaisia. Terveysteen vaikuttavat tekijät kuten kotoutumisen vaikeudet, kokemukset syrjinnästä sekä maa- hanmuuttoa edeltäneet tekijät ja sosioekonominen asema. Koettu terveys on subjektiivinen arvio johon myös maahanmuuttajatausta vaikuttaa. Maahanmuuton alkuvaihees- sa maahanmuuttajien fyysinen terveys on monilla parempi kuin kantaväestöllä mutta terveys heikkenee suhteessa asumisaikaan. Perheet kohtaavat syrjintää, epäkunnioit- tavaa kohtelua sekä rasismia mitkä voivat laukaista masennusta sekä emotionaalisia ongelmia mitkä ovat varsin yleisiä erityisesti naisilla. Useilta maahanmuuttajaperheiltä puuttuu sukulaisten ja ystävien tarjoama tukiverkosto joka on ollut lähtömaassa, ja myös uusien ystävyysuhteiden solmiminen koetaan vaikeaksi. Arjen sujuvuuteen vai- kuttaa myös uusi erilainen ympäristö, vieras kieli sekä vieraat kulttuuriset tavat. Suh- teessa terveyttä kuormittaviin tekijöihin on maahanmuuttajien terveyspalvelujen käyttö monesti liian vähäistä (Sorvari – Kangasniemi – Pietilä 2015: 23–25.)

Sorvarin, Kangasniemen ja Pietilän (2014) tutkimuksen mukaan maahanmuuttajataus- taisia lapsiperheitä voidaan tukea erilaisin keinoin selviytymään uudessa ympäristös- sään. Tutkimuksen mukaan maahanmuuttajaperheet kaipasivat konkreettisia neuvoja arkielämän sujuvuuteen: tietoa lapsen fyysisestä terveydestä ja sen ylläpitämisestä sekä lasten yleisistä sairauksista ja kuinka hoitaa sairasta lasta, hoitotoimenpiteistä ja tutkimuksista. Lisäksi maahanmuuton alkuvaiheessa perheet kokivat tarvitsevansa tietoa sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista, taloudellisista avustuksista, päivähoi-

dosta sekä koulujärjestelmästä. Tutkijoiden mukaan maahanmuuttajataustaiset lapsiperheet voisivat hyötyä vertaistukeen perustuvista toimintamalleista jotka auttaisivat heitä laajentamaan sosiaalisen tuen verkostojaan ja siten vahvistamaan omaa vanhemmuutta tiedon ja sosiaalisten kontaktien avulla. Erityisen tärkeäksi asiaksi nousi myös se, että terveydenhuollossa otettaisiin huomioon maahanmuuttajan erilainen kulttuuritausta, korostamatta perheiden erilaisuutta. Perheet kaipasivat tasa-arvoista kohtelua sekä tukea ja vahvistusta kasvatustavoilleen muilta aikuisilta (Sorvari – Kangasniemi – Pietilä 2015: 26–27.)

3.2 Venäläiset naiset Suomessa

Suomi on historiansa aikana ollut useammin maastamuutto- kuin maahanmuuttomaa. Vasta 1980-luvulla maahanmuutosta tuli yleisempää kuin maasta pois muutosta. Vuosina 1987 -2007 Suomessa asuvien ulkomaalaisten määrä on seitsenkertaistunut ja kasvaa edelleenkin (Jaakkola 2009: 16.)

Tilastokeskuksen (2014) mukaan enemmistö maahanmuuttajista Suomessa on tullut Venäjältä. He ovat muuttaneet Suomeen perhesiteiden, kuten avioitumisen tai perheenyhdistämisen vuoksi tai kuuluvat inkerinsuomalaisten paluumuuttoryhmään. Vuonna 2013 Suomessa asuvien venäläisten lukumäärä oli 64 798. Venäjän kieli on selvästi yleisimmin puhuttu vieras kieli. Vuonna 2013 venäjän kieltä puhui Suomessa äidinkielenään 66 379 asukasta. Noin kaksi kolmasosaa venäläisistä asuu pääkaupunkiseudulla (Tilastokeskus, Väestö 2014.)

Väestörekisterin tilastot osoittavat, että venäläisten maahanmuuttajien joukossa naiset ikäluokassa 20 - 45 v. ovat etualalla. Vuonna 2014 venäjänkielisiä naisia (18 - 49 v.) oli Suomessa 22 635. Joka vuosi Suomeen muuttaa noin 1200 venäjänkielistä naista (vuonna 2014 - 1190 hlö). Joka vuosi heille syntyy noin 1100 lasta, niistä noin puolet on esikoisia (vuonna 2014 - 480 esikoista) (Tilastokeskus, Väestötilastot, julkaisematon aineisto 2011–2014).

Venäläisillä maahanmuuttajanaيسilla moniin muihin vähemmistöihin verrattuna on korkea koulutus, jonka he ovat saaneet kotimaassaan. He ovat pohjoismaisten naisten tavoin tottuneita yhdistämään ansiotyön ja perheen (Tiilikainen - Martikainen 2008: 126.)

Puutteellisen englannin kielen taidon vuoksi naisilla on korkea motivaatio opiskella suomea. Vuonna 2002 suoritetussa tutkimuksessa 70 prosenttia venäläistä ja peräti 88 prosenttia suomalaistaustaisista maahanmuuttajista puhui suomea vähintään kohtalaisesti (Korhonen 2007:54.)

Korkeasta koulutustasosta huolimatta venäläiset naiset hankkivat lapsia suhteellisen nuorina. Vanhemmaksi tuleminen on enemmistölle edelleen itsestänselvyys. Valtaosa lapsista syntyy edelleen ”kuin itsestään”, ilman ennalta suunniteltua päätöstä hankkia lapsi. Keskimääräinen aika avioliiton solmimisen ja lapsen syntymän välillä onkin lyhyt, reilusti alle vuoden. Äitiys katsotaan naisen tärkeimmäksi tehtäväksi (Korhonen 2007: 17.)

Yleensä muuttaessaan Suomeen venäläinen nainen toivoo saada lapsen aika nopeasti. Venäjällä ensimmäinen lapsi jää usein myös ainoaksi, koska useamman lapsen kasvattaminen on haastavaa taloudellisesti. Suomessa sosiaaliturvan ansiosta venäläiset naiset synnyttävät enemmän lapsia (Tiilikainen - Martikainen 2008: 132.)

Muuttaessa Suomeen venäläiset naiset kokevat suuria ristiriitoja perinteisten tapojen, jotka he ovat oppineet omassa kulttuuripiirissään ja tapojen välillä, jotka heille tarjotaan isäntämaassa (Tiilikainen - Martikainen 2008: 405.)

Suomalaisen nykyperheen elämä poikkeaa paljon venäläisestä. Suomalaiseen kuten yleensä länsimäisiin arvoihin kuuluu että korostetaan lapsen henkilökohtaista riippumattomuutta ja itsenäisyyttä. Lapsien odotetaan jo pienenä kykenevän itsenäiseen päätöksentekoon, ja kantamaan vastuun päätöksistään. Eurooppalaiselle kulttuurille on myös tyypillistä ihannoida ”psykologista individualismia”, jonka yksilö saavuttaa irtautumalla vanhemmistaan. Venäläiset arvot sen sijaan korostavat suurempaa perheenjäsenten välillä vallitsevaa riippuvuutta (Liebkind 2000: 56)

Venäläisen perheen käsite on laajempi kuin suomalaisten. Hyvin usein perheeseen kuuluvat paitsi vanhemmat ja lapset myös isovanhemmat. He osallistuvat tavallisesti hyvin tarmokkaasti perheen elämään. Lastenlapsien hoitaminen on usein isoäidin ja isoisän harteilla, koska vanhemmilla ei ole paljon aikaa lapsilleen. Monet vanhemmat eivät myöskään halua laittaa lapsiaan päiväkotiin, jos on pienikin mahdollisuus hoitaa lapsia kotona. Samoin vanhemmilla on mielestään oikeus puuttua aikuisten lastensa elämään, antaa heille neuvoja ja valvoa heidän tekemisiään. Erityisen suuri rooli on

tavallisesti isoäidillä, jonka puuttuminen lastensa perheasioihin voi johtaa jopa avioeroon (Vihavainen 2012: 130)

Tässä tulee esille venäläisen kansanluonteen tärkein piirre joka on kollektiivisuus eli tapa ratkaista ongelmia yhdessä, toimia joukkona. Venäläisille kollektiivi on yksilöä tärkeämpi. Kollektiivi on heille henkinen yhteisö. Venäjällä on totuttu rakentamaan ja pitämään yllä sosiaalisia verkostoja, joiden avulla on pyritty selviytymään vaikeissa oloissa. Vahvat ystävyysseurat ovat venäläiselle välttämättömyys. (Castren 2001: 118–119). Venäjän kielessä on erityinen käsite, jolla kuvataan keskustelua sydäntä nostavien kesken: *razgovor po dusam*, ”keskustelu sielujen tahtiin”. Suomessa asuvat venäläiset ovat vaikeuksissa, jos heiltä puuttuu tämä venäläisten tärkein terapiamuoto (Mustajoki 2015: 50.)

Hollantilaisen kulttuuritutkijan Hofsteden (2003) metodien mukaan venäläiset ja suomalaiset ovat melkein kuin yö ja päivä. Hän vertailee kulttuureita keskenään kuudella kriteerillä: valtaetäisyys, kollektivismi/individualismi, epävarmuuden välttäminen, aikaorientaatio, kontrollointi ja feminiinisyys/maskuliinisuus. Vain yhdessä asiassa Suomi ja Venäjä kohtaavat. Kummassakin maassa pehmeät feministiset arvot painottuvat enemmän kuin enemmistössä maailman maita (Mustajoki 2015: 53.)

3.3 Kulttuuriin sopeutuminen

Uuteen kulttuuriin sopeutuminen on laaja käsite ja sisältää moniulotteisia prosesseja. Niistä tärkein on akkulturaatio. Akkulturaatiolla tarkoitetaan hiljalleen ajan kanssa tapahtuvia muutoksia vieraan kulttuurin kanssa kosketuksissa olevien ihmisten uskomuksissa, tunteissa, asenteissa, arvoissa, käyttäytymisessä ja samastumisessa (Liebkind 2001: 13.) Kanadalainen tutkija Berry (1992) kehitti mallin maahanmuuttajien akkulturaatiostrategioista, jossa hän erottelee käsitteet integraatio, assimilaatio, separaatio ja marginalisaatio. Opinnäytetyön tarkoituksen huomioon ottaen lähestymme maahanmuuttajien sopeutumista integraation käsitteen kautta. Suomenkielisenä vastineena pidetään kotoutumisen käsitettä, jota on ryhdytty käyttämään 1990-luvulla (Perhoniemi - Jasinskaja-Lahti 2007:21.)

Integraatio on positiivisin strategioista, tarkoittaen maahanmuuttajan haluavan ylläpitää hyviä suhteita valtaväestöön ja yhteiskuntaan mutta samalla kunnioittaen ja vaalien

omaa etnistä kulttuurista alkuperäänsä ja siihen liittyviä perinteitä (Korhonen - Puukari 2013: 37.)

On kuitenkin tärkeä muistaa, ettei maahanmuuttajien integroituminen tai syrjäytyminen ole riippuvainen vain heistä itsestään. Maahanmuuttajat eivät ole aina vapaita valitsemaan omaa akkulturaatiostregetgiaansa, vaan vastaanottavan maan siirtolais-, vähemmistö- ja pakolaispolitiikka, vastaanottokäytäntö sekä valtaväestön asenteet vaikuttavat suuresti siihen, miten maahanmuuttajat asennoituvat uuteen yhteiskuntaan ja onnistuvat siihen kotoutumisessa (Perhoniemi - Jasinskaja-Lahti 2007:22.)

Suomessa laki kotoutumisen edistämistä on säädetty edistämään sekä maahanmuuttajien mahdollisuutta osallistua aktiivisesti suomalaisen yhteiskunnan toimintaan että tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta sekä myönteistä vuorovaikutusta eri väestöryhmien kesken (Laki kotoutumisen edistämistä 30.12.2010/1386).

Amerikkalaisen tutkijan Wardin (Searle ja Ward 1990) mukaan akkulturaatioon liittyvä sopeutuminen voidaan jakaa psykologiseen (emotionaaliseen) ja sosiokulttuuriseen (käyttäytymiseen liittyvään) sopeutumiseen (Liebkind 2001: 17.) Sosiokulttuurista ja psykologista sopeutumista ennustavat erilaiset tekijät. Heidän mukaansa valtaväestö tarjoaa mahdollisuudet edelliseen eli kulttuurispesifisen taitojen oppimiseen, ja siksi kontaktit valtaväestöön ovat korvaamattomia kulttuurin oppimisen välineitä. Oman ryhmän jäsenet muodostavat sen sijaan tärkeän tukiverkoston, ja siksi tyytyväisyys juuri näihin suhteisiin on niin tärkeä psykologisessa sopeutumisessa (Liebkind 2001: 23.)

Suomalaiset sosiaalipsykologit Perhoniemi ja Jasinskaja-Lahti (2007) korostavat sen lisäksi vielä henkistä sopeutumista, jota tarvitaan uusia taitoja opeteltaessa, yhteyksien luomiseen kantaväestöön ja toisaalta myös sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä omaan etniseen ryhmäänsä.

Vuosina 1997–2004 tehty ensimmäinen pitkittäistutkimus maahanmuuttajien kotoutumisen ja sopeutumisen etenemisestä tuo esille, että maahanmuuttajilla on yhä vahva halu integroitua suomalaiseen yhteiskuntaan. Maahanmuuttajat myös haluavat vaalia omaa kulttuuriperimäänsä ylläpitämällä siihen kuuluvia tärkeitä perhearvoja ja etnistä identiteettiään. Kotoutumisen eteneminen oli kuitenkin hidasta: vasta noin kymmenen

Suomessa asutun vuoden jälkeen oli nähtävissä maahanmuuttajien välisten stressiero-
jen lievää tasaantumista (Perhoniemi - Jasinskaja-Lahti 2007: 21.)

Sopeutumisprosessilla suomalaiseen kulttuuriin on selkeitä ominaispiirteitä, jotka vai-
kuttavat sopeutumisen etenemiseen. Suomessa maahanmuuttajien kielellinen akkultu-
raatio ja uuden kielen oppiminen näyttää olevan pidempi prosessi kuin useissa muissa
vastaanottavissa maissa. Tutkimuksen mukaan (Perhoniemi - Jasinskaja-Lahti 2007)
maahanmuuttajat kokivat suomen kielen taidon kehittyneen melko hyväksi keskimäärin
vasta yli kymmenessä vuodessa, sillä valtaosalla maahanmuuttajista ei ole alustavia
suomen kielen taitoja saapuessaan Suomeen.

Toinen tekijä on suomalaisen valtaväestön asennoituminen venäläisiin. Jaakolan tut-
kimukset (2009) osoittavat, että suomalaisten suhtautuminen maahanmuuttajiin vaihte-
lee poliittisten ja taloudellisten suhdanteiden mukaan. Vuosien 1987–2005 välisenä
aikana venäläisiin suhtauduttiin kuten somaleihin ja muihin afrikkalaisiin. Vuonna 2007
asenteet venäläisten maahanmuuttoa kohtaan olivat varauksellisempia (Jaakola 2009:
52.) Toisaalta Jaakola (2009) selvensi, että nuoret aikuiset (18–29) erityisesti nuoret
naiset suhtautuivat muita myönteisemmin venäläisten maahanmuuttoon.

Pietilän tutkimukset kulttuurien välisestä sopeutumisesta (2010) tuovat esiin, että suo-
malaisten kanssa on vaikeaa solmia ystävyyttä ja sosiaalisia kontakteja. Tässä näkyy
suomalaisen kulttuurin ominaispiirre - Suomessa arvostetaan varauksellista käyttäyty-
mistä ja ihmiset eivät helposti lähesty ulkomaalaisia, riippumatta heidän etnisistä taus-
toistaan (Pietilä 2010: 205.)

Pietilä (2010) on tutkinut maahanmuuttajien sopeutumista dialogisena oppimisproses-
sina sekä sen yhteydessä motivaation merkitystä. Yksi hänen saamistaan tuloksista oli
se, että sopeutumismotivaatiota lisää oman lapsen syntyminen. Pietilän tutkimuksen
mukaan toinen motivaatioon suuresti vaikuttava tekijä oli vuorovaikutuksen määrä
suomalaisten kanssa. Kulttuurien väliset viestintätilanteet ja niissä onnistuminen mer-
kitsivät paljon tutkimukseen osallistuvien sopeutumisprosessissa. On monia muita mo-
tivaatiota lisääviä tekijöitä mutta sosiaalinen kanssakäyminen kohdekulttuurin jäsenten
kanssa tuntuu olevan yksi merkittävimmistä ja samalla myös yksi haasteellisimmista
asioista uudessa yhteiskunnassa (Pietilä 2010:129.)

4 Synnytyksen jälkeinen perhevalmennus suomalaisessa neuvolajärjestelmässä

4.1 Suomalainen neuvolajärjestelmä ja sen lait ja asetukset

Suomessa on jo varhain huomattu kuinka tärkeää on äidin, lapsen ja koko perheen tukeminen. 1920-luvulla luotiin suomalainen neuvolajärjestelmä, johon kuuluu myös äitiysneuvola (Korppi-Tommola Maitopisarayhdistyksestä neivolaksi). 1940-luvulla äitejä valmennettiin synnytyksiin äitiysvoimistelukurssien avulla ja 1970-luvulla synnytysvalmennus muuttui perhevalmennukseksi. Ennen 2000-lukua Suomessa laadittiin paljon uusia lakeja ja niitä tarkennettiin asetuksineen ja suosituksineen ohjaamaan neuvolapalveluita ja yhtenä sen osana myös perhevalmennusta (Koski 2014: 64.)

Neuvolatoiminnalla on tärkeä tehtävä turvata paras mahdollinen terveys lasta odottavalle naiselle, sikiölle ja vastasyntyneelle lapselle perheineen. Äitiysneuvolatoiminta perustuu Suomessa terveydenhuoltolakiin ja sen toimintaa ohjaavat periaatteet rakentuvat ihmisoikeuksista, lainsäädännöistä sekä kansallisista sosiaali- ja terveystieteellisistä linjauksista. Vanhempien terveydellä ja hyvinvoinnilla, sekä raskausajan terveystottumuksilla on keskeinen merkitys syntyvän lapsen terveyteen aina sikiöajasta aikuisuuteen asti, minkä vuoksi koko perheen tukeminen on tärkeää (Klemetti – Hakulinen-Viitanen 2013: 16- 18.)

Kansanterveyslaki 28.1.1972/66 määrittelee kansanterveystyön yksittäiseen ihmiseen, väestöön ja elinympäristöön kohdistuvaksi terveyden edistämiseksi, sairauksien ja tapaturmien ehkäisyksi sekä yksilön sairaanhoidoksi (Kansanterveyslaki 1972). Suomessa kansanterveystyön sisältöä säädetään terveydenhuoltolailla 1326/2010. Terveydenhuoltolaki velvoittaa kuntia seuraamaan asukkaitensa terveyttä ja hyvinvointia sekä tarjoamaan terveysneuvontaa ja terveystarkastuksia. Palvelujen kuten ehkäisyneuvonnan, raskausajan neuvolan, lasta odottavan perheen ja alle kouluikäisten lasten sekä heidän perheidensä neuvolapalvelut tulisi olla jokaisen asukkaan saatavilla. Valtioneuvosto on myös antanut asetuksen 338/2011 koskien neuvolatoimintaa, koululaisten ja opiskelijoiden terveydenhuoltoa sekä lapsille ja nuorille tarkoitettua ehkäisevää suun terveydenhuoltoa. Asetuksen tarkoituksena on varmistaa terveysneuvonnan ja terveystarkastusten suunnitelmallisuus ja yhteneväisyys sekä yksilön että väestön tarpeiden huomioon otto. Asetuksen 15§ täydentävästä terveysneuvonnasta säättää, että ensimmäistä lastaan odottavalle perheelle tulee järjestää moniammatillista perhevalmennus-

ta, sisältäen ryhmämuotoista vanhempainuomintaa. Lasta odottaville vanhemmille suunnatun terveysneuvonnan tulee olla monipuolista kattaen koko raskausajan siihen liittyvine riskeineen, synnytyksen ja vastasyntyneen lapsen hoidon sekä odotusaikaan ja synnytykseen mahdollisesti liittyvät mielenterveyden muutokset. Näiden lisäksi terveysneuvonnalla on tärkeä tehtävä lapsen ja vanhempien välisen varhaisen vuorovaikutuksen ja äidin imetyksen tukemisessa (Valtioneuvoston asetus 2011/338.)

Ensimmäistä lastaan odottavan perheen tai ensimmäisen lapsensa saaneen perheen luokse tulee tehdä kotikäynti. Asetuksen 338/2011 soveltamisohjeessa suositellaan että perhevalmennusta ja vanhempainryhmätoimintaa olisi hyvä järjestää ensimmäistä lasta odottavien perheiden lisäksi myös lasta kasvattaville perheille lapsen ensimmäisen ikävuoden ajan (STM 2009: 87- 88.)

4.2 Perhevalmennus

Uuden äitiysneuvolaoppaan mukaan perhevalmennusta järjestetään pääasiallisesti perheille mitkä odotetaan ensimmäistä lastaan. Erityistukea tarvitsevat uudelleensynnyttäjät perheet, uusperheen vanhemmat jos toinen heistä odottaa esikoistaan sekä maahanmuuttajat, jotka odottavat ensimmäistä lastaan Suomessa ovat oikeutettuja osallistumaan kunnan järjestämään perhevalmennukseen. Tulevia vanhempia tulisi kannustaa osallistumaan valmennukseen. Kaksikielisissä kunnissa pyritään mahdollisuuksien mukaan järjestämään moniammatillista perhevalmennusta myös ruotsinkielellä (Klemetti – Hakulinen-Viitanen 2013: 81.)

Päävastuu perhevalmennuksen toteutuksesta on neuvoloiden henkilöstöllä. Valmentajina toimivat äitiys- ja lastenneuvolatoiminnasta vastaavat kättilöt ja terveydenhoitajat, mutta valmennukseen voi osallistua eri mallien mukaisesti myös psykologi, fysioterapeutti, Kela: n työntekijä, kunnan perhetyöntekijä tai hammashoitaja (Haapio – Koski – Koski – Paavilainen 2009: 9.)

Perhevalmennuksessa ohjataan ja valmennetaan lasta odottavia, synnyttäviä ja kasvatavia perheitä lapsen ensimmäiseen ikävuoteen asti. Valmennuksen kokonaisuuteen kuuluu raskausajan valmennuksen lisäksi myös synnytysvalmennus jonka järjestäminen kuuluisi Sosiaali- ja terveysministeriön kannan mukaan joko kättilölle tai synnytysairaalle. Perhevalmennus on suositeltu aloitettavaksi raskauden puolivälissä, yleensä kerrat painottuvat kuitenkin loppuraskauteen tai alkuraskauden ja loppuras-

kauden välillä. Virallisista suosituksista huolimatta harva kunta tarjoaa perhevalmennusta enää synnytyksen jälkeen. Tässä asiassa käytäntö ei kohtaa tarvetta sillä tuen tarve on yleensä suurimmillaan heti synnytyksen jälkeen (Haapio ym. 2009: 9.)

Perhevalmennuksen tavoitteena on valmistaa lasta odottavaa perhettä tulevaan synnytykseen, imetykseen, lapsen hoitoon ja kasvatukseen sekä vanhemmuuteen. Perhevalmennuksen avulla pyritään vahvistamaan tietoja ja taitoja liittyen vauvan hoitoon, vanhemmuuteen, terveyteen ja terveellisiin elämäntapoihin, edistämään sikiön, lasta odottavan äidin ja koko perheen terveyttä, tukemaan vanhempien parisuhdetta ja edistämään lapsen ja vanhempien välistä vuorovaikutusta antaen perheille myös mahdollisuuden vertaistuen kokemiseen (Klemetti ym. 2013: 79.)

Raskaudenaikaisessa perhevalmennuksessa suositellaan käsiteltäväksi vanhemmissa raskauden herättämiä tunteita, odotuksia ja ajatuksia, raskausajan ja imetyksen sekä synnytyksen mukana tuomia fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia, isän tai toisen vanhemman merkitystä ja roolia perheessä, lapsen tuomia muutoksia parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen sekä vauvan hoitoa, imetystä, perhe-etuksia ja kunnan tarjoamia perhepalveluja (SMT 2007: 61- 62.) Valmennuksessa on myös tarkoitus avata keskustelua raskaudenaikaisista terveystottumuksista sekä perheen elintavoista, ravitsemuksesta, ja päihteiden käytöstä sekä niiden vaikutuksesta syntyvän lapsen terveyteen ja hyvinvointiin (Klemetti ym. 2013: 82).

Synnytysteemaa käsittelevässä valmennuksessa suositellaan käsiteltäväksi aiheita kuten: synnytyksen kulku, vaiheet ja poikkeustilanteet, synnytykseen valmentautuminen psyykkisesti ja harjoittelemalla, synnytyssuunnitelma ja hoidon päätöksentekoon osallistuminen, tukihenkilön rooli synnytyksessä, kivun hallinta ja merkitys, raskauteen ja synnytykseen liittyvät pelot, vastasyntyneen ja vanhempien vuorovaikutus sekä varhaisimetyksen merkitystä. Teemaan suositellaan sisällytettäväksi myös tutustumiskäynti omaan synnytyssairaalaan (SMT 2007: 62.)

Perheiden vaihtelevat lähtökohdat edellyttävät perhevalmennuksen ja ryhmätoimintojen jatkuvaa kehitystä, monimuotoisuutta ja erilaisia tapoja toteuttaa niitä (Klemetti ym. 2013: 82).

Perhevalmennusta järjestetään eri kunnissa eri mallien mukaan (Liite 1). Kunnat saavat itse päättää mitä mallia haluavat valmennuksissaan toteuttaa. Erilaiset perhevalmennuksen mallit määrittelevät muun muassa tapaamisten määrän, ajoituksen raskau-

teen nähden, vierailevat asiantuntijat sekä toki myös hieman sisältöä. Tietty perussisältö on kaikkien tarjottava. Kokonaisuudet voivat kuitenkin erota suuresti toisistaan.

4.3 Perhevalmennus eri näkökulmista

Erilaiset perhevalmennuksen näkökulmat ohjaavat käytännön perhevalmennuksen toteuttamista, kehittämistoimintaa ja tutkimusta. Koski (2014) kuvaa kolme mallia, jossa perhevalmennus määritellään terveyttä edistäväksi tilanteeksi (Dunkley 2000), ryhmämuotoiseksi oppimistilanteeksi (Nichols & Humenick 2000) tai aktiivisesti edistyväksi dialogiin perustuvaksi pienryhmätilanteeksi (Nolan 1998).

Terveyden edistämisen näkökulmasta keskeisimpiä asioita perhevalmennuksessa on lasta odottavan äidin ja koko perheen terveystilanteen ja elämäntyyli, sosiaalinen tuki ja voimaantumisen raskausaikana, synnytyksessä ja synnytyksen jälkeen (Koski 2014: 72.)

Euroopan maissa kuten Saksassa, Hollannissa ja Ranskassa perhevalmennus nähdään usein oppimistilanteena (Nichols - Humenick 2000: 4-9). Sen mukaan mielenkiinto kohdistuu panoksiin kuten suosituksiin ja toteuttajan rooliin, osallistujiin eli yksilöihin ja ryhmään, esitettävään sisältöön liittyen raskauteen, synnytykseen ja vanhemmuuteen, oppimisprosessiin eli osallistujien ja ohjaajien väliseen vuorovaikutukseen sekä opetusmenetelmiin ja lyhyen että pitkän aikavälin tuloksiin. Perhevalmennuksen toteuttaja tuo valmennukseen oppimistilanteena oman toimintafilosofiansa, mikä vaikuttaa suuresti siihen, kuinka ammatillisesti hän toteuttaa rooliaan perhevalmennusryhmän ohjaajana. Ohjaajan täytyy pitää huoli valmennukseen osallistuvien oikeuksista ja pyrkiä aktiivisesti auttamaan tulevien vanhempien muutospyrkimyksiä osana omaa ohjaajan rooliaan (Koski 2014: 68.)

1980-luvulla Saksassa perustettiin perhevalmennuksen yhteisö jonka tarkoituksena oli kehittää perhevalmennuksen sisältöä ja soveltaa sitä aikuispedagogiikkaan ja didaktiikkaan (opetusmenetelmiin). Kolmikymmen vuotisen toimintansa aikana saksalainen perhevalmennuksen yhteisö on saavuttanut kansainvälisen tunnustuksen ja sen vaikutus on suuri. Yhteisöön kuuluvat kättilöt, doulat, aikuisopettajat, psykologit ja vanhemmat (Nolan - Foster 2005: 4.)

Saksalainen aikuispedagogiikan asiantuntija Heins (2014) korostaa vielä yhtä tärkeää asiaa oppimistilanteessa nimenomaan integraatiota. Hänen käsityksensä mukaan koulu edistää sopeutumisvoimavaroja. Koulutus, meidän tapauksessa perhevalmennus oppimistilanteena antaa yksilölle mahdollisuuden sopeutua yhteiskunnan normeihin ja osallistua aktiivisesti yhteiskunnan integraatioon.

Kolmas malli, mistä Koski (2014) mainitsee, on dynaaminen, dialogina etenevä perhevalmennus. Malli korostaa perheistä kumpuavia omia ajatuksia, pyrkii aikaansaamaan tiedostamista ja sitä kautta tapahtuvaa muutosta vanhempien asenteissa, tunteissa, selviytymisessä ja taidoissa.

4.3.1 Maahanmuuttajille suunnattu perhevalmennus

Yhä useampi vauva syntyy Helsingissä maahanmuuttajataustaiseen tai kahden kulttuurin perheeseen (Suomen virallinen tilasto 2014). Siitä huolimatta maahanmuuttajille suunnattua perhevalmennusta toteutetaan varsin vähän Suomessa pääkaupunkiseudulla.

Koski (2014) on kuvannut maahanmuuttajille suunnattua perhevalmennusta väitöskirjassaan. Hänen mukaansa maahanmuuttajille kohdennettujen perhevalmennusmallien kehittäminen pääkaupunkiseudulla aloitettiin 2000-luvun puolenvälin jälkeen.

Väestöliiton, Espoon kaupungin Perhekeskus-projektin ja lastenneuvoloiden yhteistyössä kehittämä vertaistuen ryhmämalli luotiin vahvistamaan maahanmuuttajien vanhemmuutta tiedon ja vertaistuen avulla. Kontulassa, Itä-Helsingissä kehitettiin vertaistukiryhmänä toimiva somaliperheiden valmennus samassa elämäntilanteissa oleville perheille. Valmennuksessa hyödynnettiin kohderyhmälle sopivammaksi muokattua Lapaset-hankkeen valmennusrunkoa. Malli kehitettiin yhteistyössä kolmannen sektorin ja sosiaalitoimen kanssa. Kolmannen sektorin Monikulttuurisuusyhdistys on kehittänyt interkulttuurisen perhevalmennusmallin joka tavoitteena on valmistaa kahden kulttuurin perheitä vanhemmuuteen ja arkeen vauvan kanssa. Mallin keskiössä on vanhemmuuden pohtiminen sekä muihin samassa elämäntilanteessa oleviin perheisiin tutustuminen. Yhdistävä tekijä näissä kehitetyissä monikulttuurisissa perhemalleissa on maahanmuuttaja- ja kahden kulttuurin perheiden vanhemmuuden tukeminen (Koski 2014: 88–80.)

Tällä hetkellä Helsingin kaupungin äitiys- ja lastenneuvoloissa perhevalmennusta järjestetään vaihtelevasti suomenkielen lisäksi toisella kotimaisella kielellä eli ruotsiksi, sekä somaliankielellä (Helsingin terveysneuvonta). Englanninkielistä ryhmätoimintaa ei ole tarjolla, vaan vanhemmille varataan tarvittaessa enemmän aikaa terveydenhoitajan kanssa keskusteluun ja heitä ohjataan tutustumaan esimerkiksi Duo- projektin ryhmiin ja muihin englanninkielisiin palveluihin (Leeni Löthman-Kilpeläisen henkilökohtainen tiedonanto).

Kolmannen sektorin Yhteiset Lapseemme ry järjestää yhteistyössä Helsingin kaupungin kanssa perhevalmennusta venäjänkielisille perheille, suomalais- venäläisille perheille sekä kaksikulttuurisille perheille, joissa toinen vanhemmista on venäjänkielinen (Helsingin kaupunki 2015). Synnytyksen jälkeistä vauvaperhetoimintaa, joka luokitellaan synnytyksen jälkeiseksi perhevalmennukseksi, järjestetään Helsingissä perhetalojen ja leikkipuistojen toimesta. Toimintaa järjestetään ruotsinkielellä yhdessä leikkipuistossa, Lillern:ssä (Helsingin kaupunki 2015).

Vuonna 2015 Helsingin kaupunki avasi uudet ”Perhevalmennus” internetsivut. Sivuilta löytyy kattavasti tietoa liittyen parisuhteeseen, odotukseen, synnytykseen, vauvan hoitoon ja lapsiperheiden palveluihin. Sivusto on saatavilla myös ruotsin- sekä englanninkielellä ja sieltä löytyy kattava linkkivalikoima muun muassa MML:n, Väestöliiton, HUS:n Vauvamatkalla oppaan, Monikkoperheet ry:n ja Sateenkaariperheet ry:n sivuille (Perhevalmennus 2015.)

Kolmannella sektorilla vanhempainvalmennusta, vertaistukitoimintaa ja neuvontapalveluita kahden kulttuurin perheille tarjoaa muun muassa Duo, joka on Familia ry:n hallinnoima ja RAY:n rahoittama nelivuotinen hanke. Duon vanhempainvalmennus koostuu internetissä olevasta englanninkielisestä itseopiskelumateriaalista, sekä yhdestä vapaaehtoisesta perheiden yhteisestä tapaamisesta ja/tai chatista (Duo kahden kulttuurin perheille.) Tämän lisäksi Mannerheimin lastensuojeluliitto on toteuttanut monikulttuurinen lapsi- ja perhetoimintahanketta jonka tavoitteena on luoda kaikenlaisista kulttuuritaustoista tuleville lapsiperheille selkeä ja kynnyksetön osallistumisen polku MLL:n ja kumppanijärjestöjen lapsi- ja perhetoimintaan (MLL 2015).

4.3.2 Äidin ja vauvan hyvinvointiin keskittyvä perhevalmennusmalli

Tulevassa synnytyksen jälkeisen perhevalmennuksen kehittämisessä, hyödynnämme amerikkalaisen kättilön Sharon Shindler Risingin vuonna 1998 alun perin äitiysterveystarkastukseen kehittämää Centering- mallia joka yhdistää kolme tärkeää osatekijää: terveystarkastukset, terveyskasvatuksen ja sosiaalisen tuen. Hoitomalli on käytettävissä odottaville äideille tukihenkilöineen sekä äideille vauvojen kanssa aina ensimmäiseen ikävuoteen asti. Äidin ja vauvan hyvinvointiin keskittyvässä valmennuksessa äidit tapaavat toisiaan vauvoineen 8 – 9 kertaa vuoden aikana. Ryhmät ovat pieniä, vain 6 – 7 äiti-vauva paria sekä keskustelua fasilitoivat työntekijät joista toinen yleensä terveydenhuollon ammattilainen (centering healthcare institute, model overview.) Ennen keskusteluosuutta äidit punnitsevat itsensä, mittaavat verenpaineen hoitajan avustamana sekä samalla mitataan ja punnitaan vauva. Tämän jälkeen äiti ja vauva tapaavat lääkärin joka tekee vauvalle terveystarkastuksen ja keskustelee äidin kanssa heidän voinnistaan. Ryhmään kuuluvan sosiaalityöntekijän ohjeistamana äidit täyttävät masentuneisuutta arvioivan kyselyn. Ryhmässä käsiteltävät aiheet ovat jaettu kolmeen suurempaan kokonaisuuteen (kuvio 1) jotka ovat: äidin ja vauvan terveys, kehitys ja turvallisuus (Bloomfield – Shindler Rising 2013: 685–686.)

Naisen arviointi	Vauvan arviointi
Terveys	Terveys
Synnytyksen jälkeinen hoito	Paino/ Pituus/ Pään ympärys
Painonhallinta	Yleiset olosuhteet
Mielenterveys	Ennaltaehkäisy
Perhesuunnittelu	Yleiset sairaudet
Ravitsemus ja liikunta	Ravitsemus
Imetys	Imetys
Suun terveys	Suun terveys
Rokotukset	Rokotukset
Kehitys	Kehitys
Äitiys	Kehitysvaiheet
Varhainen vuorovaikutus	Käytös
Elämänhallinta	Ennaltaehkäisy

Henkinen kasvu	Kognitio ja oppiminen
Stressin hallinta	Motoriset taidot
Turvallisuus	Turvallisuus
Turvaseksi	Turvaistuin
Päihteiden käyttö	Lapsiturvallisuus kotona
ihmissuhteet	Hätätilanteet
Turvavyön käyttö	Lastenhoito

Kuvio 1. Bloomfield – Shildler Rising JMidwiferyWomensHealth 2013(58): 686

Centering- malli on suunniteltu fasilitoiduksi ryhmäksi jossa ”valta” keskustelusta siirtyy ryhmälle. Ryhmän sisäinen tieto ja taito sekä rohkaiseva ilmapiiri kannustavat äitejä sitoutumaan omaan hoitoonsa (Bloomfield – Shindler Rising 2013: 683.)

Käsite Centering tarkoittaa, että terveydenhuollon tulee keskittyä yksilön oman hoitonsa osallistumiseen aina kuin se on mahdollista. Centering- malli yhdistää ihmisiä jotka jakavat yhtenäisiä tavoitteita. Ryhmän ainutlaatuisuuden luovat osallistujien erilaiset arvot sekä mieltymykset. Kun ryhmä kokoontuu samojen terveyden ja hyvinvoinnin tavoitteiden ääressä jakamaan tietoa ja oppimaan toisiltaan, tapahtuu muutoksia sekä henkilökohtaisella että kollektiivisella tasolla jotka lisäävät ymmärrystä, sitoutumista sekä itsevarmuutta (centering healthcare institute, the centering model.)

Centering- parenting, vanhemmuuteen ja kasvatukseen kehitetty toimintamalli on vielä niin uusi, että siitä ole tehty tutkimuksia. Centering Health Care instituutti yrittää kasvat-
taa toimintaa tällä idealla jotta tutkimuksia saataisiin käyntiin (Colleen Senterfitt:n henkilökohtainen tiedoksi-
anto.) Odotusaikaan sovellettavasta mallista puolestaan löytyy paljon tutkimuksia, joissa idean on todettu toimivan. Pienissä ryhmissä äidit ovat uskaltaneet kysymään heitä askarruttavia kysymyksiä ja kokeneet saavuttaneensa tietoa syvällisemmin kuin perinteisessä neuvolassa. Keskustelun ja jaettujen kokemusten avulla naiset pystyivät normalisoimaan itse kokemiaan asioita mikä puolestaan lisäsi itsevarmuutta kurssin edetessä. Toisilta naisilta saatu tuki ja uusien ystävyys-
suhteiden solmiminen on olennainen osa koko kokemusta (Risisky – Asghar – Chaffee – DeGenero 2013: 139.)

Vieraaseen maahan muuttaneille perheille ja yksilöille olisi tärkeää saada asianmukaista seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyvää neuvontaa niin että se on heille ymmärrettävässä muodossa. Äitiys- ja lastenneuvolatoimintaa tulisi kehittää vieraskielisten ja eri kulttuuritaustasta tulevien tarpeita täyttäväksi ja heidät tulisi saada paremmin palvelujen pariin. Kehittämällä parisuhde- ja seksuaalineuvontaa monikulttuuriselle väestölle voidaan myös ehkäistä monia sekä perheitä kuin heidän lapsiaan koskevia seksuaaliterveyden ongelmia (Väestöliitto 2009.)

5 Synnytyksen jälkeisen perhevalmennuksen kehittäminen

5.1 Tutkimuksellinen kehittämistoiminta

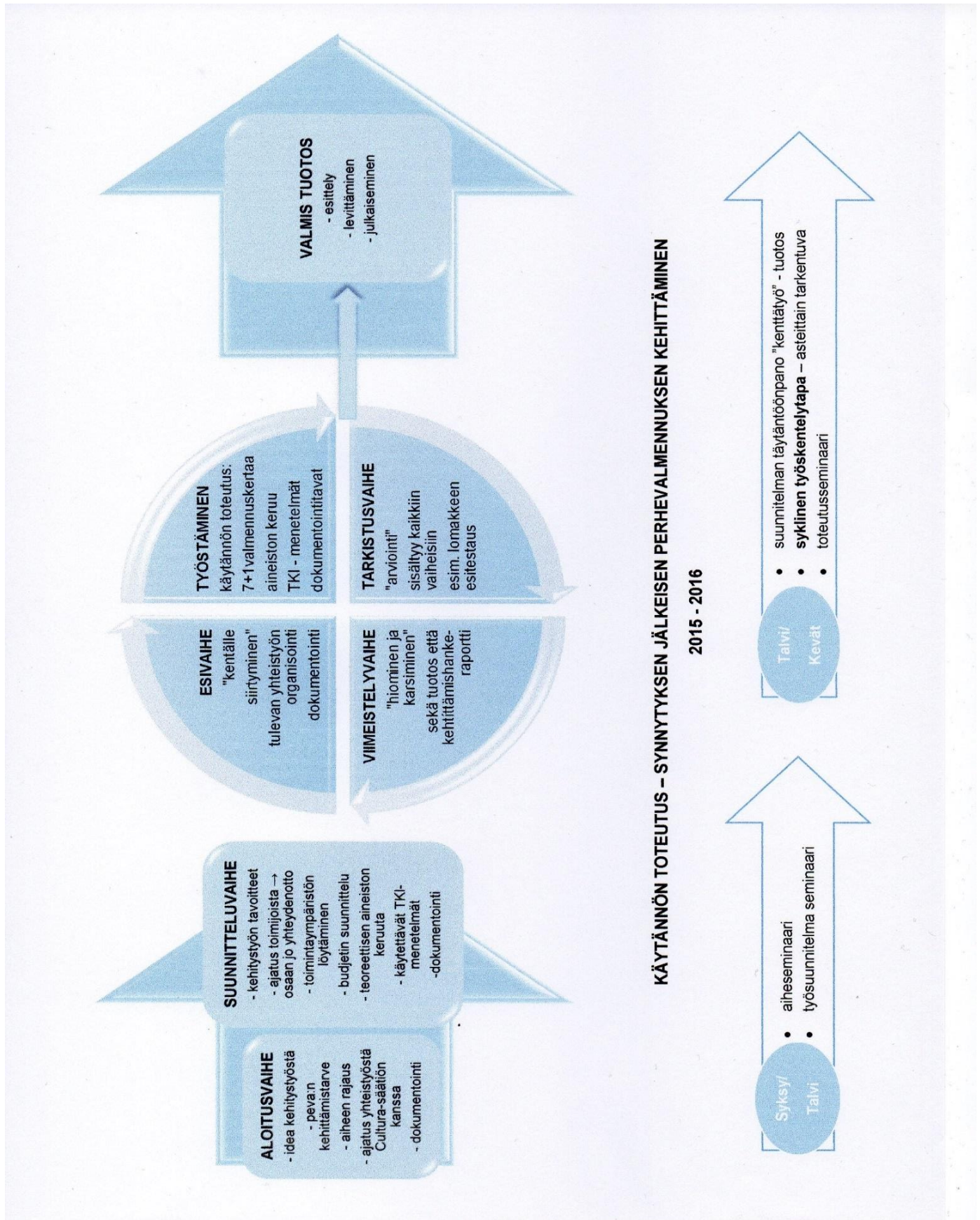
Synnytyksen jälkeisen perhevalmennuksen kehittämisessä sovellamme tutkimuksellista kehittämistä. Tilastokeskuksen määritelmän mukaan tutkimus- ja kehittämistoiminta tarkoittaa järjestelmällistä toimintaa tiedon lisäämiseksi ja saadun tiedon käyttämistä uusien sovellusten löytämiseksi. Ratkaisevinta on, että toiminnalla tavoitellaan jotain oleellisesti uutta.

Tutkimus- ja kehittämistoiminta pitävät sisällään perustutkimuksen, soveltavan tutkimuksen sekä kehittämistyön (Suomen virallinen tilasto: Tutkimus- ja kehittämisrahoitus valtion talousarviossa.) Perustutkimuksen tavoitteena on uuden tiedon luominen ja tavoittelu tiedon itsenä vuoksi. Kehittäminen on mahdollista myös ilman tutkimusta, mutta parhaimmillaan ne toimivat yhdessä, koska tutkimuksen avulla voidaan antaa uutta näkökulmaa toiminnalle jolloin mahdollisuudet onnistumiseen paranevat (Heikkilä, Jokinen, Nurmela 2008:19–21.)

Tutkimuksellinen kehittämistoiminta jää työelämässä toteutettavan kehittämistoiminnan ja tutkimuksen välimaastoon. Kehittämistoimintaa voidaan perinteisesti kuvata *lineaarisen mallin*, *spiraalimallin*, *tasomallin* ja *spagettimaisen prosessin* avulla (Toikko – Rantanen 2009: 64). Teoksessa *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön* Kari Salonen (2013) esittelee *konstruktiviseksi malliksi* kutsumansa mallin johon hän on yhdistänyt *lineaarisen mallin* ja *spiraalimallin* vahvuudet ja kehittämistoiminnan logiikan.

Konstruktiviseen malliin (kuvio 2) kiteytyy hankkeen huolellinen suunnittelu- ja vaiheistus, toiminnassa oppiminen ja osallisuus, tutkimuksellinen kehittämisote sekä monipuolinen menetelmäosaaminen.

Kehityshankkeen etenemisessä voidaan erottaa seuraavat vaiheet: aloitusvaihe, suunnitteluvaihe, esivaihe, työstövaihe, tarkistusvaihe, viimeistelyvaihe ja valmis tuotos (Salonen 2013: 16–20).



Kuvio 2. Synnytyksen jälkeisen perhevalmennuksen kehittämistyö *kehittämistoiminnan konstruktivista* mallia mukailien (Salonen 2012).

5.2 Synnytyksen jälkeisen perhevalmennuksen ideointi

Kehityshankkeen aloitus- eli ideointivaihe on liikkeelle paneva voima. Aloitusvaihe pitää sisällään idean hankkeesta joka on syntynyt kehittämistarpeen kautta. Aloitusvaiheessa kehittyä ajatus kehittämistehtävästä sekä mukana olevista toimijoista ja toimintaympäristöstä. Tässä vaiheessa on myös tärkeää puhua asioista jotka vaikuttavat työskentelyn onnistumiseen, sitoutumisesta ja aiheen realistisesta rajauksesta. Tähän vaiheeseen liittyvät asiat tulisi hankevetäjien kirjata tarkasti ylös (Salonen 2013: 17.)

Opinnäytetyömme on osa suunnitteilla olevaa ”Interkulttuurinen kätilötyö” hanketta. Ensimmäisessä ohjaustapaamisessa 14.9.2015 hoitotyön lehtorin kanssa keskustelimme mahdollisista opinnäytetyömme teemoista ja kuinka aihetta tulee rajata. Ohjaajaltamme saimme myös tiedon, että Cultura- säätiö on ollut kouluumme yhteydessä ja osoittanut kiinnostuksensa yhteistyöhön. Rajasimme opinnäytetyömme koskemaan synnytyksen jälkeistä perhevalmennusta ja venäläisiä äitejä sekä sovimme yhteydenotosta Cultura- säätiön kehitysjohtajan kanssa.

Palaverissa 2.10.2015 Cultura- säätiön tiloissa esittelimme säätiön edustajalle opinnäytetyön idean, keskustelimme yhdessä aiheesta ja sovimme alustavista raameista. Palaverin tuloksena Cultura- säätiö osoitti kiinnostuksensa olla mukana rahoittamassa synnytyksen jälkeisen perhevalmennuksen toteuttamista. Säätiö on myös kiinnostunut mahdollisuudesta hyödyntämään kehittämäämme venäjänkielisille naisille suunnattua perhevalmennusohjelmaa tulevaisuudessa, mikäli hanke saa positiivista palautetta osallistujiltaan ja osoittautuu onnistuneeksi. Tapaamisella saimme myös tietoa venäläisiä äitejä yhdistävästä Klubok ry:stä joka on osallisena yhdellä valmennuskerralla. Palaverissa olivat mukana opiskelijat sekä Cultura- säätiön kehitysjohtaja. Kaikki kehitystyön suunnittelussa toteutuneet tapaamiset löytyvät tarkempine tietoineen työn lopusta liitteestä 2.

5.3 Synnytyksen jälkeisen perhevalmennuksen suunnittelu

Suunnitteluvaiheessa tehdään kehittämistyöstä kirjallinen tutkimussuunnitelma, eli opinnäytetyön työsuunnitelma. Työsuunnitelmassa kuvataan hankkeen tavoitteet, vaiheet, toimijat, materiaalit ja aineistot, dokumentoitavat ja tuotetun tiedon käsittely niin tarkasti kuin sillä hetkellä on mahdollista. Harvoin kehittämishankkeen alkuvaiheessa pystytään suunnittelemaan tarkasti työskentelyn kaikkia asioita. Etukäteen on vaikea

tietää mikä onnistuu ja osoittautuu toimivaksi ideaksi. Erityisen tärkeää on suunnitella työskentely huolellisesti (Salonen 2013: 17.)

Suunnitteluvaiheen jälkeen siirrytään esivaiheeseen eli ”kentälle”, ympäristöön missä varsinainen työskentely toteutuu. Vaiheeseen kuuluu suunnitelman läpilukua ja yhteistyön organisointia (Salonen 2013: 17).

Kuvaamme perhevalmennuksen suunnittelua alaluvuissa 5.3.1 - 5.4.3.

5.3.1 Synnytyksen jälkeisen perhevalmennuksen kokonaisuuden suunnittelu

Opettavaan sisältöön vaikutti teemoiltaan suuresti valmennuksen toteuttamiseen hyödyntämämme Schindler Risingin Centering- malli (Centering Healthcare Institute). Valmennusmallin mukaisesti käsiteltävät aiheet liittyvät sekä äidin että vauvan hyvinvointiin. Teemat ovat jaettu kolmeen isompaan kokonaisuuteen jotka ovat: äidin ja vauvan terveys, kehitys ja turvallisuus (Bloomfield, Shindler Rising 2013: 686.) Sisällönvalintaan vaikutti myös Raatikaisen pro gradu tutkielma: Miksi vanhemmat eivät osallistu perhevalmennukseen sekä Sorvarin ym. (2014: 26) tutkimuksen: Maahanmuuttajataustaisten lapsiperheiden terveyden edistäminen lastenneuvolassa tulokset. Raatikaisen vuonna 2012 tehty tutkielma antoi meille tarkempaa ja uutta tietoa siitä minkälaisia aiheita suomalaiset äidit toivovat valmennuksessa käsiteltävän. Tutkimuksessa nousi esiin teemat kuten: imetys sisältäen imetysvaikeudet, imetysohjaus ja kannustaminen imeytykseen sekä vauvan hoito ja vauva-arki. Lisäksi äidit toivoivat informatiivisuutta, konkreettisia ohjeita, nykyaikaista tietoa ja että heidät kohdattaisiin aikuisina (Raatikainen 2012: 39.) Maahanmuuttajataustaiset vanhemmat puolestaan toivoivat tietoa erilaisten sairauksien hoidosta ja tutkimuksista, lapsen normaalista kehityksestä ja kasvusta, lapsiperheiden palveluista sekä päiväkotijärjestelmästä. Perheet toivoivat myös konkreettista apua lasten kasvatukseen ja arkielämän sujuvuuteen (Sorvari – Kangasniemi – Pietilä 2015: 26.)

Lokakuussa 2015 rajasimme aiheet joita valmennuksessa voisi käsitellä. Aiheiksi muodostui näin: synnytyskulttuuri Suomessa, imetys, vauvan hoito, synnytyksestä toipuminen, lastenkasvatuskulttuuri Suomessa, viranomaistahot ja perheiden tuki – erot Venä-

jään, vauvan ravitseminen ja viimeisempänä lisäyksenä vauvan uni ja uniongelmien (kuva 3)

Valitsemiemme aiheiden tiimoilta ryhdyimme miettimään ja etsimään alan asiantuntijoita joihin olimme tutustuneet opiskelujemme tai oman kiinnostuksen kautta.

Asiantuntijoita valitessamme, otimme huomioon seuraavat kriteerit: kotoutumisen kannalta on tärkeää että asiantuntija on suomalainen, hänellä on paljon kokemusta alalta, on avoin luonteeltaan ja omaa käytännön kokemusta eri kulttuuriryhmien ja tulkin kanssa työskentelystä. Lisäksi asiantuntijoiden tuli toimia yrittäjinä, koska haluamme osoittaa äideille, että Suomessa on olemassa erilaisia vaihtoehtoja ja lähestymistapoja raskausajan- ja synnytyksen jälkeiseen hoitoon, jotka eivät ole ristiriidassa perinteisen terveyshuollon kanssa, vaan täydentävät sitä.

Toivomme, että venäläiset äidit saavat positiivista kokemusta suomalaisista ja suomalaiset venäläisistä sekä ihmisinä että asiantuntijoina. Suunnittelimme kutsuvamme asiantuntijoiksi: kättilö-yrittäjän, akupunktiohoitajan, terveydenhoitaja-yrittäjän, joogaopettajan, päiväkodinopettajan, sosiaaliohjaajan, unikonsultin, Martat ja Imetyksentuki ry:n. Opiskelijat toimivat fasilitaattorin roolissa eli ryhmän vetäjänä ja keskustelun ylläpitäjinä. Toisen opiskelijan on myös tarkoitus toimia tarvittaessa tulkkina venäläisille äideille.

Pohjoismaisen kielisopimuksen mukaan tulkkina toimiessa tulee olla hyvä kielitaito kummassakin työkielessä ja tulkin tulee pystyä selkeään suulliseen ilmaisuun molemmilla kielillä. Tulkin ei kuitenkaan tarvitse olla monien alojen asiantuntija tai elävä sanakirja, vaan ammattitaitoinen tulkki tiedostaa mahdolliset vaikeudet ja valmistautuu etukäteen hyvin erikoisterminologiaan ennen tulkkauksilannetta. Myös sanakirjan käyttö on tarvittaessa järkevää (Ammattitaitoinen tulkki. 2012.) Käytännössä tulkkauksilanne on jatkuvaa vuorovaikutusta tiedonvälittämisen lisäksi jossa nykyään korostuu asiakaslähtöisyys ja inhimillisuus. Perinteisesti neutraalina viestinviejänä nähty tulkin rooli on muuttumassa vuorovaikutustilanteiden asiantuntijaksi joka osaa vaihtaa toimintatapaansa tilanteiden muuttuessa (Röksi 2015.)

Asiakaslähtöinen ohjaus perustuu dialogisuudelle (Haapio – Koski – Koski – Paavilainen 2009: 61). Kreikankielinen sana dialogos, jossa dia- tarkoittaa englannin kielen

sanaa ”kautta, läpi” ja logos- sanaa tai sanan merkitystä on lähtökohtana sanalle dialogi. Dialogi voi rakentua useamman ihmisen välille (Bohm 1996: 2.)

Perhevalmennuksessa opiskelijoiden tai asiantuntijoiden ei ole tarkoitus esiintyä valmista tietoa jakavana auktoriteettina vaan toimia yhteistyössä osallistujien kanssa tasavertaisina kumppaneina. Dialogisessa asiakassuhteessa ja vuorovaikutuksessa ratkaisua etsii tasavertaiset osallistajat jotka yhdessä määrittävät miten tilanne etenee (Haapio ym. 2009: 61.) Koski (2014) käytti onnistuneesti dialogimenetelmää somaliperheille suunnitellussa perhevalmennuksessa. Tutkimuksessaan Koski (2014) kuvasi dialogia seuraavasti. Dialogille on ominaista, että syntyvästä keskustelusta hyötyvät kaikki siihen osallistuvat, eikä kenenkään tarkoituksena ole kerätä pisteitä oman näkemyksensä eduksi. Dialogin avulla syntyvän vuorovaikutuksen tavoitteena on asioiden selittäminen ja jakaminen muille, luoden osallisille uutta ymmärrystä. Näin ollen keskustelun edetessä aiheen sisältö ja sen merkitys kasvaa. Dialogissa korostuu myös aktiivinen kuuntelun tärkeys (Bohm 1996: 2.)

Yhteistoiminnallinen työskentely perustuu sosiaaliseen kanssakäymiseen jossa jokaisella yksilöllä ryhmässä on vastuu omasta oppimisestaan (Haapio ym. 2009: 62.) Fasilitoitu keskustelu, eli osallistava keskustelu on tärkeä osa Centering- mallia (Centering healthcare instituutti), mikä toimii valmennuksemme pohjana. Osallistavan toiminnan odotetaan etenevän osallistujien omilla ehdoilla, ja omaan suuntaan ulkopuolisesta aloitteesta huolimatta (Toikko ym. 2009: 90). Mallin tarjoama vertaistuki ja äidin hyvinvoinnin edistäminen on keskeinen osa kehittämishankettamme. Vertaistuella tarkoitetaan vastavuoroista kokemusten vaihtoa, ja auttamista samoja elämäntilanteita läpi käyneiden ihmisten kesken. Vertaistuessa ei ole kyse ammattiavusta, vaan se perustuu aina osapuolten omiin kokemuksiin (THL vertaistuki 2015.) Centering- mallista (Centering healthcare instituutti) on kerrottu tarkemmin luvussa 4.

Opiskelijat asettivat perhevalmennuksen kokonaisuuden tavoitteeksi tarjota osallistujille kattavaa tietoa liittyen suomalaiseen synnytys- ja lapsenkasvatuskulttuuriin, vauvan hoitoon ja imetykseen, lapsen kehityskaareen, ravintoon ja uneen sekä synnytyksestä toipumiseen. Tietoa äidit saavat opiskelijoilta, alan asiantuntijoilta sekä toisiltaan (kuvio 3). Oppimisen lisäksi asetamme tavoitteeksi äitien keskinäisen verkostoitumisen sekä suomalaiseen kulttuuriin tutustumisen. Kulttuuriin tutustutaan valmennuksen aikana,

mutta myös opiskelijoiden järjestämällä valmennustilaisuuksien jälkeisillä kulttuuriretkillä. Jokaisella valmennuskerralla eri asiantuntijat puhuvat omasta erikoisosaamisestaan, näinollen jokaiselle tapaamiselle voi myös asettaa omat oppimistavoitteet.

Perhevalmennuksen toteuttaminen	Tavoitteet
27.1.2016 Kättilö yksityisyrittäjä	Tavoitteena tutustuttaa osallistujia suomalaiseen synnytyskulttuuriin. Haluamme kertoa palveluista joita on saatavilla doulan ja yksityisen kättilön kautta. Ryhmääntyminen.
10.2.2016 Imetyksen tuki ry	Tarjoamme äideille kattavasti tietoa imetyksen eduista sekä kuinka päästä alkuun imetyksessä. Haluamme opettaa, että imetyksessäkin on haasteita, ne ovat normaaleja ja niistä selviää kyllä. Esiin tuodaan tyypillisimmät haasteet kuten tiheän imun kaudet, rintaraivarit, imuote ja sen tärkeys sekä kuinka tunnistaa tukokset rinoissa tai alkava rintatulehdus ja miten näissä tilanteissa toimitaan.
17.2.2016 Terveystoimija yksityinen lastenneuvola	Tällä kerralla tutustumme äidit lastenneuvolan toimintaan sekä vauvan hoitoon. Haluamme että osallistujat oppivat kuinka tietää että vauva on kylläinen, minkälainen kakka on normaalia, kuinka he voivat hoitaa esimerkiksi kuumeista vauvaa tai vaippaihottumaa. Tällä kerralla puhumme hieman myös vauvan ensimmäisistä rokotuksista.
2.3.2016 Joogaohjaaja	Tavoitteena on opettaa osallistujille mitä muutoksia kehossamme tapahtuu raskauden aikana ja synnytyksessä. Kuinka synnytyksestä palautuminen tapahtuu ja kuinka äidit voivat itse tukea palautumisprosessia. Minkälaisia ongelmia synnyttänyt äiti voi kohdata ja milloin kannattaa hakeutua lääkärin vastaanotolle.
9.3.2016 Marttaliitto - vapaaehtoinen toimija	Tietoa äideille koska aloittaa kiinteät ruoat vauvan kanssa, ravitsemussuosituksista sekä suomalaisesta ruokailukulttuurista. Tarkoituksena viettää rento hetki yhdessä ruoanlaiton parissa. Tarkempi sisältö hakee vielä muotoaan.

17.3.2016 Unikonsultti	Teemana vauvan uni, unirytmä ja kuinka se kehittyy vauvan kasva- essa. Tahdomme antaa kattavan tietopaketin kuinka tukea positiivi- sesti vauvan nukahtamista ja unta sekä kuinka ennaltaehkäistä uniongelmia
23.3.2016 Lastentarhanopettaja	Teemana kuinka lastenkasvatuskulttuuri eroaa toisistaan Suomes- sa ja Venäjällä. Kielellinen kehittyminen. Mitä palveluja on tarjolla lapsiperheille ja minkälaista kasvuntukea on mahdollista saada.
10.2.2016 17.2.2016 2.3.2016 9.3.2016 23.3.2016 Kulttuuriretket Kaksi opiskelijaa	Retkien teemat tässä järjestyksessä: Taka-Töölön nähtävyydet, Topeliuspuisto, Musiikkitalo, Aurorankatu, Kansallis- ja Yliopiston- kirjasto kirjastoretki. Kulttuuriretkien avulla tavoiteltiin vertaisryhmän keskinäisen toimin- nan kehittämistä sekä uuteen kulttuuriympäristöön tutustumista.

Kuvio 3. Perhevalmennuksen tavoitteet ja toteuttajat

5.3.2 Synnytyksen jälkeisen perhevalmennuksen toteuttamisympäristön ja markki- noinnin suunnittelu

Valmennuskurssillamme toimimme asiakaslähtöisesti. Asiakaslähtöisyydellä tarkoi-
taan sitä, että toiminta toteutetaan siihen hakeutuvan ihmisen tarpeisiin niin, että hän
saa tarvitsemansa palvelun ja tuen (THL 2012).

Tärkeää on myös kiinnittää huomiota tilaan jossa valmennus järjestetään. Koska hyö-
dynämme osallistavaa opetusmenetelmää, on tärkeää että tila, jossa perhevalmennus
toteutetaan mahdollistaa vapautuneen vuorovaikutuksen ja keskusteluyhteyden ylläpi-
don kaikkien osallistujien kesken. Kun ryhmän jäsenet istuvat lähekkäin ja näkevät toi-
sensa, on helpompi avata keskustelu vieressä istuvan henkilön kanssa. Istuimien tulee
olla mukavat ja hyvästä ilmanvaihdosta tulee huolehtia (Haapio ym. 2009: 62.)

Alustavassa palaverissa 2.10.2015 päädyimme etsimään valmennusta varten sopivia
vuokratiloja Helsingistä. Kriteereiksi asetimme sijainnin, tilojen koon ja mukavuuden,
hinnan ja käytettävissä olevan vuorokauden ajan. Kirsti Sutisen ehdotuksesta kävimme
16.10.2015 tutustumassa Helsingin kaupungin perhetalo Sahramiin joka sijaitsee Ha-

ka-niemessä. Tämä tila hylättiin hankalan sijainnin sekä vuokrausajkojen vuoksi. Seuraavaa tilaa kävimme katsomassa 22.10.2015 Kampissa. Studio Manipura oli sijainniltaan aivan mainio, mutta tilana turhan klininen. Lopullinen tila löytyi 28.10.2015 Töölöstä kun kävimme tutustumassa Kättilötaloon projektimme tiimoilta. Kajaniuksenkadulla sijaitsevat Kättilötalon tilat täyttävät hyvin kriteerimme. Vuokrattava tila on hyvällä sijainnilla, eli paikalle pääsee useammalla julkisen liikenteen kulkuneuvolla, tila on kodikas ja riittävän suuri, vapaa tarvitsemanamme ajankohtana ja sopivan hintainen.

Loka- marraskuun vaihteessa aloimme suunnitella tuotteen markkinointia, eli mistä saamme mukaan osallistujat ja mitä kriteereitä meillä on heille. Markkinointia varten valmistui esite jossa kerromme valmennuksesta ja jonka tarkoituksena on houkutella äitejä osallistumaan siihen (liite 3). Esitteitä olemme ajatelleet vietäväksi Helsingin ja Espoon neuvoloihin, Kättilöopiston sairaalaan ja Naistenklinikalle. Rekrytointia tapahtuu myös sähköisen median kautta Facebook ryhmistä: Pk- seudun vauvat 2016, Kallion seudun äitiverkosto, Kallio kierrättää lastenvaatteet- ja tarvikkeet, Viikin perheelliset, Imetyksen tuki, Suomen venäjänkieliset, PihVi- vanhemmat sekä Vauva.fi sivuston tammivauvat 2016 ryhmästä. Rekrytointia tapahtui myös venäläisen sähköisen median kuten ilmoitusportaali Doskan, verkkosivusto VKontaktin ja Mamochki Suomi- ryhmän kautta. Valmennuksesta kertovia esitteitä jaettiin myös julkisten rakennusten ilmoitustauluille.

5.4 Synnytyksen jälkeisen perhevalmennuksen arvioinnin suunnittelu

Kehittämistoiminta on sosiaalinen prosessi joka onnistuakseen edellyttää ihmisiltä aktiivista osallistumista ja vuorovaikutusta. Osallistumisella tarkoitetaan kehittäjien osallistumista käytännön toimintaan, mutta myös toimijoiden osallistumista kehittämiseen (Toikko ym. 2009: 90–91). Kehittämistyö mahdollistaa useiden erilaisten laadullisten tai määrällisten tutkimusmenetelmien käyttämisen tiedon keräämisessä (Ojasalo - Moilanen - Ritalahti 2009: 104). Tämän tiedon perusteella valitsimme synnytyksen jälkeisen perhevalmennuksen kehittämistyössä arviointimenetelmiksi havainnoinnin, ryhmäkeskustelun ja kyselyn.

5.4.1 Havainnointi

Tässä tutkimuksessa havainnoinnin avulla pyritään selvittämään, kuinka venäjänkieliset äidit kokevat synnytyksen jälkeisen perhevalmennuksen vertaistukiryhmän suomalaisäitien kanssa.

Havainnoinnin avulla voimme selvittää kuinka ihmiset käyttäytyvät luonnollisessa toimintaympäristössä. Päivittäin ihmiset havainnoivat ympärillään tapahtuvia asioita jotka herättävät heissä kiinnostusta.

Tutkimuksellisessa havainnoinnissa aineistoa kerätään systemaattisesti tarkkailemalla. Yleensä havainnointia käytetään esimerkiksi kyselyn lisänä tai tukena täydentämään toisiaan. Erityisen hyvin havainnointi sopii kehittämistehtäviin jotka tavoittelevat tietoa yksilön toiminnasta ja vuorovaikutuksesta muiden kanssa (Ojasalo ym. 2009: 114.)

Havainnointi on aina järjestelmällistä ja se kohdistuu ennalta määrättyisiin kohteisiin. Havainnoinnin tulokset rekisteröidään välittömästi esimerkiksi päiväkirjaan, lomakkeeseen tai videoimalla, valokuvaamalla tai äänittämällä tilanteita. Kun tietoa hankitaan havainnoimalla, alkaa työ jo ennen havaintojen tekemistä esivalmisteluilla. (Ojasalo ym. 2009: 115.) Ennen kehitysprosessimme toiminnallisen osuuden alkamista päätimme mitä asioita aiomme valmennuksessa havainnoida. Havainnoitavat asiat muodostuivat pitkälti työmme tarkoituksen ja tavoitteiden pohjalta. Havainnoinnin kohteeksi muodostuivat näin: asiantuntijoiden toiminta ja yleistunnelma, paikalla olevat ryhmäläiset ja heidän välinen ilmapiiri, vuorovaikutus sekä osallistuminen, ryhmälle annettu tieto, ryhmän onnistumiset ja kehitysehdotukset sekä retket. Ryhmän havainnoinnin tukena toimi havainnointilomake (liite 4). Lomakkeen pohjana toimi teoria ryhmädynamiikasta ja ryhmä ilmiöistä (Jauhiainen - Eskola 1993).

Ensimmäisellä valmennuskerralla kertosimme vielä asiantuntijalle ja äideille sekä suomenkielellä että venäjäksi mistä opinnäytetyössämme on kyse. Heille selvitettiin, että heidän toimintaansa havainnoidaan ja kirjataan muistiin. Osallistujilta pyydettiin myös kirjallinen suostumus tutkimukseen (liite 5).

Valmennuskerroilla täytimme päiväkirjaa sekä ennalta sovittujen havainnointikohteiden osalta, että vapaasti. Näin halusimme varmistaa että saamme varmasti kerättyä riittävästi tietoa.

5.4.2 Ryhmäkeskustelu

Tässä opinnäytetyössä viittamme ryhmäkeskustelulla järjestettyyn tilaisuuteen, jossa äitien vertaistukiryhmä keskustelee vapaamuotoisesti etukäteen valitusta aiheesta. Ryhmäkeskustelu mahdollisti kahden kulttuurin vertaistukiryhmän toiminnan havainnointia. Ryhmäkeskustelumetodissa keskeistä on ryhmän vetäjän, eli fasilitaattorin rooli ja läsnäolo. Fasilitaattorin tehtävänä on luoda tilanteeseen otollinen ilmapiiri ja ohjata keskustelua tavoitteiden mukaisesti, sekä rohkaista ja kannustaa osallistujia keskustelemaan aiheesta osallistumatta itse kuitenkaan keskusteluun. Vastuu keskustelun suunnasta ja etenemisestä on ryhmällä itsellään (Ruusuvuori – Tiittula 2005: 223.) Toimivan ryhmäkeskustelun vuorovaikutus on monitahoista, monitasoista ja tietoa tuottavaa. Ryhmäkeskustelun avulla voidaan selvittää ryhmän eri ilmiöihin liittyviä asenteita ja mielipiteitä. Osallistujien vuorovaikutteiset kommentit ruokkivat toinen toisiaan mikä synnyttää uusia näkökulmia ja huomioita keskusteltavaan aiheeseen. Ryhmäkeskustelun avulla voidaan myös antaa muuten syrjään jääville ihmisryhmille mahdollisuus omien kokemusten jakamiseen. Omien kokemusten jakaminen- ja niiden peilaaminen laajempaan kulttuuriseen kenttään vertaisten kanssa toimii ryhmän me- hengen vahvistajana (Ruusuvuori ym. 2005: 226–227.) Ryhmäkeskustelun tuloksia analysoitaessa kiinnitetään huomiota keskustelulle tyypillisiin piirteisiin kuten; puheenvuorojen pituuteen, kielenkäyttöön, toisten puheen vuoron keskeyttämiseen, Ilmapiiriin; äänen sävyihin, epäröinteihin ja taukoihin, ilmeisiin, eleisiin ja katseisiin, puheenvuorojen vaihtumiseen, asioiden käsittelytapaan sekä keskusteluun osallistuvien käyttäytymiseen (Aalto yliopisto, ryhmäviestintä).

5.4.3 Kysely

Kyselylomakkeen avulla halusimme kartoittaa venäläisten- ja suomalaisten äitien sekä asiantuntijoiden kokemuksia synnytyksen jälkeisestä perhevalmennuksesta vertaistukiryhmän muodossa. Sekä äideille, että asiantuntijoille suunniteltiin oma kyselylomake.

Kyselylomake on määrällisissä tutkimusmenetelmissä yleisimmin aineiston keräämiseen käytetty tapa. Kyselylomaketutkimuksessa vastaaja lukee itse esitetyn kysymyksen ja vastaa siihen kirjallisesti. Kyselylomaketta käytetään myös silloin, kun tutkimukseen liittyy intiimejä kysymyksiä, mikä oli myös meidän motiivimme kyselylomakkeen

käyttämiseen. Kyselylomakkeen etu on, että vastaaja jää aina anonymiksi. Toisaalta tyypillisimpänä haittana on riski siitä, että vastausprosentti jää alhaiseksi. Vastauslomakkeiden palautuksessa saattaa olla myös viiveitä. Uusintakyselyt ja viiveet vaikuttavat aina tutkimuksen aikatauluun. Kyselylomake voidaan lähettää myös sähköpostitse, mutta siihen liittyy myös tutkimuseettisiä ongelmia. Sähköpostikyselyissä vastaajan anonymiteetin turvaaminen on vaikeaa, sillä jo pelkkä sähköpostiosoite voi paljastaa vastaajan (Vilka 2015: 94–95.)

Kyselylomakkeen kysymykset ovat jäsennellyt tutkimuksen pääkysymyksen, käsitteellisen viitekehyksen ja tutkimuksen tarkoituksen mukaan (Pitkäranta 2010: 60) Koska pyrimme kyselyn avulla kartoittamaan laaja tietoa kahdella kielellä, oli lomakkeen laatimisessa erityisen tärkeää välttää epämääräisyyttä ja käyttää lyhyitä ja tarkkoja kysymyksiä. Samasta syystä rajoitimme kysymysten määrää.

Kyselylomakkeiden rakenteessa, kysymysten asettelussa ja kysymystyypeissä hyödynsimme Veera Satolan lomaketta jonka hän kehitti vuonna 2012 työhönsä: Matka vanhemmuuteen -perhevalmennuksen uudistaminen Euran terveyskeskuksessa (Satola 2012). Lomakkeen käyttöön pyydettiin- ja myös saatiin lupa sen kehittäjältä. Satolan kyselyä hienosäädettiin tämän opinnäytetyön tavoitteiden mukaisesti, ja loppuun lisättiin kaksi lomakkeesta eriävää kysymysasettelua. Kyselylomakkeen sekä suomalainen että venäläinen versio testattiin kahdella suomalaisella ja yhdellä venäläisillä äidillä, jonka jälkeen tehtiin pieniä muutoksia kysymysten asetteluun ja järjestykseen.

Äideille tarkoitettu valmis kyselylomake jakautuu kolmeen osaan (liite 6). Kysely sisältää sekä monivalinta- että avoimia kysymyksiä. Lomakkeen ensimmäisessä osassa on 12 kysymystä, joissa selvitetään vastaajan taustatiedot: ikä, vauvan ikä, raskauden viikko, koulutus, toiminta ennen äitiyslomaa, suomen kielen taso, muuton syy Suomeen, perhetilanne, oleskelun kesto Suomessa, kunnalliseen perhevalmennukseen sekä monikulttuuriseen ryhmään osallistuminen, tietolähde valmennuksesta. Lomakkeen toisessa osassa on kahdeksan kysymystä, jotka liittyvät valmennuksen sisältöön, ryhmän toimintaan kaksikielisyyden ja mallin näkökulmista. Kolmannen osan kolme kysymystä on tarkoitettu vain venäläisille äidille. Kysymykset kohdistuvat seuraaviin teemoihin: suomen kielen käyttö valmennuksen aikana, tieto synnytyksestä ja lapsen kasvatuksessa Suomessa, palvelut venäjänkielisille naisille raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen.

Kysely valmennukseen osallistuneille asiantuntijoille sisältää 11 monivalinta- että avointa kysymystä. Kysymykset koskevat vastaajien näkemyksiä, jotka liittyvät valmennuskerran sisältöön, pituuteen, kokoonpanoon, työskentelyyn monikulttuurisen ryhmän kanssa, kunnallisen perhevalmennuksen kehittämistarpeeseen. Avoimet kysymykset koskevat opiskelijoiden kanssa työskentelyä.

5.5 Synnytyksen jälkeisen perhevalmennuksen toteuttaminen

Kehittämistyön käynnistäminen, eli toimintavaihe on toiseksi tärkein vaihe suunnittelu- vaiheen jälkeen. Toimintavaihe on kaikkein pisin ja vaativin. Tässä vaiheessa realisoituu etukäteen suunniteltu toiminta: ketkä lopulta ovat mukana hankkeessa ja mikä on heidän roolinsa ja vastuunsa, mitä menetelmiä lopulta käytetään, aineistot ja materiaalit sekä dokumentointitavat. Toimintavaihe on ammatillisen oppimisen kannalta tärkeä vaihe, sillä siinä aktivoituvat useat ammatilliset kvalifikaatiot kuten suunnitelmallisuus, vastuullisuus, itsenäisyys, vuorovaikutteisuus, epävarmuuden sieto, sitkeys ja itsensä kehittäminen. Ammatillisen kehittymisen näkökulmasta ja hankkeen onnistumiseksi on tässä vaiheessa saatu ohjaus, tuki ja palaute erityisen tärkeää (Salonen 2013: 18.)

Tarkistusvaiheen voi sisällyttää koskemaan jokaista vaihetta. Tarkistusvaiheessa arvioidaan syntynyttä tuotosta yhdessä ja jatketaan sen työstämistä tai siirretään se suoraan viimeistelyvaiheeseen (Salonen 2013: 18).

Viimeistelyvaiheeseen on syytä varata hyvin aikaa, sillä vaihe on vaativa. Vaiheessa on viimeisteltävänä sekä koko tuotos, että kehittämishankeraportti. Valmista työtä hiotaan ja karsitaan vastaamaan paremmin tarkoitustaan. Näistä muodostuu yhdessä toiminnallinen opinnäytetyö (Salonen 2013: 18.)

Viimeistelyvaihetta seuraa valmis tuotos. Kehittämishankkeen tuloksena syntyy yleensä jokin konkreettinen tuote kuten malli, esite, kirja tai opas. Tämä erottaa toiminnallisen opinnäytetyön tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä, joka tavoittelee uutta tietoa kiinnostuneelle taholle (Salonen 2013: 19.) Joskus hankkeiden tuloksia on mahdollista hyödyntää myös laajemmin. Jos jo hankkeen suunnitteluvaiheessa on ennakoitavissa että tuloksista voitaisiin hyötyä myös oman organisaation ulkopuolella, niin tulosten levittämiseen kannattaa varata aikaa ja rahoitusta (Heikkilä ym. 2008: 134.)

Valmennuksen toteutuksessa edettiin mahdollisimman tarkasti etukäteen tehdyn toimintasuunnitelman mukaisesti, mikä helpotti asioissa etenemistä. Äideille perustettiin ennen ensimmäistä valmennuskertaa Facebook suljettu ryhmä ”Vauvafanit”, joka toimi verkostoitumisen edistäjänä äitien välillä, sekä muun viestimisen välineenä. Äidit saivat hyvissä ajoin tietoa mitä seuraavalla kerralla valmennuksessa käsitellään, sekä pienen henkilökuvauksen uudesta asiantuntijasta. Myös retkikohteista annettiin tarkempaa tietoa.

Synnytyksen jälkeisen perhevalmennuksen kehittämistyö, eli venäläisten ja suomalaisten äitien sekä vauvojen vertaistukiryhmä toteutettiin alkuvuodesta 2016, tammi- ja maaliskuun aikana. Toteutusajankohta aiheutti hieman haasteita sään, ja sitä kautta retkien puolesta, muuten kaikki sujui hyvin. Esimerkiksi 27.1. valmennuksemme ensimmäisellä tapaamisella retki piti turvallisuussyistä jättää välistä, sillä kävelytiet olivat todella liukkaat ja satoi jäätävää tihkusadetta. Emme halunneet ottaa riskiä, että odottavat- tai juuri synnyttäneet äidit liukastuisivat ja loukkaisivat itsensä tai lapsensa.

Valmennuskurssi toteutettiin suunnitellusti suurimmilta osin Töölössä Kätilötalossa sekä vierailevat käynnit teimme Kampissa Joogastudio Manipurassa sekä Marttojen keittiötiloissa (kuvio 3). Asiantuntijoita valmennuksessa oli kaiken kaikkiaan mukana 10 henkilöä, eli kaksi enemmän kuin alun perin suunnittelimme. 10.2.2016. toteutuneeseen valmennuskertaan kutsuimme Imetyksen tuen edustajan lisäksi kaksi venäjänkielen taitoista doulaa kertomaan toiminnastaan, mikä osoittautui todella hyväksi ideaksi.

Valmennuskertoja oli alkuperäisestä seitsemästä poiketen kahdeksan, sillä valmennuskerralla jonka piti olla suunnitellusti viimeinen, ei toinen opiskelijoista päässyt osallistumaan henkilökohtaisista syistä. Äideiltä tuli tällöin toive, että tapaisimme vielä kerran niin, että molemmat opiskelijat ovat mukana. Viimeinen tapaaminen toteutui Musiikkitalossa rennon yhdessäolon merkeissä. Äidit täyttivät opiskelijoilta saamansa kyselylomakkeet ja osallistujien kesken arvottiin tuotelahjoitukset joita saimme Kulttuurisäätiöltä, Kustannusosakeyhtiö Tammelta sekä Marttaliitolta. Lisäksi toisen opiskelijan taiteilija- isä oli piirtänyt kauniin kuvan, josta kehitimme kortin muistoksi äideille ja opiskelijoille itselleen.

Suunnitelmamme mukaan etsimme aluksi valmennukseen vain äitejä joilla oli synnytys jo lähellä. Kriteerejä vastaavia osallistujia ei tahtonut millään löytyä, ja halusimme kuitenkin toteuttaa valmennuksen, niin päätimme laajentaa osallistujakuvausta. Tässä

vaiheessa muutamat äidit olivat jo varovasti tiedustelleet, josko he voisivat osallistua vaikka eivät täyttäneet esitteessä olevia vaatimuksia. Loppujen lopuksi toivotimme valmennukseen tervetulleeksi kaikki pienen vauvan äidit ja raskaana olevat naiset raskausviikkojen kestosta huolimatta. Valmennuksen kokonaisuuteen osallistui kaksi suomalaista äitiä vauvan kanssa, sekä kahdeksan venäläistä äitiä, joista kolmella oli valmennukseen osallistuessaan vauva tai isompi lapsi mukana, ja kaksi sai vauvan valmennuksen aikana. Kokonaisuuden kehittämistyön vaiheistuksesta näkee kuviossa 2 (s.19).

5.5.1 Uuden perhevalmennusohjelman kuvaus

Kehittämässämme perhevalmennusohjelmassa huomio kiinnittyy synnyttäneen äidin ja vauvan hyvinvointiin. Valmennusryhmä on pieni ja tiivis, jotta äidit voivat saavuttaa luottamuksen toisiaan kohtaan ja vastaanottaa tarvitsemaansa emotionaalista tukea. Vertaistuki on tärkeä elementti elämän suurien tapahtumien kuten synnytyksen tai maahanmuuton jälkeen.

Kulttuuriretkelle vauvan kanssa – malli tarjoaa sekä maahanmuuttajataustaisille äideille, että suomalaisille äideille kattavasti tukea synnytyksen jälkeen. Valmennuskertoja on yksi ennen synnytystä, sekä seitsemän synnytyksen jälkeen. Valmennuksen toteutusympäristön tulisi mahdollistaa äitien asettuminen tilaan ympyränmuotoon, jotta osallistujilla olisi mahdollisuus olla kontaktissa toistensa kanssa. Lisäksi synnytyksestä palautumiseen käsittelevää valmennuskertaa varten tarvitaan suurempi tila venytys- ja lihaskuntoharjoitusten vuoksi.

Valmennuksessa käsitellään tärkeitä aiheita liittyen imettämiseen, vauvan hoitoon sekä synnytyksestä palautumiseen. Malli kannustaa äitejä varhaiseen vuorovaikutukseen vauvan kanssa ja muistuttaa läsnäolon ja kosketuksen tärkeydestä. Valmennuskertojen jälkeen kävellen toteutettavat kulttuuriretket kannustavat äitejä aloittamaan kevyen liikunnan synnytyksen jälkeen ja hakeutumaan raittiiseen ulkoilmaan vauvan kanssa. Tarkempi kuvaus kehittämästämme mallista löytyy liitteestä 7.

5.5.2 Valmennukseen osallistuneiden kuvaus

Synnytyksen jälkeisen perhevalmennuksen kehittämistyössä ensimmäiset todelliset haasteet kohtasimme etsiessämme osallistujia valmennukseen. Äitejä etsittiin sosiaali-

sen median, henkilökohtaisten kontaktien, kunnallisen äitiys- ja lastenneuvolan sekä julkisiin rakennuksiin jätettyjen esitteiden avulla. Kaikkein haastavimmaksi osoittautui suomalaisten äitien mukaan innostaminen. Haasteista huolimatta, saimme lopulta kaasaan todella hienon ryhmän erilaisia äitejä joten valmennus oli mahdollista toteuttaa.

Synnytyksen jälkeisen perhevalmennuksen kehittämishankkeeseen osallistui kokonaisuudessaan 10 naista, joista kahdeksan oli venäläistä- ja kaksi suomalaista äitiä. Tiedon opinnäytetyöstä suomalaiset äidit olivat löytäneet Imetyksen tuki ry:n suljetusta Facebook ryhmästä sinne jätetyn ilmoituksen perusteella. Venäläisistä äideistä kolme löysi mainoksen tulevasta valmennuksesta oman äitiys- ja lastenneuvolan infotaululta, neljä toisen opiskelijan kontaktien kautta sekä yksi äiti venäläiseltä internetsivulta doska.ru. Valmennukseen osallistuneista äideistä yksi suomalainen ja kaksi venäläistä äitiä olivat olleet mukana myös kunnallisessa perhevalmennuksessa. Kolme venäläistä äitiä ei ollut osallistunut kunnalliseen perhevalmennukseen, sillä heille ei ollut annettu tietoa, että sellaista järjestetään, ja että he ovat oikeutettuja siihen osallistumaan. Toinen suomalaisista äideistä ei osallistunut kunnalliseen perhevalmennukseen, syitä siihen hän ei avannut. Kunnalliseen perhevalmennukseen osallistuneet äidit kritisoivat valmennuskertojen vähyyttä ja informaation puutetta. Eräs venäläisistä äideistä oli kokenut perhevalmennuksen synnytysvalmennus osuuden pelotteluna tulevaan. Suomalaisista äideistä toisella oli aikaisempaa kokemusta venäläisestä kulttuurista ystävän kautta. Kaikista osallistujista kahdella äidillä oli aikaisempaa kokemusta kahden kulttuurin ryhmätoimintaan osallistumisesta kielikurssin muodossa.

Mukana olleet suomalaisäidit olivat jo synnyttäneet ja heillä oli valmennuksessa mukana vauvat iältään 3 -5kk. Valmennuksen alussa venäläisistä äideistä viisi oli raskaana sekä kaksi vauvan ja loppuvaiheessa odottavia venäläisiä äitejä oli enää kaksi, raskausviikoilla 35 - 37. Neljälle mukana olleista äideistä tuleva- tai jo syntynyt vauva oli esikoinen, ja neljälle toinen tai kolmas lapsi. Lisäksi jokaiselle venäläiselle äidille tuleva- tai viimeisin synnytys oli ensimmäinen Suomessa. Kaksi venäläisistä äideistä ei pystynyt osallistumaan valmennukseen kun yhden kerran henkilökohtaisista syistä joutuivat. Näiltä äideiltä emme myöskään keränneet tietoa kyselylomakkeilla.

Äitien taustoista keräsimme heiltä tietoa esitietolomakkeen muodossa. Äidit saivat nimettömästi vastata heille annettuihin kyselylomakkeisiin joissa esitietoja kysyttiin 11:sta kysymyksellä (liite 6). Osaan kysymyksistä äidit olivat jättäneet vastaamatta, jonka vuoksi jokaisesta kysymyksestä emme saaneet kahdeksaa vastausta. Esitiedoissa

kysyttiin yksinkertaisin kysymyksin äitien iästä, koulutuksesta, sosiaalisesta asemasta sekä työhömmä kohdennetuin kysymyksin kotoutumisesta. Kotoutumiseen liittyvillä kysymyksillä halusimme tietoa äitien suomen kielen tasosta, Suomeen muuttamisen syistä, asumisajasta sekä perheen kokoonpanosta.

Nuorin valmennukseen osallistunut äiti oli 28- vuotias ja vanhin 37- vuotias. Ryhmän keski-ikä on 31,8 vuotta. Suuri osa äideistä tuli kahden kulttuurin perheestä. Viiden äidin puoliso oli suomalainen tai suomenruotsalainen, ja kahden äidin puoliset olivat kotoisin Venäjältä ja Albaniasta. Seitsemällä äideistä oli taustalla yliopistotutkinto ja yhdellä ammattikoulu tai ylioppilastutkinto, sekä viisi heistä oli ennen äitiysvapaan alkua työelämässä työntekijöinä ja kaksi opiskelivat. Eurooppalaisen kielitaidon viitekehysten tasoja hyödyntäen kolme äitiä arvioi kielitasonsa tasolle A1-A2 eli alkeet, kolme tasolle B1-B2 eli toimiva peruskielitaso ja yksi tasolle C1-C2 eli taitavan kielitaidon perustasolle. Yksi äiti vastasi suomenkielen olevan hänen äidinkieltensä. Venäläisistä äideistä yksi kertoi käyttävänsä vain suomenkieltä, yksi vain englanninkieltä ja kaksi vain venäjänkieltä kotiloissa. Yhden äidin perheessä käytettiin englantia, venäjää ja suomea sekaisin.

Valmennuksen venäläiset äidit ovat asuneet Suomessa kahden – seitsemän vuoden ajan. Keskimäärin Suomessa olo aikaa venäläisillä äideillä oli 4,5 vuotta. Suomeen muuttamisen syitä olivat avioliitto ja työ sekä kaksi äideistä olivat inkerinsuomalaisia paluumuuttajia.

Toteutuneessa valmennuksessa oli mukana kahdeksan suomalaista- ja kaksi venäläistä asiantuntijaa jotka edustivat sekä yksityisen- sekä kolmannen sektorin tarjoamia palveluja. Yli puolella asiantuntijoista oli aikaisempaa kokemusta ammatillisesta työskenntelystä monikulttuurisen ryhmän kanssa. Osa asiantuntijoista oli työskennellyt monikulttuurisessa ympäristössä useita vuosia, osa kurssiluontoisesti. Työtehtävät, joista asiantuntioilla oli kokemusta, olivat keskenään kovin erilaisia, mutta todella monipuolisia. Lähes kaikilla oli myös aiempaa kokemusta venäläisestä kulttuurista joko työn, opiskelun tai yksityiselämän kautta.

5.6 Kulttuuriretket valmennuksen yhteydessä

Valmennuksen haasteellisen toteutusajankohdan vuoksi kulttuuriretki onnistui toteuttaa vain viiden valmennuskerran jälkeen (liite 4). Haasteita retkien toteuttamiseen toi Suomen sateinen ja jäinen kevät sekä liukkaat kadut. Kulttuuriretket toteutettiin val-

mennuksen toimintaympäristön lähialueilla kävellen ja äidit saivat tietoa kohteiden arkkitehtuurista, historiasta kadunnimien taustalla sekä maamerkeistä. Lisäksi äitien kanssa tutustuttiin uuteen Musiikkitaloon Helsingin keskustassa ja yliopiston kirjastoon Kaisaniemessä. Vaikka retkien kohteet olivat usealle maahanmuuttajaäideille vieraat, niin yllätyksenä suomalaiset äidit olivat innokkaammin retkillä mukana.

6 Kehittämistyön arviointimenetelmät ja arviointien tulokset

Tämän työn tarkoitus on kehittää venäläistaustaisille äideille toimiva malli synnytyksen jälkeisestä perhevalmennuksesta, johon osallistuu äitejä myös kantaväestöstä. Tavoite on auttaa venäjänkielisiä äitejä kotoutumisessa Suomeen yhdistämällä sosiaalinen tuki, voimaantuminen, sekä tiedottaminen resursseista ja palveluista.

Kirjallisuuden mukaan laadullisen aineiston analyysissä perustyökaluna käytetään sisällönanalyysiä, jonka avulla tutkimuksesta saatua tietoa voidaan systemaattisesti analysoida ja kuvailla. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä saatu aineisto puretaan pienempiin osiin ja sisällöltään yhtäläiset osat yhdistetään. Lopuksi saatu aineisto tiivistetään kokonaisuudeksi mikä vastaa tutkimuksen tarkoitusta ja tutkimustehtäviä (Kylmä – Juvakka 2007: 112–113.) Tässä opinnäytetyössä arvioinnissa kerätty aineisto ainoastaan tiivistetään tutkimuksen tarkoitusta ja tutkimustehtäviä vastaavaksi kokonaisuudeksi.

6.1 Havainnoinnin tulokset

Tässä tutkimuksessa havainnoinnin avulla selvitettiin, kuinka venäjänkieliset äidit kokevat synnytyksen jälkeisen perhevalmennus vertaistukiryhmän muodossa suomalaisäitien kanssa, miten perhevalmennusohjelman kehittäminen etenee ja miten perhevalmennuksen toteuttaminen onnistuu. Havainnoinnin kohteena olivat ympäristö, aika, asiantuntijat, heidän toiminta, ryhmäläiset, ryhmälle annettu tieto ja retket.

Valmennus toteutettiin neljässä erilaisessa ympäristössä: Kätilötalossa, Joogastudiossa, Marttaliitossa ja Musiikkitalossa. Kätilötalo on yksityinen tila, joka on suunniteltu kätilöiden toiminnan käyttöön. Siellä on oleskelutila jossa naiset voivat juoda teetä ja

syödä sekä oma keittiö. Valmennustilassa on kaksi sohvia, jumppapalloja, synnytysjakkaroita, mukavat nojatuolit ja isot tyynyt. Myös lattialle saa tarvittaessa patjoja, joissa on lasten hyvä olla. Tässä ympäristössä toteutetaan viisi valmennuskertaa. Ryhmän identiteetin vahvistamiseen iso rooli oli Kätilötalon kätilöillä. He olivat joka kerta paikalla tervehtimässä osallistujia. Kätilötalon valmennustila edistää ryhmän yhteenkuuluvuutta, koska äidit pystyvät istumaan piirissä mukavasti.

Joogastudio sijaitsee Kampin alueella ja on helposti saatavilla. Rentoutumisharjoitus tapahtuu todella valoisassa ja avarassa tilassa joogamatoilla. Harjoituksessa äidit ovat rivissä ja keskittyneet oman kehoonsa tuntemiseen. Valmennuskerta Marttaliitossa tapahtuu ammattikeittiössä. Tila on valoisa ja iso ja sopii täydellisesti vapaamuotoiseen toimintaan. Vapaaehtoisten Marttojen iloinen ja avoin asenne välittyy ja siirtyy kaikille läsnäolijoille. Viimeinen valmennuskerta toteutetaan Musiikkitalon kahvilassa. Kahvilan tila on valtavan iso ja avoin kaikille. Äidit istuvat suuren pöytäryhmän ympärillä.

Ryhmän muodostumisen kannalta, paitsi paikka, myös aika vaikuttaa prosessiin. Toiminta kerta kestää kaksi tuntia, kello 12.00–14.00. Äidit kokevat tämän keston hyvänä ja usein he jäävät valmennuksen jälkeen vielä parinkymmenen minuutin ajaksi juomaan teetä yhdessä. Ensimmäiset kerrat kaikki osallistujat tulivat hyvissä ajoin paikalle, mutta loppuvaiheessa monet myöhästyvät 10–15 min. Tässä kuvastuu hyvin valmennuksen luonne: ensin äidit tuntevat tapaamisen virallisena, mutta loppuvaiheessa epävirallisena.

Valmennuskerran onnistuminen riippuu kahdesta tekijästä. Toinen on aihe ja toinen on asiantuntijan persoona. Ryhmän muodostumisen kannalta on tärkeää toiminnallinen harjoitus. Vain kaksi asiantuntijaa käyttää tätä tekniikkaa. Ensimmäisellä kerralla on tutustumisleikki kuvakorttien avulla ja parityöskentely. Seitsemännellä kerralla on piiri-leikki. Kerran fasilitaattorit tekevät toiminnallisen harjoituksen tutustumisleikin avulla.

Valmennuskerran toimivuuteen vaikuttava tekijä on asiantuntijan rooli, hänen tiedonantomuoto ja konkreettinen toiminta, jota äidit voivat käyttää itse. Kuusi asiantuntijaa antavat konkreettisia ohjeita. Kivun lievityshoito Gua sha, jota voidaan käyttää synnytyksessä ja muissa tilanteissa, hengitystekniikka synnytyksessä, imetyksen asennot, vauvahieronta, äänen käyttö vauvan rauhoittamiseen, kielellistä kehitystä kehittävä leikki. Jotkut asiantuntijat toimivat fasilitaattorina, jotkut tiedon antajana. Kaikki asiantuntija, paitsi yksi, käyttävät dialogia menetelmänä ja yksi pitää luennon Power-Point -esityksen avulla.

Suunnitellut retket tapahtuvat viisi kertaa. retket toteutetaan valmennuskerran toimintapaikan lähialueella: Taka-Töölössä ja Kampissa. Retken onnistumiseen vaikuttavat säätila, osallistujien mielenkiinto kohteeseen ja perheen tilanne. Lopulta retkille osallistuvien määrä on pieni, vaikka kohteet kiinnostavat äitejä ja ovat heille osittain vieraita.

6.2 Ryhmäkeskustelun tulokset

Valmennusryhmässä käyty ryhmäkeskustelu antoi meille mahdollisuuden havainnoida ryhmää toiminnassa. Ryhmäkeskustelun havainnoinnit liittyvät ryhmän dynamiikkaan, ryhmäläisten toimintaan, keskustelun etenemiseen ja yleiseen ilmapiiriin.

Havainnot ryhmän dynamiikasta jäsentelimme kolmeen vaiheeseen: alkuvaiheeseen, keskivaiheeseen ja loppuvaiheeseen. Alkuvaiheessa osallistujien jännitys näkyy osalla varautuneisuutena. Venäläisäidit yrittävät kaikkensa jotta pärjäisivät suomenkielellä suomenkielisen opiskelijan ja suomalaisen äidin kanssa. Äidit tutustuvat toisiinsa varoen ennen valmennuksen alkua virvokkeiden äärellä. Asiantuntijaosuuden alettua äitien persoonalliset piirteet tulevat hyvin esiin. Venäläisäitien joukossa on yksi erittäin innostunut ja aktiivinen äiti jolla paljon kysymyksiä. Ryhmän keskustellessa äidit ovat kuitenkin kohteliaita toisilleen; puheenvuoroja annetaan kaikille halukkaille ja puheenvuorot kuunnellaan loppuun. Kukaan ei puhu toisten päälle. Kun keskustellaan lääkkeettömistä kivunlievitysmenetelmistä äidit kuuntelevat tarkasti ja innostuvat aiheesta. Kehonkieli viestii useammalla rentoudesta ja puheenvuoroissa innokkaimmat käyttävät käsiään viestinnässä. Muutama äiti seuraa keskustelua enemmän sivusta tilannetta tarkkaillen. Heidän kehonkieli on sulkeutuneempaa. Vaikka paikalla on äitejä jotka vasta odottavat esikoistaan sekä synnyttäneitä äitejä, niin kiinnostuksen aiheet ovat silti kovin yhtenäisiä. Osa pohtii mennyttä synnytystä; kuinka asiat olisivat voineet mennä, ja osa tulevaa; mitä toiveita ja odotuksia heillä on sen suhteen. Yllättäen myös hyvin intiimeistä asioista uskaltaudutaan keskustelemaan jo ensimmäisellä tapaamisella. Keskustelun tulkkaus hakee vielä hieman muotoaan, mutta asiantuntija sopeutuu tilanteeseen hienosti. Yleistunnelma on iloinen, yhteinen elämäntilanne ja kiinnostuksen aiheet yhdistävät äitejä. Valmennuksen asiantuntijaosuuden loputtua jotkut äidit lähtevät heti valmennuskerran jälkeen, jotkut jäävät keskustelemaan teen ääressä.

Keskivaiheessa oli selvästi tapahtunut muutos. Osallistujien kokoonpano on vakiintunut mikä vaikuttaa positiivisesti ryhmän ilmapiiriin. Äidit ovat oppineet toistensa ja lapsien-

sa nimiä, ja tietävät hieman enemmän toisistaan mikä on johtanut rentoon ja vapautuneeseen yhdessäoloon. On ihailtavaa kuinka rohkeasti suomalaiset ja venäläiset äidit esimerkiksi imettävät ryhmän keskellä, mikä ei aina ole äideille helppoa. Marttojen tiiloissa tapahtuva yhteinen toiminta karjalanpiirakoiden ja venäläisten piiraiden leipomisen muodossa kehittää ryhmän kiinteyttä. Keittiöstä kuuluu riemukasta naurua, vauvan itkua ja kattiloiden kolinaa vuorotellen. Uunit paahtavat täysillä ja lämmittävät tilaa. Paikalla venäläisäiti vauvan kanssa ensimmäistä kertaa synnytyksen jälkeen. Äidit käyvät onnittelemassa uudesta tulokkaasta ja kyselevät innoissaan kuinka synnytys oli mennyt. Keittiössä äidit leipovat keskenään eikä kielimuureja enää ole. Vapaaehtoiset Martat ja suomalaiset äidit auttavat venäläisiä äitejä ruokaan- ja leivontaan liittyvän sanaston kanssa, ja heidän välille syntyy vilkasta keskustelua. Myös venäläiset piirakat herättävät mielenkiintoa. Yksi äideistä kantaa vauvaansa säännöllisesti kantoliinassa. Hänellä ollut käytössä myös kantoreppu tai kantotakki mitkä herätti äideissä ja opiskelijoissa utelua ja ihastelua. Äidit auttavat toisiaan vauvojen kanssa jotta kaikki pääsevät leipomaan. Myös vapaaehtoiset Martat ja opiskelijat pääsevät pitämään vauvoja sylissä. Leipomusten valmistuttua keittiötilat siivotaan yhteistuumin ja sen jälkeen siirrytään saliin nauttimaan teetä ja piirakoita. Paikalle saapuu myös Cultura- säätiön kehitysjohdaja valokuvaajan kanssa tutustumaan ryhmään ja kyselemään kuinka valmennukset ovat sujuneet. Äidit poistuvat paikalta omaan tahtiinsa, ja yksi äiti jatkaa vielä retkeilemään.

Loppuvaiheessa ryhmästä tulee oikea vertaistukiryhmä. Ryhmässä tapahtuu toiminnallinen integraatio, jota kuvaa sanonta: ”Yhteen hiileen puhaltaminen”. Suuri osuus siinä oli äidillä, joka synnytti projektin aikana vauvan ja kertoi omasta synnytyskokemuksensa. Ryhmän hyvä ilmapiiri näkyy myös siinä että yksi suomalainen ja venäläinen äiti ovat leiponeet kakut ja tuoneet sen viimeiselle kokoontumiskerralle Kätilöotalolle. Äitien toiveesta ryhmä tapaa vielä kerran niin että molemmat opiskelijat ovat paikalla. Tapaaminen sovitaan Helsingin keskustaan Musiikkitalolle.

Viimeinen tapaamiskerta Musiikkitalossa, kun ei ollut ketään asiantuntija paikalla, syntyi välitön ja vapautunut ilmapiiri. Äidit keskustelivat luontevasti ja avoimesti keskenään ja opiskelijoiden kanssa. Äidit ovat huomaavaisia toisilleen vaikka ryhmä koostuu monista täysin erilaisista persoonista. Kenelläkään ei ollut kiire lähteä mihinkään, niin kuin se oli ensimmäisellä kerralla.

6.3 Kyselyn tulokset

Kyselylomakkeen (liite 6) avulla kartoitettiin valmennukseen osallistuneiden venäläisten äitien ja valmennusta toteuttajien kokemuksia synnytyksen jälkeisestä perhevalmennuksesta vertaistukiryhmän muodossa.

Pääsääntöisesti äidit kokivat, että valmennus oli heille sopivassa ajankohdassa suhteessa raskausviikkoihin tai vauvan ikään. Valmennuskerroilla käsitellyt asiat olivat koko ryhmän mielestä hyödyllisiä, ja suurin osa äideistä koki saaneensa hyödyllistä tietoa vauvan hoidosta sekä tukea imetykseen. Suomalaisista äideistä toinen kritisoi kunnallista neuvolaa siitä kuinka siellä puhutaan liian vähän imetyksestä ja ihokontaktin tärkeydestä. Ryhmässä käsitellyistä aiheista tärkeimmiksi nousivat doulan toiminta, synnytys ja vauvahieronta.

”En koskaan kuullut aikaisemmin doulan toiminnasta; muuten kaikki aiheet olivat mielenkiintoisia”.

”Kaikkein kiinnostavin oli kivun lievitys luonnollisilla keinoilla synnytyksen aikana”.

Kannatusta sai myös ryhmän hyvä ilmapiiri, ryhmätunnelma sekä uusien ihmisten tapaaminen.

”On mahdollista tavata mielenkiintoisia ihmisiä eri kulttuureista mutta yhdistettynä samalla idealla lasten kasvattamisesta”.

Valmennukseen osallistuneille äideille ryhmän kaksikielisyys ei ollut liian haasteellista, vaan tuntui luontevalta. Suurin osa myös koki oppineensa jotakin uutta heille vieraasta kulttuurista, ja valmennuksen niin onnistuneeksi, että voisi jatkossakin osallistua ryhmätoimintaan jossa mukana edustajia kahdesta eri kulttuurista.

”Koko idea oli ihana!”

”Oli todella hyödyllistä tavata suomalaisia ja ruotsalaisia äitejä; tuntui todella mukavalta”.

”Todella hyvä idea! Se antaa mahdollisuuden puhua suomea ja saada uutta tietoa”.

”Oli tosi kiva kokoonpano ja mukava käydä”.

Valmennuksen ideana oli pitää ryhmän koko pienenä, ja se oli myös äitien mielestä hyvä asia. Kaikki äidit kokivat myös, että ryhmän kokoonpano jossa läsnä olivat äidit, vauvat ja asiantuntijat olivat toimiva. Kahdeksasta äidistä kaksi olisi toivonut myös isän paikalle valmennukseen. Lähes kaikki kokivat saaneensa ryhmältä myös emotionaalista tukea.

”Minulle oli erittäin tärkeä saada nimenomaan emotionaalista tukea”.

Valmennukseen osallistuneilta venäläisiltä äideiltä kysyttiin ovatko he ryhmän myötä käyttäneet enemmän suomenkieltä johon puolet vastasi että kyllä, ja puolet ei. Lähes kaikki kokivat myös saaneensa tietoa suomalaisesta synnytys- ja lastenkasvatuskulttuurista. Venäläiset äidit kertoivat myös kaipaavansa enemmän vertaistukiryhmiä sekä tietoa lapsiperheille tarjolla olevista palveluista.

”Enemmän tietoa tukipalveluista, koska usein venäläiset äidit tuntevat yksinäisyyttä”.

”Olisi hyvä saada tietoa minkälaisia palveluita on saatavilla lapsiperheille Suomessa”.

”Todella tärkeä on vertaistukiryhmä. Monilla äideillä ei ole vielä paljon tuttavuuksia uudessa maassa, uudessa kaupungissa. Heiltä puuttuvat tiedot suomalaisesta terveydenhuollosta ja vauvan hoidosta, toiminnasta Kelan kanssa”.

Synnytyksen jälkeisen perhevalmennuksen kehittämishankkeeseen osallistuneet äidit antoivat opiskelijoille valmennuksen toteutuksesta todella positiivista palautetta. Opiskelijoiden mielestä valmennukseen osallistuneet äidit olivat rohkeita lähtiessään opinäytetyön tekemiseen mukaan, minkä vuoksi oli myös mukavaa että kaikki äidit kokivat toteutuneen valmennuksen vastanneen odotuksiaan.

Asiantuntijat saivat valmennuksen päätyttyä sähköpostilla kyselylomakkeen (liite 8) jossa heiltä kysyttiin 11 kysymyksellä kuinka he kokivat valmennuksen- ja yhteistyön opiskelijoiden kanssa onnistuneen. 10 asiantuntijasta yhdeksän vastasi kyselylomakkeeseen.

Valmennuksen kokoonpano- jossa asiantuntijoiden lisäksi oli läsnä äidit vauvoineen, sekä ryhmän kaksikielisyys tuntui asiantuntijoista luontevalta. Suurin osa asiantuntijoista piti ryhmälle varattua aikaa sopivana ja oman aiheen käsittelyä tärkeänä. Aiheista kuten imetys ja synnytys arvioitiin kuitenkin, että aikaa olisi saanut kulumaan enemmänkin, ja että sille olisi myös ollut tarvetta.

”Imetysasiat kiinnostavat äitejä sekä odotus- että vauva-aikana”.

”Tämän alan koulutuksissa ehdottoman tärkeä osuus on aina keskustelu, kysymykset ja vertaistuelliset kommentit. Suuri osa äideistä kokee, että heitä ei ole kuunneltu, joten tarve omien kokemusten kertomiseen on suuri”.

”Äidit ja vauvat ovat tulevia varhaiskasvatuksen asiakkaita. On tärkeää avata varhaiskasvatuksen sisältö äideille/ perheille, koska odotukset varhaiskasvatuksen sisältöä kohtaan saattavat olla hyvin erilaisia niin perheiden kuin kulttuurien välillä”.

Kunnallisen perhevalmennuksen toteuttamisesta oli kokemuksia neljällä asiantuntijalla. Vaikka aikaisempaa kokemusta työskentelystä perhevalmennuksen parissa ei ollut, niin silti suurin osa asiantuntijoista piti tärkeänä, että kunnallista perhevalmennusta tulisi kehittää sopivaksi kahden kulttuurin äideille.

”Kotouttamisen ja kulttuuriin sisälle pääsemisen kannalta kyllä ehdottomasti”.

”Näen ehdottoman tärkeänä, että kaksikulttuurisia perheitä palveltaisiin paremmin perhevalmennusta järjestettäessä. Voisi kuvitella, että heille valmennus olisi vieläkin tärkeämpää kuin valtaväestölle, jolla on kielitaitonsa kautta parempi pääsy erilaisiin tietolähteisiin”.

”Laadukas perhevalmennus on jokaisen oikeus. Kuvallista materiaalia, infograafeja, selkokieltä ja tärkeimpien sisältöjen kääntämistä tulisi hyödyntää enemmän”.

Kaikkien asiantuntijoiden mielestä opinnäytetyöhön osallistuminen oli heille positiivinen kokemus, ja yhteistyö opiskelijoiden kanssa sujui moitteettomasti. Jokainen myös kertoi, että voisi jatkossakin osallistua opinnäytetyön tekemiseen.

”Aivan mahtavan idean olette keksineet. Toivon totisesti, että tämän pilottiprojektin tuloksia voitaisiin hyödyntää enemmän kunnallisella puolella”.

”Yhteistyö sujui mainiosti. Opiskelijat ovat ihanan aktiivisia ja ovat selvästi antautuneet projektilleen sataprosenttisesti. Heistä välittyvä lämpö ja huolenpito äitejä ja vauvoja kohtaan on suurta ja vilpitöntä. Toivoisin, että kaikilla tulevilla ja olevilla äideillä voisi olla opiskelijoiden kaltaisia tukijoita”.

”Tämä oli hyödyllinen tapaaminen ja kaiken lisäksi erittäin informatiivinen ja hauska. Rajoja poistettiin eri kansallisuuksien väliltä ja se on aika hyvä asia, kun ihminen kohtaa toisen. Yhteisymmärrys on tärkeää!”

”Haastava kokonaisuus jonka opiskelijat hoitivat todella kypsäsi ja hienosti. Täyden pisteen suoritus!”

”Sujuva yhteistyö, selkeät ohjeet. Opiskelijat ottivat huomioon oman aikatauluni. Opiskelijat olivat itse kiinnostuneet aiheestani ja osasivat tuoda sen esille ryhmän keskuudessa”.

6.4 Tulosten yhteenveto

Tämän tutkimuksellisen kehittämistoiminnan tarkoitus on kehittää venäläistaustaisille äideille toimiva malli synnytyksen jälkeisestä perhevalmennuksesta, johon osallistuu äitejä myös kantaväestöstä. Tavoite on auttaa venäjänkielisiä äitejä kotoutumisessa Suomeen yhdistämällä sosiaalinen tuki, voimaantuminen ja tiedottaminen resursseista ja palveluista.

Kehitystyön tutkimukselliset kysymykset kohdistuvat venäläisien äitien odotuksiin synnytyksen jälkeisen perhevalmennuksesta, heidän kokemuksiin vertaistukiryhmästä suomalaisäitien kanssa sekä perhevalmennusohjelman toteuttamisen onnistumiseen.

- Perhevalmennusohjelman kehittäminen:

Opinnäytetyössä kehitettiin synnytyksen jälkeisen perhevalmennuksen malli joka yhdisti venäläistaustaiset maahanmuuttajaäidit kantaväestön äitien kanssa. Mallin mukaan äidit muodostivat vertaistukiryhmän jossa saivat toisiltaan emotionaalista tukea, ja mahdollisuuden jakaa kokemuksiaan. Ryhmän ydin koostui kahdeksasta äidistä, joista kuusi oli venäläistä ja kaksi suomalaista. Vaikka ryhmä oli hyvin kirjava; jotkut olivat vielä raskaana, osalla oli jo vauva tai vanhempi lapsi, niin ryhmän muodostuminen onnistui yllättävän hyvin.

Valmennukseen osallistuneista venäläisistä äideistä suurin osa ei tiennyt olevansa oikeutettuja osallistumaan kunnalliseen perhevalmennukseen. Yhdellä venäläisellä äidillä oli huono kokemus kunnallisen äitiysneuvolan järjestämästä perhevalmennuksesta. Hänen mielestään valmennuksessa keskityttiin liikaa negatiivisiin asioihin, eli siihen mitä kaikkea voi esimerkiksi synnytyksessä mennä pieleen. Lisäksi venäläiset äidit toivoivat enemmän informaatiota lapsiperheille suunnatuista palveluista ja tukimuodoista. Sisällön tärkeimmiksi teemoiksi nousivat synnytyksessä käytettävät lääkkeettömät kivunlievityskeinot, doulan palvelut, varhainen vuorovaikutus ja imetys, lempeät keinot lapsen hoitoon kuten vauvahieronta ja vauvajumppa.

- Perhevalmennuksen toteuttaminen:

Kaksikielisyys ei ollut esteenä kenellekään äideistä eikä asiantuntijoista. Venäläiset äidit saivat valmennuksen aikana paljon tietoa suomalaisesta synnytyskulttuurista, palveluista ja hoitomuodoista, osaa äideistä ryhmä kannusti enemmän käyttämään suomenkieltä. Ryhmän äidit pystyivät hyödyntämään toistensa kokemuksia ja tukemaan toisiaan. Valmennuskurssin aikana syntynyt vauva, ja äidin positiivisten kokemusten jakaminen tiivisti ryhmää entisestään. Enemmistö äideistä koki saaneensa emotionaalista tukea ryhmältä, ja avoimessa palautteessa tuli esille, että emotionaalinen tuki oli erittäin tärkeää äideille. Odotukset perhevalmennuksesta ylitettiin.

Yhteenvedona voimme sanoa että perhevalmennuksen toteuttaminen onnistui hyvin. Lyhyessä ajassa saimme 10 osallistujaa mukaan: kahdeksan venäläistä ja kaksi suomalaista äitiä osallistujien löytymiseen liittyvistä haasteista huolimatta.

- Perhevalmennuksen arviointi:

Valmennuskurssille osallistuneet äidit ja asiantuntijat antoivat kurssista opiskelijoille todella hyvää palautetta. Asiantuntijat kokivat, että voisivat myös jatkossa osallistua opinnäytetyön tekemiseen. Äidit kokivat valmennuskurssin hyödylliseksi sekä saadun tuen että tiedon puolesta, ja toivoivat ryhmän pitävän yhteyttä jatkossakin.

7 Pohdinta

7.1 Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus

Hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla toteutettu tutkimus on eettisesti hyväksyttävää ja sen tulokset uskottavia (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Kehittämistyössä eettinen pohdinta alkaa jo kehittämiskohteen valinnassa ja työn tavoitteiden odotetaan olevan korkean moraalin mukaisia ja tulosten käytännössä hyödynnettäviä (Ojansalo ym. 2015:48–49). Kohteen valintaa tehdessä tulisi pohtia miksi aihe valitaan ja työhön ryhdytään. (Hirsjärvi ym. 2004:26). Kehitystyön jokaisessa vaiheessa tulee noudattaa rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta, eli samoja eettisiä sääntöjä kuin yhteiskunnassa ja vuorovaikutuksessa yleensäkin (Ojansalo ym. 2015:49).

Tämän kehittämistyön kohde rajautui perhevalmennuksen synnytyksen jälkeiseen osaan yhteisen pohdinnan kautta opiskelijoiden ja opinnäytetyön ohjaajan yhteistyönä. Opinnäytetyö toteutettiin osana ”interkulttuurinen kättilötyö” hanketta jonka vuoksi halusimme kehittää perhevalmennusmallin joka yhdistäisi maahanmuuttajaäidit suomalaisten äitien kanssa. Äitien kulttuuritaustan rajautuminen venäläistaustaisiin johtui pitkälti opiskelijoiden oman mielenkiinnon ja omakohtaisten kokemusten vuoksi, sekä halusta toimia yhteistyössä venäläistaustaisten maahanmuuttajien kotoutumista edistävän Cultura-säätiön kanssa. Kehitystyön toteutusta ja tavoitteita pohdittiin myös Cultura-säätiön edustajan kanssa, millä huolehdittiin siitä että kehitystyö vastaisi myös yhteistyökumppanin odotuksia ja ajatuksia. Eettisistä syistä emme julkaise budjettia osana opinnäytetyötä.

Hyvään tutkimuseetiikkaan kuuluu että ihmisiin kohdistuvassa tutkimuksessa, tutkimukseen osallistuvilta yksilöiltä saadaan asiaan perehtyneesti annettu suostumus (Hirsjärvi ym. 2004:26). Osallistujille tulee selvittää mitä tutkimukseen osallistuminen tarkoittaa ja kauan siihen menee aikaa. Tutkimuksen tiedotteesta tulee selvitä ainakin tutkijoiden yhteystiedot, tutkimuksen aihe, kuinka tutkimusaineistoa kerätään ja arvioitu ajankulu, kerätyn aineiston käyttötarkoitus, säilytys ja jatkokäyttö sekä osallistumisen vapaaehtoisuus. Tutkimukseen osallistuvilla henkilöillä on myös oikeus esittää kysymyksiä ja saada lisätietoa tutkimukseen liittyen. Suostumus tutkimukseen voidaan antaa suullisesti tai kirjallisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Aloittaessamme valmennuskurssin markkinointia osallistujien löytämistä varten, oli selvää, että mainos tulisi tehdä kahdella kielellä; suomeksi ja venäjäksi. Mainoksesta tehtiin myös tarkoituksella hyvin informatiivinen jotta siitä välittyisi selkeä kokonaiskuva valmennuskurssin kestosta, aiheesta, tapahtumapaikasta ja järjestävästä tahosta. Yhteydenotto opiskelijoihin ja lisätiedon saanti pyrittiin tekemään mahdollisimman helpoksi, joten kiinnostuneille annettiin mahdollisuus ottaa yhteyttä sähköpostitse, puhelimitse tai pyytämällä osallisuutta Facebookiin valmennusta varten perustettuun suljettuun ryhmään. Facebook-ryhmässä tiedotettiin tulevista kerroista aina etukäteen sekä suomeksi että venäjäksi. Valmennuksen ensimmäisellä kerralla äidit saivat tervetuliaisanon kanssa vielä suullisen tiedotuksen valmennuskurssin luonteesta tutkimuksellisenä opinnäytetyönä, ja asiasta informoitiin myös seuraavalla kerralla kun uusia osallistujia tuli vielä mukaan. Kolmannella kerralla kun ryhmän kokoonpano oli jo aika vakiintunut, äidit saivat vielä kirjallisen tiedotteen opinnäytetyöstä jonka sai halutessaan allekirjoittaa ja täten vielä vahvistaa suostumuksensa tutkimukselliseen opinnäytetyöhön. Tutkimustiedotteen saivat suomalaiset äidit suomeksi ja venäläiset äidit venäjäksi. Myös paikalla olleet asiantuntijat saivat saman tiedotteen ja mahdollisuuden allekirjoittaa suostumuksen tutkimukseen.

Kehittämistoimintaan liittyvän tutkimuksen aineiston keruussa tulee erityisesti kiinnittää huomiota siihen, että osallistujia kohdellaan inhimillisesti, kunnioittavasti, rehellisesti sekä ihmisoikeuksia kunnioittaen. Tutkimus- ja kehittämistoimintaan osallistuvien yksityisyys tulee taata eikä ihmisten henkilötietoja saa paljastaa missään vaiheessa (Heikkilä ym. 2008:45.) Saatu tutkimusaineisto tulee suojata ja säilyttää huolella eikä tietoja saa luovuttaa ulkopuolisten luettavaksi (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012).

Tässä opinnäytetyössä keräsimme tutkimusaineistoa havainnoimalla osallistujia, kirjoittamalla tutkimuspäiväkirjaa, sekä osallistujien täyttämällä kyselylomakkeella. Lisäksi saimme osallistujilta allekirjoitetut suostumukset tutkimukseen. Erityisen tärkeää oli, että osallistujat saivat itse päättää kuinka paljon itsestään kertovat ja jakavat muille. Jokainen osallistuja sai toimia oman mukavuusalueensa mukaisesti eikä ketään pakotettu osallistumaan mihinkään toimintaan. Kyselylomakkeen sekä äidit, että asiantuntijat saivat täyttää anonyymisti. Valmennuskurssin pituus huomioiden aineistoa kertyi aika paljon. Kaikki saadut dokumentit säilytettiin asianmukaisesti salaisina ja niitä luki vain työtä tehneet opiskelijat, millä taattiin osallistujien intimitteettisuoja. Työn valmistuttua dokumentit hävitetään asiallisesti salassapitovelvollisuutta noudattaen. Kehittämis-

työn kaikissa vaiheissa otimme huomioon eettiset näkökulmat mahdollisimman tarkasti ja pyrimme olemaan mahdollisimman huolellisia, tarkkoja sekä rehellisiä.

Tieteellisen tiedon tulee aina olla luotettavaa. Luotettavuus kohdistuu tutkimusmenetelmiin, tutkimusprosessiin ja tutkimustuloksiin. Tutkimusmenetelmästä riippuen tiedon luotettavuutta voidaan lähestyä eri käsitteiden avulla. Kehittämistoiminnassa ei riitä, että syntyvä tieto on todenmukaista ja uskottavaa vaan luotettavuuteen liittyy vahvasti myös tiedon käyttökelpoisuus ja hyödyllisyys. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta arvioidaan tiedon vakuuttavuuden, uskottavuuden, johdonmukaisuuden, siirrettävyyden ja käyttökelpoisuuden kautta (Tokko ym. 2009:121-125.) Saavutetun tiedon vakuuttavuuden ja johdonmukaisuuden takaamiseksi tulevat tutkimusta koskevat valinnat ja tulkinnat olla julkaistuna selkeästi, johdonmukaisesti ja hyvin argumentoituna muuta tiedeyhteisöä varten. Uskottavuudella viitataan siihen, kuinka onnistuneesti ja totuudenmukaisesti tutkimuskohdetta on tulkittu. Tulosten siirrettävyys ja käyttökelpoisuus tarkoittaa tulosten yleistettävyyttä ja saadun tiedon hyödynnettävyyttä laajemmalle käyttäjäkunnalle (Tokko ym. 2009:123 -126.)

Opinnäytetyömme luvussa viisi, synnytyksen jälkeisen perhevalmennuksen kehittäminen, olemme pyrkineet tarkkaan kuvaamaan kehitystyön etenemistä ideointivaiheesta aina toteutukseen asti. Koko kehitysprosessin ajan on ollut erityisen tärkeää kirjata tarkasti mitä tapahtui, milloin tapahtui ja ketkä olivat läsnä.

Alkuperäisen suunnitelman mukaan etsimme valmennuskurssille osallistujiksi lähellä laskettua aikaa olevia suomalaisia ja venäläisiä äitejä. Ensimmäinen tapaaminen oli suunniteltu niin, että äidit olisivat silloin saaneet suullisen tiedon opinnäytetyön tutkimuksellisesta osuudesta ja voineet tutustua sekä keskustella tulevasta synnytyksestä. Seuraava valmennuskerta oli tarkoitus olla ensimmäisestä tapaamisesta useamman viikon kuluttua ja toimia varsinaisena aloituksena koko kurssille vauvan kanssa. Osallistujien löytäminen osoittautui haasteelliseksi minkä vuoksi kurssin aloitus siirtyi muutamalla viikolla ja mukaan valikoitui sekä odottavia että synnyttäneitä äitejä. Venäläisiä äitejä ryhmään vakiintui mukaan kahdeksan ja suomalaisia kaksi. Venäläiset äidit saivat kaiken kirjallisen tiedon venäjänkielellä ja suomalaiset äidit suomenkielellä. Valmennuskerroilla myös toinen opiskelijoista toimi tarvittaessa tulkkina venäläisille äideille.

Kehitystyön kuormittavuuden vuoksi emme ehtineet kehittää ja esitellä työhön omaa ja uutta kyselylomaketta. Tyyliään työhömmä sopiva kyselylomakemalli löytyi samaan aiheeseen liittyvän YAMK työn kautta, ja otimme yhteyttä lomakkeen kehittäjään kysyäksämme lupaa kyselylomakkeen hyödyntämiseen omassa työssämme. Luvan saatamme muokkasimme lomaketta hieman otsikoinniltaan työtämme vastaavaksi ja lisäsimme lomakkeeseen kaksi uutta muista kysymyksistä malliltaan poikkeavaa kysymystä. Tutkittavien anonymiteettia pyrittiin turvaamaan asettamalla kysymykset selkiseksi, että vastaajan henkilöllisyys ei tule esille. Muokattu lomake esiteltiin yhdellä venäläisellä ja yhdellä suomalaisella äidillä, ja saatujen kommenttien perusteella lomaketta hiottiin vielä selkeämpään suuntaan ulkoasun ja kysymysasetteluiden kautta. Lopullisen lomakkeen esiteltiin vielä yksi ulkopuolinen henkilö. Asiantuntijoiden lomake oli samalla rungolla toteutettu, mutta siihen lisättiin avoimia kysymyksiä jotta saisimme mahdollisimman paljon omakohtaista palautetta työstä. Vaikka kehitystyömme sisälsi paljon myös muita tiedonkeruumenetelmiä, niin koimme että kyselylomakkeilla saimme lisättyä osallistujien omakohtaisia, rehellisiä ja täsmällisiä vastauksia sillä siihen sai vastata anonymisti. Lomakkeiden käsittelyssä pyrimme säilyttämään vastaajan anonymiteetin vaikka ryhmä oli pieni. Mielenkiintoisen tuloksista teki erityisesti se, että sekä äideissä, että asiantuntijoissa oli osallisena sekä suomalaisia että venäläisiä osallistujia. Tämä oli seikka mikä mielestämme lisäsi tulosten luotettavuutta. Rehellisyyttä ja luotettavuutta korostimme vielä julkaisemalla osallistujien vastauksista suoria lainauksia tutkimuksen tuloksiin.

Tulosten luotettavuutta voidaan kyseenalaistaa osallistujien kokoonpanon vuoksi. Olisivatko tulokset olleet erilaisia mikäli ryhmässä olisi ollut tasainen määrä suomalaisia ja venäläisiä äitejä? Kuinka tuloksiin olisi vaikuttanut se jos kaikki osallistujat olisivat jo synnyttäneet ja mukana vauvan kanssa? Lisäksi ryhmän kokoonpano vakiintui vasta muutaman kerran jälkeen, jonka vuoksi kaikki kyselylomakkeeseen vastanneet eivät olleet mukana valmennuksen jokaisella kerralla. Myös yksi asiantuntija jätti vastaamatta lomakkeeseen.

7.2 Kehittämistyön onnistumisen pohdinta

Kokonaisuudessaan kehitystyö onnistui hyvin. Venäläisille ja suomalaisille äideille järjestetty valmennuskurssi ylitti monien osallistujien ja opiskelijoidenkin odotukset. Opinnäytetyötä tehdessä on kuitenkin ollut myös haasteita työn laajuuden, monipuolisuuden ja monikulttuurisen työyhteisön vuoksi. Valmennuskertojen määrä, budjetin laatiminen, yhteistyö asiantuntijoiden, Cultura- säätiön ja opiskelijoiden välillä on vaatinut järjestelytaitoja ja siitä huolimatta aikataulussa pysyminen on välillä ollut tiukkaa. Haasteet ja onnistumiset opinnäytetyössä ovat kuitenkin jakautuneet sopivat tasaisesti. Kehitetty malli osoittautui myös käytännössä onnistuneeksi ja tehdystä työstä koki hyötyneensä opiskelijoiden lisäksi valmennuskurssille osallistuneet äidit ja asiantuntijat, mikä on erittäin hieno asia.

7.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tulokset ovat hyvin samansuuntaisia kuin mitä aikaisimmissa tutkimuksissa on julkaistu. Osallistujat olivat 28- 37-vuotiaita ja suurin osa korkeasti koulutettuja naisia. Tulokset osoittivat, että äidit kaipaavat kunnalliselta neuvolalta enemmän tietoa synnytykseen liittyvästä vaihtoehtoisesta kivunhoidosta ja tukea vauvan synnyttyä. Erityisesti äitejä kiinnosti varhainen vuorovaikutus, vauvahieronta, imetys ja kielellisen kehityksen tukeminen. Oikeastaan voisi kiteyttää, että äidit haluavat murtaa vanhat tavat toimia, ja olla todella vuorovaikutussuhteessa vauvansa kanssa. Vauvalle halutaan antaa läheisyyttä, kosketusta ja hellyyttä. Valmennuskurssin pieni ryhmäkoko sai äideiltä kiitosta ja ryhmän tarjoama emotionaalinen tuki osoittautui tärkeäksi sekä suomalaisille että venäläisille äideille. Kokonaisuutena valmennuskurssi oli osallistujien mielestä onnistunut ja hyödyllinen. Asiantuntijoiden positiivinen palaute ja vahva kokemus omalta ammattialaltaan tukivat ajatusta siitä, että tämän kaltaiselle toiminnalle olisi tarvetta myös kunnallisella sektorilla. Tulosten perusteella esitän seuraavat johtopäätökset. Monikossa äidit tarkoittavat sekä maahanmuuttaja- että suomalaisia äitejä.

- Kuntien tulisi panostaa enemmän synnytyksen jälkeiseen perhevalmennukseen. Äidit kokevat jäävänsä yksin synnytyksen jälkeen, ja kaipaavat vertaistukea nimenomaan toisilta äideiltä. Useampi säännöllinen tapaaminen pienryhmissä synnytyksen jälkeen lisäisi huomattavasti äitien hyvinvointia.

- Perhevalmennukseen on lisättävä enemmän yhteistä toimintaa vauvan kanssa kuten hierontaa ja vauvajumppaa. Vauvan kantamiseen liittyen voisi käydä läpi perusasiat.
- Äidit tarvitsevat enemmän tietoa ja tukea imetykseen ja kysymyksiin vauvan hoitoon liittyen. Ongelmat imetyksessä tulee ratkaista mahdollisimman pian jotta imetyksen jatkuvuus ei vaarantuisi.
- Maahanmuuttajaäidit tarvitsevat enemmän tietoa tarjolla olevista palveluista ja siitä mihin he ovat oikeutettuja. Yhdistämällä maahanmuuttaja äidit suomalaisten äitien kanssa voidaan parantaa sekä maahanmuuttajien tietotaitoa että tukea kotoutumista.

Uuden äitiysneuvolaoppaan suosituksen mukaan naiset jotka synnyttävät ensimmäistä kertaa Suomessa, ovat oikeutettuja osallistumaan kunnalliseen perhevalmennukseen. Tämän tutkimustyön tulokset osoittavat että tämä oikeus ei toteudu. Jatkotutkimusta voisi tehdä aiheesta kuinka kunnallisessa perhevalmennuksessa otetaan huomioon perheiden maahanmuuttaja- ja kulttuuritausta. Miksi tämän työn tulosten mukaan suurin osa maahanmuuttajista ei esimerkiksi tiennyt oikeudestaan ottaa osaa kunnan järjestämään perhevalmennukseen?

Lisäksi valmennuskurssin osallistujien hankkimiseen liittyneet ongelmat saivat miettimään, millä tavoin voisimme saada suomalaisia äitejä tutustumaan enemmän vieraasta kulttuureista tuleviin äiteihin ja tukemaan heitä kotoutumisessa. Miksi suomalaisia äitejä oli hyvästä yrityksestä huolimatta niin vaikea saada mukaan tähän kehitystyöhön?

Yksi suuri jatkotutkimuksen aihe voisi hyvinkin olla Centering- mallin hyödyntäminen kunnallisessa neuvolatoiminnassa. Muutos olisi todella suuri, ja radikaali verrattuna siihen kuinka nykyään toimitaan, mutta toivon päättäjille rohkeutta kokeilla suomalaisessa äitiyshuollossa jotain aivan uutta.

Lähteet

Aalto-yliopisto, ryhmäviestintä. Verkkodokumentti. <http://viestinnantietoaines.aalto.fi/mmpv/arviointi.htm> Luettu 24.4.2016.

Bloomfield, Joanna – Shindler Rising, Sharon 2013. CenteringParenting: An Innovative Dyad Model for Group Mother-Infant Care. *Journal of Midwifery & Women's Health* 58(6): 683–689.

Buuri, Heli - Ratschinsky, Larissa 2000. Suomen ja venäjän väliset kulttuurierot ja niiden vaikutus liike-elämään. Etelä-Karjalan ammattikorkeakoulun julkaisuja. Imatra-Lappeenranta: Etelä-Karjalan ammattikorkeakoulu.

Castren, Anna-Maria. 2001. Perhe ja työ Helsingissä ja Pietarissa. Helsinki: Hakapaino.

Centering Healthcare Institute. Model overview. Verkkodokumentti. <<http://centeringhealthcare.org/pages/centering-model/model-overview.php>>. Luettu 16.10.2015.

Conceicao F. Santiago, Maria - Figueiredo, Maria Henriqueta 2015. Immigrant women's perspective on prenatal and postpartum care: systematic review. *Journal of immigrant and minority health*. 17(1). 276-284.

Duo kahden kulttuurin perheille. Duo vanhempainvalmennus. Verkkodokumentti. <<http://www.duoduo.fi/vanhempainvalmennus.html#tapaamiset>>. Luettu 19.1.2016.

Eberhard-Gran, Malin - Garthus-Niegel, Susan - Garthus-Niegel, Kristian - Eskild, Anne 2010. Postnatal care: a cross-cultural and historical perspective. *Archives of women's mental health* 13 (6). 459–466.

Haapio, Sari – Koski, Kirsti – Kosko, Pirjo – Paavilainen, Riitta 2009. Perhevalmennus. Helsinki: Edita.

Helsingin kaupunki. Leikkipuistojen vauvaperhetoiminta 2015. Verkkodokumentti. <<http://www.hel.fi/www/helsinki/fi/kaupunki-ja-hallinto/hallinto/palvelut/palvelukuvaus?id=4842>>. Luettu 20.1.2016

Helsingin Kaupunki. Perhevalmennus 2015. Verkkodokumentti. <http://www.hel.fi/www/perhevalmennus/fi> Luettu: 20.1.2016

Helsingin kaupunki. Äitiys- ja lastenneuvola 2015. Verkkodokumentti. <<http://www.hel.fi/www/Helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/lapsiperheiden-palvelut/neuvola/2015-perhevalmennusta>>. Luettu 22.10.2015

Hofstede, Geert 2003. Culture's consequences. Comparing values, behaviors, institutions and organizations. London: Sage.

Jaakkola, Magdalena 2009. Maahanmuuttajat suomalaisten näkökulmasta. Asenne-
muutokset 1987-2007. Helsingin kaupungin tietokeskus 1. Helsinki: Edita.

Jauhiainen, Riitta – Eskola, Marjatta 1993. Ryhmäilmiö. Porvo-Helsinki-Juva: Werner Söderström Oy

Kansanterveyslaki 1972/66. Luettu 16.12.2015

Klemetti, Reija – Hakulinen-Viitanen, Tuovi 2013. Äitiysneuvolaopas – Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. THL. Saatavilla www-muodossa: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110521/THL_OPA2013_029_verkko.pdf?sequence=1>.

Korhonen, Elina (toim.) 2007. Venäläiset perheet ja seksuaalisuus murroksessa. Väestöliitto. Helsinki: Priimus Paino.

Korppi-Tommola, Aura. Maitopisarayhdistyksestä neuvolaksi. Arvo Ylppö. <http://www.ylppo.fi/maitopisarayhdistys_-_neuvolan_synty>. Luettu 4.11.2015

Koski, Pirjo 2014. Somaliperheiden perhevalmennuksen kehittäminen toimintatutkimuksen keinoin Suomessa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden väitöskirja.

Kylmä, Jari – Juvakka, Taru 2007. Laadullinen tutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy

Hirsijärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2001. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi

Lastenneurolatyon käsikirja 2014. THL Verkkodokumentti.
<<https://www.thl.fi/fi/web/lastenneurolakasikirja/lastenneurolatyon-perusteet/lastenneurolajarjestelma/historia>>. Luettu 16.10.2015

Liebkind, Karmela 2001. Monikulttuurinen Suomi. Helsinki: Gaudeamus.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Monikulttuurinen lapsi- ja perhetoimintahanke. Verkkodokumentti. <<http://uudenmaanpiiri.mll.fi/toiminta/monikulttuurinen-lapsi-ja-perhet/>>. Luettu 19.1.2016

Mustajoki, Arto 2015. Miksi venäläiset ovat erilaisia? Tiede 8. 49–57.

Neurolatoiminta, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä ehkäisevä suun terveydenhuolto. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu Asetuksen (380/2009) perustelut ja soveltamisohjeet. Helsinki 2009.
<<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/112025/URN%3aNBN%3afi-fe201504226745.pdf?sequence=1>>. Luettu 15.12.2015

Ojasalo, Katri – Moilanen, Teemu – Ritalahti, Jarmo 2010. Kehittämistyön menetelmät. Helsinki: Sanoma pro

Perhoniemi, Riku - Jasinskaja-Lahti, Inga 2007. Maahanmuuttajien kotoutuminen 7 vuoden seurannan valossa. Finnish Journal of Ethnicity and Migration 2 (2). 21-32. Verkkodokumentti <http://etmu.fi/wp-content/uploads/2013/01/FJEM_2_2007.pdf>. Luettu 15.12.15

Perttula, Juha – Latomaa, Timo 2006. Kokemuksen tutkimus. Vantaa: Dialogia Oy

Pietilä, Irja 2010. Intercultural adaptation as a dialogical learning process. Motivational factors among the short-term and long-term migrants. Academic dissertation University of Tampere. Tampere: Juvenes print.

Pohjoismainen kielisopimus, Ammattitaitoinen tulkki. 2012. Oikeusministeriö.

<[http://www.oikeusministerio.fi/fi/index/julkaisut/esitteet/pohjoismainenkielisopimus/am
mattitaitointulkki.html](http://www.oikeusministerio.fi/fi/index/julkaisut/esitteet/pohjoismainenkielisopimus/am
mattitaitointulkki.html)>. Luettu: 16.12.2012.

Puukari, Sauli (toim.) - Korhonen Vesa 2013. Monikulttuurinen ohjaus-ja neuvontatyö. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Raatikainen, Satu 2012. Miksi vanhemmat eivät osallistu perhevalmennukseen? Pro gradu, Itä-Suomen yliopiston hoitotieteiden laitos. Saatavilla www-muodossa: <http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20120653/>. Luettu: 10.11.2015.

Risky, Deb – Asghar, Syed Masood – Chaffee, Madeline – DeGennero Nancy 2013. Women's perceptions using the centering pregnancy model of group prenatal care. The Journal of Perinatal Education 22(3): 139–140.

Röksä, Jarmo 2015. Tulkkaus on vuorovaikutuksen maksimointia. Humanistinen Ammattikorkeakoulu. <<http://www.humak.fi/uutiset/tulkkaus-on-vuorovaikutuksen-maksimointia/>> Luettu: 18.12.2015.

Salonen, Kari 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Verkkodokumentti. Turun ammattikorkeakoulu. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>
Luettu: 20.1.2016

Senterfitt, Colleen 2015. Chief Operating Officer, Centering Healthcare Institute. Tiedoksianto sähköpostilla 20.1.2016

Sorvari, Marika – Kangasniemi, Mari – Pietilä, Anna-Maija 2015. Maahanmuuttajataustaisten lapsiperheiden terveyden edistäminen lastenneuvolassa. Tutkiva Hoitotyö 13(2): 23–29.

Suomen virallinen tilasto (SVT): Perheet. Verkkodokumentti. <<http://www.stat.fi/til/perh/2014/perh_2014_2015-05-28_tie_001_fi.html>> Luettu: 20.1.2016.

STM 2007. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistäminen. Toimintaohjelma 2007-2011. Saatavilla [www-muodossa:](http://www.muodossa.com)
<<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/76132/passthru.pdf?sequence=1>>.

THL 2015. Vertaistuki. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki>> Luettu 6.4.2016.

THL 2012. Opas sosiaalihuollon käsitteelliseen tarkasteluun. Verkkodokumentti. <http://www.thl.fi/attachments/tiedonhallinta/asiakaslahtoiset_ja_vaikuttavat_sosiaalipalvelut_opas_sosiaalihuollon_kasitteelliseen_tarkasteluun.pdf> Luettu 6.4.2016.

Tilastokeskus 2014. Suomen virallinen tilasto (SVT) Perheet. Verkkodokumentti. <http://www.stat.fi/til/perh/2014/perh_2014_2015-05-28_tie_001_fi.html>. Luettu 20.1.2016.

Tilastokeskus 2014. Väestötilastot, julkaisematon aineisto 2011–2014. Verkkodokumentti. Luettu 15.10.2015.

Tilastokeskus 2013. Väestötilastot. Ulkomaalaistaustainen väestö. Verkkodokumentti <http://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluettelo/yvrm_ulsi_201300_2014_12286_net.pdf>. Luettu 15.10.2015.

Tiilikainen, Marja (toim.) - Martikainen, Tuomas 2008. Maahanmuuttajanaiset: kotoutuminen, perhe, työ. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja, D 46/2007. Helsinki: Vammalan kirjapaino.

Tokko, Timo – Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen Kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen yliopistopaino.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Verkkodokumentti. <http://www.tenk.fi/> Luettu 14.5.2016.

Vanhempainnetti. Tietokulma/ Vanhemmuuden kaari. MLL. Verkkodokumentti. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/vanhemmuuden_kaari/>. Luettu 13.12.2015.

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 2011/338. Annettu Helsingissä 01.05.2011.

Vihavainen, Timo (toim.) 2012. Opas venäläisyyteen. Helsinki: Otava.

Vilka, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus

Väestöliitto 2009. Maahanmuuttajien seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistäminen. Verkkodokumentti. <<http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/310b01925782b77d37fc7aedca3d6a77/1453542464/application/pdf/906852/maahanmuuttajien%20seksuaaliterveys.pdf>>. Luettu 15.1.2016.

Ämmälä, Antti-Jussi 2015. Neuvolapsykiatria. Duodecim 131 (6). 569-576. Verkkodokumentti. <<http://www.terveysportti.fi.ezproxy.metropolia.fi/xmedia/duo/duo12167.pdf>>. Luettu 15.1.2016

Aikaisempia perhevalmennusmalleja

Malli	Kohderyhmä	Tavoite	Sisältö	Menetelmä	Toteuttajat
Helsingin kaupunki Lapaset- projekti	Perhe Ensisijaisesti ensisynnyttäjille	Tukea perheitä mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ”Perhe keskiössä aktiivisena toimijana”	4 kertaa synnytyksen jälkeen Aiheet: Vauvatus, vauva-arki, perheen tuki ja palveluverkostot, teemoja perheiden toiveiden mukaan	Luento isolle ryhmälle	Leikki puistot ja perhetalot Perhekeskuksen työntekijät ja terveydenhoitajat
Espoon kaupunki Moniammatillinen laajennettu perhevalmennus	Perhe Ensisijaisesti ensisynnyttäjille	Lapsen ja perheen hyvinvoinnin edistäminen sekä vanhemmuuden vahvistaminen	5 kertaa synnytyksen jälkeen Aiheet: leikkejä, lauluja, loruja ja muuta tekemistä vauvan kanssa Lapsen kasvu ja kehitys sekä päivähoito	Isäryhmiä sekä alueellisia vertaisryhmiä vanhemmille Ison ryhmä Dialogi	Terveydenhoitaja, isäryhmän ohjaaja, perheohjaaja, päivähoiton esimies, puheterapeutti ja asukaspuiston työntekijä
Monikulttuurinen kulttuurisesti sensitiivinen perhevalmennus	Äidit Ensisijaisesti ensisynnyttäjille	Terveystietoisuuden lisääminen, vanhemmuuden vahvistaminen ja ennakkoluulojen poistaminen	3 kertaa synnytyksen jälkeen sisällössä otettava huomioon asiakkaan kulttuurilähtöiset voimavarat ja erityistarpeet Vanhemmuus, vauvan hoito, isän osuus lapsen hoidossa, raskauden ehkäisy sekä sosiaalipalvelut ja edut	Asiantuntijalähtöinen keskustelu asiakkaan omalla kielellä tai tulkin välityksellä Pien ryhmä	Terveydenhoitaja Kätilö

Leksand- malli Ruotsi	Perhe Koko perheelle	Luoda kestävä sosiaalinen verkosto johon vanhemmat ja lapset osallistuvat	10 kertaa synnytyksen jälkeen Aiheet: perheen hyvinvointi, lapsen hoito, talous ja päivähoito	Vertaistukiryhmä Dialogi	Moniammatillinen tiimi: Kätilö, terveydenhoitaja, hammashoitaja, psykologi, isäkouluttaja, päiväkodin opettaja ym.
Perhekätilö Saksa	Erityisen tuen tarpeessa oleville perheille kuten maahanmuuttajille, teiniäideille yms.	Ehkäisevä toiminta: mielen-terveyden edistäminen, sosiaalisen sopeutumisen vahvistaminen, motivaation lisääntyminen	Pitkäkestoinen seuranta Aiheet: imetys, vauvan hoito, äidin ja vauvan kiintymyssuhde, konfliktinhallinta	Kotikäynti	Kätilö joka on erikoistunut perhekätilöksi
Centering Parenting USA	Äidit ja vauvat Sopii kaikille	Äidin ja vauvan terveyden ja hyvinvoinnin tukeminen Äitien välinen vertaistuki	Äidin ja vauvan terveyteen liittyviä teemoja Kolme kokonaisuutta: Terveys, kehitys ja turvallisuus (malli sisältää myös terveys-tarkastukset).	Fasilitoitu keskustelu Dialogi Vertaistukiryhmä	Kätilö ja terveydenhoitaja

(Haapio ym. 2009; Koski 2014)

Kehitystyön suunnittelussa toteutuneet tapaamiset

14.9.2015. Metropolia AMK. Ensimmäinen ohjaustapaaminen. Keskustelimme tulevan opinnäytetyömme teemoista ja mietimme aiheen rajaamista. Tapaamisessa olivat läsnä opinnäytetyön ohjaaja- hoitotyön lehtori sekä opiskelijat.

2.10.2015. Cultura säätiö. Kehityshankeidean esittely. Keskustelimme myös mahdollisesta yhteistyöstä. Tapaamisessa läsnä Cultura- säätiön kehitysjohtaja sekä opiskelijat.

13.10.2015. Perhetalo Sahrami. Tutustuminen tilaan. Sahrami oli ehdotus vuokratilaksi projektiamme varten. Tapaamisessa Cultura- säätiön kehitysjohtaja sekä toinen opiskelijoista.

22.10.2015. Joogastudio Manipura. Esittelimme kehitystyön idean ja sovimme alustavasti yhteistyöstä. Katselimme myös mikäli tila olisi ollut soveltuva valmennusta ajatellen. Tapaamisessa olivat läsnä joogaopettaja sekä opiskelijat.

29.10.2015. Kätilötalo. Esittelimme kehitystyön idean ja sovimme alustavasti yhteistyöstä. Sovimme valmennuksen ensimmäisen tapaamisen asiantuntijaosuudesta. Ihasuimme Kätilö-taloon ympäristönä ja keskustelimme sen vuokraamisesta projektiamme varten. Tapaamisessa olivat läsnä kätilö- yrittäjä sekä opiskelijat.

11.12.2015. Tapaaminen lasten unikonsultin kanssa (Unijuna, child sleep consultant) hänen kotonaan. Kerromme projektista ja sovimme alustavasti yhteistyöstä. Mietimme yhdessä minkä tyyppisistä asioista liittyen vauvan uneen voisi valmennuksessa puhua. Tapaamisessa olivat läsnä unikonsultti sekä opiskelijat.

26.1.2016. Cultura säätiö. Keskustelemme projektin etenemisestä. Esittelemme mainosesitteen. Sovitaan, milloin Cultura- säätiön kehitysjohtaja tulee valokuvaajan kanssa seuraamaan ryhmätoimintaa. Tapaamisessa läsnä Cultura- säätiön kehitysjohtaja sekä toinen opiskelijoista.

Vauvan kanssa kulttuuriretkelle!

Syntyätkö tammikuussa tai olet pienen vauvan äiti?



Tervetuloa venäläisten ja suomalaisten naisten ryhmään, jossa keskustelemme elämästä synnytyksen jälkeen, jaamme kokemuksia, kokkaamme, pidämme hauskaa ja tuemme toisiamme!

Osallistuminen on maksutonta

Projekti toteutetaan **Cultura säätiön** rahoituksella

Ryhmän vetäjinä toimivat opiskelijat Laura Hämäläinen ja Gulmira Akbulatova-Loijas Metropolia AMK.

Klo.13.30 – 15.30	27.01.16	Kättilö - yksityisyrittäjä
	10.02.16	Imetyksentuki ry - edustaja
	17.02.16	Terveydenhoitaja - yksityisyrittäjä
Klo. 12 - 14	24.02. 16	Fysioterapeutti - joogastudio Manipura
	02.03.16	Päiväkodinopettaja
	09.03.16	Marttaliitto ry - Ruoanvalmistus
	16.03.16	Child sleep consultant - yksityisyrittäjä Klubok ry - (venäläisten naisten tukiryhmä)

Sijainti:

Kättilötalo Kajanuksenkatu 4, 00250 Helsinki (Töölö)

24.02.16. Joogastudio Manipura Salomonkatu 19, 00100 Helsinki (Kamppi)

Ryhmätoimintaan kuuluu myös lyhyt kulttuuriretki lähialueella.

Käsiteltäviä aiheita:

Äidin hyvinvointi: synnytyksestä palautuminen, imetys, äidin ja vauvan välinen kiintymyssuhde, synnytyskokemukset, kasvatuskulttuuri Suomessa, vauvan hyvinvointi: vauvan hoito, vastustuskyky, ravitsemus, suun terveys, motoriset taidot ja kehitysvaiheet, kielellinen kehitys, vauvan uni, vauvan turvallisuus kotona ja matkustaessa, “vauvan apteekki”.

Lisätietoa: Facebookryhmä ”vauvafanit”

Yhteystiedot: gulmira.akbulatova-loijas@metropolia.fi, p. 045-278 xx xx,

laura.a.hamalainen@metropolia.fi p. 050-352 xx xx



В путь с малышом!

Послеродовое восстановление и уход за новорожденным

Организаторы: университет Метрополия при поддержке фонда Cultura

У вас недавно родился малыш?

Приглашаем Вас в группу русскоязычных и финских мам! Вас ждут интересные встречи с ведущими специалистами, совместные прогулки по Хельсинки. Вы поближе познакомитесь с финским взглядом на воспитание детей, сможете завязать контакты с финскими мамами, а также получить помощь и поддержку. Знание финского приветствуется, но не обязательно.

Участие бесплатно

Ведущие: Гульмира Акбулатова-Лойяс и Лаура Хямялайнен (студентки акушерского отделения университета Метрополия)

Место встреч: Kätilötalo - Kajanuksenkatu 4, Töölö, район Тёлё, Хельсинки

Время: 12-14

Приглашенные специалисты:

- 27.01.16 Ану Лампинен - домашняя акушерка и доула - heket.fi
- 10.02.16 Группа поддержки грудного вскармливания - Imetyksentuki ry
- 17.02.16 Лаура Меривирта - частная патронажная медсестра Neuvola puppu
- 02.03.16 Физиотерапевт- представитель студии йога manipura.fi
- 09.03.16 Готовим вместе! - кухня-студия - Marttaliitto ry - союз фин. домохозяек
- 16.03.16 Лииза Нискакангас - консультант по детскому сну - unijuna.fi
Елена Маркова - руководитель общественной организации Klubok ry
- 23.03.16 Елена Туовинен - специалист по раннему воспитанию детей

Проект "В путь с малышом" осуществляется в рамках дипломной работы "Роль акушерки в интеграции русскоязычных мам в финское общество". Наша цель - создать модель социокультурной интеграции для русскоязычных мам непосредственно после родов.

Курс представляет собой единое целое и мы хотели бы, чтобы вы участвовали по мере сил во всех встречах.

Дополнительная информация: Группа в фейсбуке "vauvafanit"

Контакты: gulmira.akbulatova-loijas@metropolia.fi, р. 045-278 xx xx,

laura.a.hamalainen@metropolia.fi р. 050-352 xx xx

Synnytyksen jälkeisen perhevalmennusryhmän havainnointilomake

Päivämäärä, aika, paikka ja teema	Asiantuntijat ja heidän toiminta, yleistunnelma	Paikalla olevat ryhmäläiset	Ryhmän ilmapiiri, vuorovaikutus ja osallistuminen	Ryhmälle annettu tieto	Ryhmässä onnistumiset ja kehittämisehdotukset	Retket
<p>27.1.2016 – klo 12–14</p> <p>Kättilötalo</p> <p>Synnytys ja siihen valmistautuminen sekä suomalainen synnytyskulttuuri</p> <p>Ryhmäytyminen.</p> <p>Ympäristö: vastaanotto, jossa on teetä ja pientä ruokaa tarjoilla. Oma keittiö. Valmennustilassa on sohvat, jumpapalloja, synnytys-jakkaroita, mukavat tuolit ja isot tyynyt.</p>	<p>Yksityinen kättilö ja opiskelijat</p> <p>Ryhmä sai ihanan vastaanoton. Asiantuntijalla oli hyvät vuorovaikutustaidot ja hän toimi erittäin hyvin kaksikulttuurisessa ryhmässä. Tieto-osuus oli hyvin suunniteltu. Yleistunnelma oli todella lämmin.</p> <p>Ennen valmennusta ja sen jälkeen tarjolla on teetä ja karjalanpiirakoita</p>	<p>Läsnä neljä raskaana olevaa venäläistä naista, ja yksi suomalainen äiti vauvan kanssa</p> <p>Äidit istuvat piirissä.</p>	<p>Ryhmässä jokainen sai halutessaan puheenvuoron ja syntyi paljon keskustelua ja kysymyksiä äitien ja asiantuntijan välillä.</p> <p>Ensimmäisen kerran jännitys näkyi osalla varautuneisuutena. Varovaista tutustumista äitien kesken virvokkeiden äärellä</p> <p>Osalle äideistä paljon uutta tietoa joka näyttäytyi yllättyneisyytenä.</p>	<p>Äidit saivat pohtia omia pelkojaan ja odotuksiaan tulevasta synnytyksestä. Tietoa kuinka synnytyksiä hoidetaan sairaaloissa.</p> <p>Gua Sha – lääkkeetön kivunhoito synnytyksessä</p>	<p>Asiantuntijan osuus oli Erittäin hyvin onnistunut. Äidit olivat innostuneita ja kiinnostuneita. Hyvä tehtävä, jossa valittiin kuvakortti joka itselle kuvasti tulevaa synnytystä. Kehittämisehdotuksena opiskelijat olisivat voineet vielä enemmän yrittää rohkaista äitejä kommunikoidaan keskenään.</p>	<p>Ei retkeä turvallisuussyistä. Sää oli todella huono (vettä satoi ja jäiset tiet olivat todella liukkaat).</p>

<p>10.2.2016 – Klo 12–14 Kättilötalo</p> <p>Doulan toiminta, imetyksen edistäminen</p>	<p>Kaksi suomalaista, venäjänkielen taitoista doulaa, Imetyksen tuki ry:n koulutuskoordinaattori ja opiskelijat</p> <p>Kaikki asiantuntijat olivat taitavia toimimaan kaksikulttuurisessa ryhmässä. He myös suoriutuivat hienosti haasteista joita toi se että edettiin äitien kysymyksien ja ajatuksien mukaisesti. Lämmin tunnelma. Ennen valmistusta ja sen jälkeen tarjolla on teetä ja karjalanpiirakoita</p>	<p>Läsnä neljä raskaana olevaa venäläistä naista sekä kaksi venäläistä- ja kaksi suomalaista äitiä vauvan kanssa</p> <p>Äidit istuvat piirissä.</p>	<p>Tämä valmistuskerta herätti paljon keskustelua myös äitien välillä. Ilmapiiiri oli paljon rennompaa kuin ensimmäisellä tapaamisella. Äideillä oli todella paljon kysymyksiä sekä doulille että imetyksen tuen edustajalle, ja asiantuntija-osuuksien päätyttyä osalla keskustelu jatkui vielä kahden kesken asiantuntijan kanssa. Kiinnostusta oli niin paljon, että aika loppui kesken.</p>	<p>Doulan osaamisalue, synnytyksessä, rentoutuminen</p> <p>Imetyksen ensihetket (breast crawl), 10 askelta imetykseen</p> <p>Äitien kysymysten kautta perehdyttiin myös rintamaidon säilyvyyteen, imetysasentoihin ja imuotteeseen sekä kuinka hoitaa rintaa kun imettää.</p>	<p>Valmistuskerta oli todella onnistunut kokonaisuus. Äidit olivat tyytyväisiä kun saivat vastauksia pohtimiinsa kysymyksiin. Imetyksen tuen edustajan demonstraatio breast crawlista oli tunteita herättävä. Kehitysehdotuksena näihin aiheisiin tulisi varata tuplasti enemmän aikaa.</p>	<p>Taka- Töölö: Teimme pienen retken Kättilötalon lähialueella. Läsnä - yksi suomalainen äiti vauvan kanssa ja kolme raskaana olevaa venäläistä naista</p> <p>Teemana oli Taka-Töölön korttelin rakennuksia, Lippakioskin taustatietoa ja suomalainen säveltäjä Robert Kajanus (Kättilötalo sijaitsee Kajanusen kadulla)</p>
<p>17.2.2016 – Klo 12–14 Kättilötalo</p> <p>Neuvolapalvelut</p>	<p>Yksityisen lastenneuvolan terveydenhoitaja ja opiskelijat</p> <p>Vuorovaikutus kaksikulttuurien ryhmän kanssa haasteellista</p> <p>Tunnelma oli hieman "odottava". Asiantuntija vastasi hyvin hänelle esitettyihin kysymyksiin ja otti lämpimästi yhteyttä paikalla olleisiin vauvoihin ja pikkutyttöön. Ennen valmistusta ja sen jälkeen tarjolla on teetä ja karjalanpiirakoita</p>	<p>Läsnä neljä raskaana olevaa venäläistä naista ja kaksi suomalaista äitiä vauvan kanssa</p> <p>Äidit istuvat ympäröivän muodossa</p>	<p>Ryhmän välillä oli hieman vaikeaa saada syntymään keskustelua. Odottavat äidit eivät ehkä oikein osanneet vielä asettaa kysymyksiä vauvan hoitoon liittyen. Äidit vauvojen kanssa olivat myös aika hiljaisia. Opiskelijat käyttivät fasilitointia aikaisempia kertoja enemmän. Lopussa syntyi hyvää keskustelua rokotusohjelmien erosta Suomessa ja Venäjällä. Myös kuumeisen vauvan hoito (lääkehoito ja milloin lääkäriin) herätti kysymyksiä.</p>	<p>Äideille kerrottiin satuhieronnasta, vauvahieronnasta ja vauvojen vyöhyketerapiasta sekä mihin niistä voi saada apua. Käytiin myös läpi kansallista rokotusohjelmaa ja sen eroja Venäjään. Tärkeää asiaa myös sairaan vauvan hoidosta ja vauvan "kotiapteekista"</p>	<p>Tutustumisleikki: mieluisin paikka Helsingissä sekä satuhieronta demonstraatio erään äidin pienen tytön avulla.</p> <p>Kehitysehdotuksena kannattaisi etukäteen kerätä äideiltä mielipiteitä mitä tietoa he kaipaisivat liittyen vauvan hoitoon ja neuvolapalveluihin sekä asiantuntijan tutustuttaminen vieraaseen kulttuuriin ennen tapaamista</p>	<p>Taka- Töölö: Teimme pienen retken Kättilötalon lähialueella.</p> <p>Läsnä yksi suomalainen äiti vauvan kanssa ja kaksi raskaana olevaa venäläistä naista</p> <p>Keskustelimme perheistä. Teemana oli Topeliuspuisto ja suomalainen kirjailija Zacharias Topelius</p>

<p>2.3.2016 – Klo 11–13 Joogastudio</p> <p>Ympäristö: todella valoisa ja avaro iso tila</p> <p>Joogamatot käytettävissä.</p> <p>synnytyksestä palautuminen ja rentoutuminen</p>	<p>Joogaohjaaja ja opiskelijat</p> <p>Vuorovaikutus ison ryhmän kanssa oli todella luontevaa eikä ryhmän kaksikulttuurisuuskään aiheuttanut ongelmia. Ryhmä otettiin lämpimästi vastaan.</p>	<p>Läsnä kolme raskaana olevaa venäläistä naista sekä yksi venäläinen- ja kaksi suomalaista äitiä vauvan kanssa</p>	<p>Äidit olivat keskittyneitä joogaan ja ohjeisiin mitä saivat. Ilmapiiiri oli todella rentoutunut ja rauhallinen, myös vauvat olivat levollisia.</p>	<p>Joogaohjaaja keskittyi pieniin liikkeisiin jotka ovat turvallisia suorittaa synnytyksen jälkeen sekä odotusaikana. Tarkoituksena oli saada keho ja mieli rentoutumaan. Joogan loputtua kysymyksiä heräsi liittyen oikeisiin asentoihin ja lantiopohjanlihasten harjoittamiseen äänen käyttö rentoutumiseen ja vauvan rauhoittamiseen - harjoittelu</p>	<p>Valmennuskerta sujui todella hyvin. Joogan lopussa äitien kanssa harjoiteltiin ”meditatiokävelyä”, mistä jäi rauhallinen tunnelma. Tunnilla äidit saivat yksinkertaisia ohjeita joita pystyvät hyödyntämään myös kotioloissa. Kehitysehdotuksena pidempi aika olisi tarpeen. äitienväliselle kommunikoinnille jäi liian vähän aikaa.</p>	<p>Kamppi: Teimme pieni retken Kampin alueella.</p> <p>Läsnä - yksi suomalainen äiti vauvan ja lasten kanssa ja yksi raskaana oleva venäläinen nainen ja yksi venäläinen nainen vauvan kanssa</p> <p>Oli yllätys kaikille, että vauvan kanssa voidaan vapaasti liikkua Musiikkitalon tiloissa. Jotkut naiset olivat ensimmäinen kertaa Musiikkitalossa.</p>
<p>9.3.2016 – Klo 11 - 14 Martat ry keittiö Karjalanpiirakat ja venäläiset piiraat - leivoimme yhdessä</p> <p>Ympäristö: valoisa ja iso keittiö, joka on suunniteltu ammattilaisen käyttöön. Piirakat ja tee nautitaan juhlasaalissa,</p>	<p>Ruokamartat ja opiskelijat</p> <p>Vapaaehtoiset Ruokamartat jotka olivat meitä avustamassa olivat ihanan iloisia ja nauravaisia naisia</p> <p>Martat neuvoivat ja avustivat luontevasti kaikkia äitejä. Ihana vastaanotto koko ryhmälle ja vapautunut tunnelma</p>	<p>Läsnä kaksi raskaana olevaa venäläistä naista sekä kaksi venäläistä- ja kaksi suomalaista äitiä vauvan kanssa.</p> <p>Vapamuotoinen toiminta</p>	<p>Äidit olivat keskittyneitä leipomiseen ja ohjeisiin mitä saivat. Isossa tilassa työskenneltiin muutaman hengen ryhmässä ja näin syntyi paljon keskustelua äitien välille.</p> <p>Ensimmäinen ryhmässä odottavana aloittanut äiti paikalla vauvan kanssa. Lämmin vastaanotto muilta äideiltä ja kovasti kysyttiin kuinka synnytys meni. Kannustava ja iloinen ilmapiiiri</p>	<p>Marttaliiton historian ja toiminnan esittely</p> <p>Äidit saivat hyviä vinkejä ruoanlaittoon sekä ohjeistusta piirakoiden leipomiseen.</p>	<p>Onnistunut valmennuskerta</p> <p>Piirakoiden tekoa oli esivalmisteltu josta oli iso hyöty. Piirakoiden valmistuttua oli mukavaa istahtaa yhteen ja nauttia leipomuksista kahvin ja teen kera. Tällä tapaamisella mukana myös Kulttuurisäätiön kehitysjohtaja Kirsti Sutinen ja tiedottaja Hanni Hyvärinen</p>	<p>Teimme pieni retken Kampin alueella: Auroran katu.</p> <p>Läsnä - yksi suomalainen äiti vauvan ja lapsen kanssa ja yksi raskaana oleva venäläinen nainen Keskustelimme paljon ystävyyydestä, eri kulttuurista, perheestä ja lasten kasvatuksesta.</p>

jossa on iso ja kaunis kaakeliuuni.						
<p>17.3.2016 – Klo 12–14 Kätilötalo</p> <p>Pienen vauvan ja lasten uni</p>	<p>Unikonsultti (Gentle Sleep Coach, Certified Maternity and Child Sleep Consultant) ja opiskelijat</p> <p>Asiantuntija on hyvin valmistautunut ryhmää varten sekä toimii yhteistyössä ja vuorovaikutuksessa luontevasti äitien kanssa.</p> <p>Tunnelma on lämmin ja keskittynyt</p> <p>Ennen valmennusta ja sen jälkeen tarjolla on teetä ja karjalanpiirakoita</p>	<p>Läsnä yksi raskaana oleva venäläinen nainen sekä kaksi venäläistä- ja kaksi suomalaista äitiä vauvan kanssa.</p> <p>Äidit istuvat piirissä.</p>	<p>Äideillä oli asiantuntijalle useita kysymyksiä aiheesta, vähemmän keskustelua syntyi äitien välille. Ryhmässä toimi erityisen hienosti toisten huomioon ottaminen ja jokainen sai kysyä vuorollaan. Ryhmä oli todella keskittynyt ja kiinnostunut aiheesta.</p>	<p>Äidit saivat tietoa vauvan ja leikki-ikäisten unirytmistä sekä helliä keinoja unen parantamiseen.</p>	<p>Yhdellä äidillä oli iso uniongelma lapsensa kanssa johon uskon että hän sai aivan uutta näkökulmaa. Tämä oli erittäin hyvin onnistunut asia, sillä koko ryhmä innostui kannustamaan häntä jotta hän rohkeasti lähtisi kokeilemaan saamiaan ohjeita. Ryhmän yhteishenki!</p>	<p>Ei retkeä</p>
<p>23.3.2016 – Klo 12–14 Kätilötalo</p> <p>Varhaiskasvatus suomalaisessa kulttuurissa, kaksikielisen lapsen kielellinen kehitys ja kiintymyssuhde.</p>	<p>Lastentarhanopettaja, sosiologi/ naisten vertaistukiryhmän johtaja ja toinen opiskelijoista</p> <p>Ennen valmennusta ja sen jälkeen tarjolla on teetä ja karjalanpiirakoita</p>	<p>Läsnä yksi raskaana oleva venäläinen nainen sekä kolme venäläistä- ja kaksi suomalaista äitiä vauvan kanssa.</p> <p>Äidit istuvat piirissä.</p>	<p>Äideillä oli asiantuntijalle useita kysymyksiä sillä kaksikielisyys koski jokaisen ryhmäläisen perhettä. Vähemmän keskustelua syntyi äitien välille. Ryhmässä toimi erityisen hienosti toisten huomioon ottaminen ja jokainen sai kysyä vuorollaan. Ryhmä oli todella keskittynyt ja kiinnostunut aiheista.</p> <p>Valmennuskerran jälkeen äidit jäivät juomaan teetä. Kaksi äitiä olivat leiponeet.</p>	<p>Päiväkodin periaatteet lapsen kasvatuksessa Suomessa;</p> <p>Päiväkodin toiminta</p> <p>Kielen kehittäminen miten arvioidaan ja miten tuetaan. (Aivoliiton esite)</p> <p>Kiintymyssuhde vauvan kanssa, miksi tärkeä, miten tuetaan.</p> <p>Ihokontaktin merkitys.</p>	<p>Päiväkodinopettajan osuus oli erittäin hyvin onnistunut. Äidit olivat innostuneita ja kiinnostuneita. Alussa oli hyvä tehtävä, jossa äidit vauvojen kanssa liikkuvat yhdessä ja kuuntelivat musiikkikappaleen, jota käytetään päiväkodissa. Ryhmätyöskentely.</p> <p>Toinen asiantuntija teki pienen esityksen tietokoneen avulla, mikä oli haastavaa sillä ympäristö ei sovellu</p>	<p>Kirjastoretki: Aika monet äidit halusivat lähteä mukaan, koska kukaan ei ollut vielä kertakaaran Kansalliskirjastossa. Läsnä - yksi suomalainen äiti vauvan kanssa</p> <p>Teemana: Kansalliskirjasto ja Yliopistokirjasto</p> <p>Yliopisto-</p>

			Syntyi vilkas keskustelu: kaksikielisyydestä ja synnytyskokemuksesta. Äiti, joka oli juuri synnyttänyt jakaa positiivista kokemustansa. Kenelläkään äidistä ei ollut mitään kiirettä.	Vertaistukityhmän Klubok ry:n toiminnan kuvaus.	tämänlaiseen toimintaan. Kehittämisehdotuksena opiskelijat olisivat voineet vielä enemmän yrittää rohkaista äitejä kommunikoidaan keskenään.	kirjastossa äiti imettää vauvaa. Hän ei käynyt aikaisemmin näissä kirjastoissa.
30.3.2016 klo 12–14 Ympäristö: Musiikkitalo tarjoaa paljon mahdollisuuksia vapaamuotoiseen ryhmätoimintaan. Kahvilan tila on valtavan iso ja on avoin kaikille. Musiikkitalo	Opiskelijat Juodaan teetä ja kahvia	Läsnä kaksi raskaana olevaa venäläistä äitiä sekä kaksi venäläistä- ja kaksi suomalaista äitiä vauvan kanssa. Äidit istuvat piirissä.	Ilmapiiri on välitön ja vapautunut. Äidit keskustelivat luontevasti ja avoimesti keskenään ja opiskelijoiden kanssa. Kaikki olivat iloisia ja toivoivat että tapaamme vielä kevään aikana yhdessä. Ryhmän muodostuminen on onnistunut todella hyvin. Äidit ovat huomaavaisia toisiaan kohtaan vaikka ryhmä koostuu monista täysin erilaisista persoonista.	Arvonta Kyselylomakkeiden täyttö ja muu palaute Rentoa yhdessäoloa	Äidit olivat yllättyneitä lahjoista joita saivat. Tavaralahjoituksia saimme: Kustannusosakeyhtiö Tammelta, Marttaliitolta sekä Kulttuurisäätiöltä.	Ei retkeä

Suostumus tutkimukseen

15.2.2016

Synnytyksen jälkeisen perhevalmennuksen kehittäminen – venäläiset ja suomalaiset äidit yhdessä

Pyydämme Teitä osallistumaan opinnäytetyönä tehtävään tutkimushankkeeseen jonka tarkoituksena on kehittää **synnytyksen jälkeistä perhevalmennusta kahden eri kulttuurin äideille sopivaksi**. Valmennuksen aikana keräämme tietoa havainnoimalla osallistujia valmennuspäiväkirjaan. Valmennuskurssin päätteeksi saatte myös kyselylomakkeen liittyen siihen kuinka Te koitte valmennuksen.

Kehityshankkeeseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Te olette myös oikeutettuja keskeyttämään valmennuksen missä vaiheessa tahansa. Tutkimuksesta kieltäytymistä tai tutkimuksen keskeyttämistä ei tarvitse erikseen perustella. Mikäli keskeytätte tutkimuksen, jo kerätyt tiedot voidaan kuitenkin hyödyntää osana opinnäytetyönaineistoa.

Valmennuksista pidetään päiväkirjaa johon havainnoidaan osallistujia ja asiantuntijoita yksilöinä, sekä ryhmänä. Lisäksi koko valmennuksen päätteeksi saatte kyselylomakkeen, jolla keräämme teiltä tietoa valmennuksen onnistumisesta. Päiväkirjamerkintöjä sekä kyselylomakkeen vastauksia lukevat vain opinnäytetyön tekijät. Aineistonkeruu perustuu yhteiseen luottamukseen. Raportoidessamme, saatamme käyttää suoria lainauksia vastauksista. Tietojanne käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti, eikä niitä luovuteta sivullisille. Tulokset raportoidaan niin, ettei kenenkään henkilöllisyys ole tunnistettavissa. Päiväkirjan tietojen ja kysymyslomakkeiden vastausten analysoinnin jälkeen päiväkirjan tutkimusmateriaali sekä kyselylomakkeet hävitetään asianmukaisesti. Tarvittaessa voitte esittää kehityshankkeeseen liittyviä kysymyksiä opiskelijoille.

Lisätietoja antavat:

Gulmira Akbulatova-Loijas p. 044 970 XX XX gulmira.akbulatova-loijas@metropolia.fi

Laura Hämäläinen p. 050 352 xx xx laura.a.hamalainen@metropolia.fi

Opinnäytetyötä ohjaa:

lehtori Pirjo Koski p. 040 630 XX XX pirjo.koski@metropolia.fi

Minä _____ suostun valmennukseen

Paikka: _____ Aika: _____

Allekirjoitus: _____

Соглашение на участие в практической части научной работе ”Восстановление после родов - пробный курс для финских и русских мам”.

Просим вас принять участие в реализации практической части дипломной работы, цель которой - **разработка курса послеродового восстановления для мам из двух разных культур**. Во время пробного курса мы будем собирать информацию в виде наблюдений и вести дневник проекта.

Участие в проекте основано на добровольной основе. Вы можете прервать участие на любой стадии. Отказ от участия в исследовании не требует никаких дополнительных обоснований с вашей стороны. Если вы прервали участие в исследовании, то ранее полученную информацию мы имеем право использовать в исследовательских целях.

Во время проекта мы будем вести дневник, где будем отмечать наблюдения за участниками, специалистами, а также самой группой. После окончания курса мы предложим вам заполнить анкету, чтобы получить представление о ваших впечатлениях от курса и оценить, насколько он удался. Анкетирование будет проводиться анонимно. Сбор материала основан на взаимном доверии. Записи дневника и анкеты будут доступны для чтения только авторам дипломной работы. В отчетной части проекта мы можем использовать прямые цитаты из ваших анкет.

После завершения работы над исследованием все анкеты и дневниковые записи будут уничтожены в соответствии с правилами.

При необходимости вы можете задать вопросы по поводу содержания исследования авторам дипломной работы.

Дополнительная информация:

Гульмира Акбулатова-Лойяс р. 045 278 xx xx gulmira.akbulatova-loijas@metropolia.fi

Лаура Хямялайнен р. 050 352 xx xx laura.a.hamalainen@metropolia.fi

Научный руководитель:

кандидат медицинских наук

Пирьо Коски р. 040 630 xx xx pirjo.koski@metropolia.fi

Я _____ согласна на участие в исследовании

Место: _____ Дата: _____

Подпись: _____

TAUSTATIETOLOMAKE VALMENNUKSEEN OSALLISTUNEILLE ÄIDEILLE

Metropolian Ammattikorkeakoulu, hoitotyön koulutusohjelma, kättilötyö/ sairaanhoito

Opinnäytetyön taustatietolomake ja kyselylomake, kevät 2016

Vastaa kaikkiin kyselylomakkeessa oleviin kysymyksiin ja lue kysymykset tarkkaan. Kyselylomake on jaettu osioihin, joissa kysytään ensin taustatiedot, sitten kysytään valmennuskerroista ja viimeiseksi on tilaa avoimelle palautteelle. Vastaa kysymyksiin, joissa on valmiit vastausvaihtoehdot **ympyröimällä Teille sopivin vaihtoehto**. Vastaa mahdollisimman monipuolisesti omin sanoin kysymyksiin, joissa on tekstille varatut viivat. Tarvittaessa voit jatkaa vastauksia paperin kääntöpuolelle.

1. Kyselylomakkeeseen vastaajan ikä _____ vuotta

2. Koulutusaste

- a) Peruskoulu tai vastaava
- b) Ammattikoulu tai Ylioppilastutkinto
- c) Opistoasteen tutkinto
- d) Ammattikorkeakoulututkinto
- e) Yliopistotutkinto

3. Ennen äitiyslomaa toimitko:

- a) Opiskelijana
- b) Kotiäitinä
- c) Työelämässä työntekijänä
- d) Yrittäjänä
- e) Työttömänä
- f) Muu, mikä?

4. Lasten lukumäärä

- a) syntynyt vauva on _____ lapseni
- b) vauvani on _____ lapseni

5. Raskauden kesto

_____rv

Vauvan ikä

_____viikkoa

6. Suomen kielen taito

- a) Taso A - A1 tai A2 - tyydyttävä
- b) Taso B - B1 tai B2 - hyvä
- c) Taso C - erinomainen
- d) Äidinkieli

Eurooppalaisen kielitaidon viitekehys

A1-A2 Kielitaidon alkeet- kehittyvä peruskielitaito

B1-B2 Toimiva peruskielitaito – toimiva itsenäinen kielitaito

C1-C2 Taitavan kielitaidon perustaso – kehittyvä kielitaito

7. Kaksikulttuurisuus perheissä. Onko puoliso:

- a) Suomalainen
- b) Suomenruotsalainen
- c) Venäläinen
- d) Muun maalainen, minkä? _____

8. **VENÄLÄISET ÄIDIT!**

- a) Kuinka kauan olette asuneet Suomessa? _____
- b) Suomeen muuton syy? _____

9. SUOMALAISET ÄIDIT!

Oliko sinulla aikaisempaa kokemusta venäläisestä kulttuurista? Jos vastasit **kyllä**, kerro tarkemmin.

- a) Ei
- b) Kyllä

10. Oletko aikaisemmin osallistunut kaksikulttuuriseen ryhmätoimintaan yksin tai vauvan kanssa? Jos vastaat **kyllä**, kerro tarkemmin.

- a) En
- b) Kyllä

11. Onko Teillä kokemuksia kunnallisen äitiysneuvolan järjestämästä perhevalmennuksesta? Kerro kokemuksistasi tarkemmin.

- a) Kyllä
- b) Ei

12. Mistä löysitte tiedon opinnäytetyöstämme?

KYSELYLOMAKE ÄIDEILLE VALMENNUSKERROISTA

1. Valmennuskerrat vastasivat odotuksiani

a) Kyllä

b) Ei

Jos vastasit kysymykseen EI, kerro miksi?

2. Valmennuskerroilla käsitellyt asiat olivat mielestäni hyödyllisiä

a) Kyllä

b) Ei

Jos vastasit kysymykseen EI, kerro miksi?

3. Valmennuksesta sain tukea imetykseen

a) Kyllä

b) Ei

Jos vastasit kysymykseen EI, kerro miksi?

4. Valmennuskerroilta sain riittävästi tietoa vastasyntyneen hoidosta

a) Kyllä

b) Ei

Jos vastasit kysymykseen EI, kerro miksi?

5. Valmennus oli sopivassa ajankohdassa raskausviikkoihin/
vauvan ikään nähden?

a) Kyllä

b) Ei

Jos vastasit kysymykseen EI, kerro miksi?

6. Luettele lyhyesti mitkä ovat mielestäsi olleet valmennuskertojen
tärkeimmät asiat:

7. KOKEMUKSESI KAHDEN KULTTUURIN RYHMÄSTÄ

- | | | |
|---|-------|----|
| a) Ryhmän kaksikielisyys tuntui luontevalta | Kyllä | Ei |
| b) Opin jotain uutta minulle vieraasta kulttuurista | Kyllä | Ei |
| c) Voisin jatkossakin osallistua kaksikieliseen/
kulttuuriseen ryhmään | Kyllä | Ei |

d) Muita ajatuksia

8. KOKEMUKSESI RYHMÄTOIMINNASTA

- | | | |
|--|-------|----|
| a) Ryhmän koko tuntui luontevalta | Kyllä | Ei |
| b) Ryhmän äiti-vauva + asiantuntijat kokoonpano sopi minulle | Kyllä | Ei |
| c) Olisin toivonut myös isien läsnäoloa ryhmässä | Kyllä | Ei |
| d) Oletko saanut ryhmältä emotionaalista tukea | Kyllä | Ei |

9. VENÄLÄISET ÄIDIT

- | | | |
|---|-------|----|
| a) Oletko käyttänyt ryhmään osallistuttuasi
enemmän suomenkieltä | Kyllä | Ei |
|---|-------|----|

b) Oletko saanut uutta tietoa synnytys- ja lastenkasvatuskulttuurista Suomessa

Kyllä

Ei

c) Minkälaisia palveluita venäjän kieliset äidit tarvitsisivat enemmän raskauden aikana sekä synnytyksen jälkeen

AVOIN PALAUTE VALMENNUKSESTA

Университет прикладных наук Metropolia, факультет лечебного дела, отделение акушерства/сестринское дело
Весна 2016 г.

Проект послеродового восстановления для мам "В путь с малышом"

Анкета обратной связи участника

Уважаемые участницы!

Благодарим Вас за участие в проекте. Для развития и улучшения качества проекта нам нужно знать Ваше мнение. Пожалуйста, заполните анкету. Ваш опыт поможет сделать программу более успешной.

1. Возраст участницы: _____ лет

2. Дети

a) ожидаю _____ ребенка

b) со мной

c) ой в проекте участвует мой _____ (первый, второй, третий...) ребенок

3. Срок беременности/ возраст ребенка на момент начала проекта

_____ недель/ месяцев

4. Уровень владения языком

a) Уровень А - А1 или А2 - базовый

b) Уровень В - В1 или В2 - разговорный

c) Уровень С - высокий

d) Родной язык

Шкала языковой компетенции

A1-A2 - Базовый, Продвинутый базовый

B1-B2 – Разговорный, Уверенный пользователь

C1-C2 – Профессиональное владение языком

5. Ситуация в семье: ваш муж

- a) финн
- b) финский швед
- c) русский
- d) другое

6. Только для русских участниц

- a) Сколько времени Вы уже проживаете в Финляндии? _____
- b) Причина переезда в Финляндию? _____
- c) На каком языке Вы разговариваете в семье? _____

7. Только для финских участниц

Был ли у Вас предыдущий опыт общения с русскоязычным населением? Сталкивались ли Вы ранее с русской культурой? Если ДА, то в каких ситуациях?

- a) Нет
- b) Да

8. Образование

- a) Средняя школа
- b) Гимназия
- c) Профессиональное училище
- d) Высшее образование - институт
- e) Высшее образование - университет

9. До выхода в декретный отпуск я:

- a) училась
- b) была в отпуске по уходу за ребенком
- c) работала
- d) была предпринимателем
- e) не работала
- f) Если другое, укажите _____

10. Приходилось ли Вам раньше участвовать в многонациональной группе одной или с ребенком? Если ДА, то в какой?

- a) Да
- b) Нет

11. Посещали ли Вы курс подготовки к родам при женских консультациях (äitysnеuvola)? Если ДА, поделитесь Вашими впечатлениями.

- a) Да
- b) Нет (укажите причину)

12. Как Вы узнали о нашем дипломном проекте?

Вопросы к содержанию курса "В путь с малышом"

1. Содержание курса совпало с моими ожиданиями

1. Да
2. Нет (Укажите причину)

2. Темы, затронутые в рамках курса, были для меня полезными

1. Да
2. Нет (Укажите причину)

3. Я получила представление о принципах грудного вскармливания и путях решения возможных проблем.

1. Да
2. Нет (Укажите причину)

4. Я получила достаточно информации об уходе за малышом

1. Да
2. Нет (Укажите причину)

5. Что Вам понравилось в данной программе? Какие темы были наиболее интересны?

6. Содержание проекта соответствовало сроку беременности/возрасту малыша

1. Да
2. Нет (Укажите причину)

7. Оцените работу группы с точки зрения взаимодействия разных культур :

- | | | |
|---|----|------------|
| 1. Двухязычие участников вызывало сложности | Да | Нет |
| 2. Я узнала для себя что-то новое о другой культуре | Да | Нет |
| 3. Я готова и в дальнейшем участвовать
язычных/смешанных группах | Да | Нет в дву- |

4. Ваши личные впечатления:

8. Оцените работу группы с точки зрения концепции курса:

- | | | |
|--|----|----------|
| 1. Количество участников было оптимально | Да | Нет |
| 2. Концепция мама + малыш + специалист мне оптимально подходит | Да | Нет |
| 3. Участие мужа в курсе было бы желательно | Да | Нет |
| 4. Получили ли Вы от группы эмоциональную поддержку? | Да | Нет под- |

9. Только для русских участниц

- | | | |
|---|----|-----|
| 1. Участвуя в работе группы, говорили ли Вы больше на финском языке? | Да | Нет |
| 2. Получили ли Вы новую информацию о родах и воспитании ребенка в Финляндии | Да | Нет |
| 3. На Ваш взгляд, в какого рода информации и услугах больше всего нуждаются русскоязычные мамы во время беременности и в период послеродового восстановления. | | |

Ваш комментарий в свободной форме:

Vauvan kanssa kulttuuriretkelle

Synnytyksen jälkeinen perhevalmennus kahden kulttuurin äideille sovellettavaksi

AMK Metropolia, Cultura säätiö, Gulmira Akbulatova-Loijas, Laura Hämäläinen



Kuva (Boris Akbulatov 2016)

Kotoutumista vahvistaen

Juurtumista tukien

Vertaistukea tarjoten

Jatkuvuus mahdollistaen

Kohderyhmä

Tämä malli on kehitetty edistämään maahanmuuttajaäitien kotoutumista. Mallin toimivuuden kannalta on tärkeää, että maahanmuuttajaäitien rinnalla kantaväestön äidit osallistuvat perhevalmennukseen. Perhevalmennuksen sisältö on suuntautunut ensisynnyttäjille ja maahanmuuttajaäideille, jotka synnyttävät ensimmäistä kertaa maahanmuuttomaassa, mutta siitä voivat hyötyä myös uudelleensynnyttäjät.

Ryhmäkoko: 8-10 äitiä ja vauvaa (ryhmän dynamiikan kannalta tärkeää on, että vähintään 2 kantaväestön äitiä on paikalla)

Valmennuskerrat: 7

Tapaamisten kesto: 2 tuntia päivällä

Kulttuuriretken kesto: 30–60 min.

Vetäjät: fasilitaattorit, jotka ovat aina samat.

Yksi on kantaväestön edustaja, toinen on maahanmuuttajaäidin kulttuurin edustaja, joka voi toimia tarvittaessa tulkkina.

Toteuttajat: asiantuntijat, jotka toimivat hoitoalan yrittäjänä tai vapaaehtoisen toiminnan edustajana: kätilöt, doulat, terveydenhoitajat, jooga-ohjaajat tai fysioterapeutit, imetyksen tuen edustaja, naisten vertaisryhmän vetäjä, kantavaltion naisten liiton edustajat, unikonstitti (Gentle Sleep Coach), varhaiskasvatuksen asiantuntija

Viestintäkanava

Valmennuksen toimivuuden kannalta on tärkeää tarjota osallistujille mahdollisuus viestintään myös valmennuskertojen ulkopuolella. Kanavana voi olla suljettu ryhmä sosiaalisessa mediassa, joka perustetaan ennen kurssin aloittamista. Ryhmässä julkaistaan säännöllisesti tietoa tulevista tapahtumista, asiantuntijoista ja jaetaan tietoa erilaisista palveluista yhteystietoineen. Perustetun viestintäkanavan avulla äidit voivat kommunikoida toistensa kanssa valmennuksen päättyessä.

Tavoite

Tavoitteena on tukea maahanmuuttajaäitiä ennen synnytystä ja synnytyksen jälkeen. Valmennuskurssi on suunniteltu auttamaan maahanmuuttajaäitien kotoutumista Suomeen yhdistämällä sosiaalinen tuki, voimaantuminen ja tiedottaminen resursseista ja palveluista.

Sisältö

1. Synnytys ja siihen valmistautuminen, synnytyskulttuuri ja ryhmäytyminen.
2. Doulan toiminta, varhainen vuorovaikutus ja imetyksen edistäminen
3. Neuvolapalvelut
4. Synnytyksestä palautuminen ja rentoutuminen
5. Yhteinen toiminta - leivomme yhdessä - kahden kulttuurin suosittu ruoan valmistaminen
6. Pienen vauvan ja lasten uni
7. Kiintymyssuhde. Varhaiskasvatus kantaväestön kulttuurissa ja kaksikielisen lapsen kielellinen kehitys.
8. Vapaamuotoinen ryhmätoiminta: yhteenveto valmennuksesta. Rento yhdessäolo.

Menetelmät

1. Fasilitoitu keskustelu
2. Asiakaslähtöinen dialogi
3. Asiantuntijalähtöinen keskustelu

Ympäristö

Paikka	Tavoite	Kriteerit
Yksityinen tila	Ryhmän muodostuminen; ryhmän identiteetin vahvistuminen; oma alue, reviiri löytäminen	Sopii toimintaan Hyvä sijainti Vaunukansan tapauspaikka Keitto
Jooga-studio	Saada äidit innostumaan oman kehon ja mielen huolehtiminen	Hyvä sijainti Vaunukansan tapauspaikka
Julkinen ja puolijulkinen tila	Ryhmän toiminnan ylläpitäminen, verkostoitumisen edistäminen	Hyvä sijainti Vaunukansan tapauspaikka Lapsiystävällinen ympäristö

Kulttuuriretket

Kulttuuriretken idea sisältää kaksi eri ulottuvuutta. Ensimmäinen tavoite on antaa äidille mahdollisuus verkostoitumiseen ja kontaktien solmimiseen. Toinen tavoite on auttaa maahanmuuttajaäitejä juurtumaan uuteen maahan ja vahvistamaan kotoutumista. Tarkoitus on antaa vain kosketus kulttuuriin eikä kuormittaa äitiä valmennuksen sisällön lisäksi kaupungin historialla. Suunnitellessa kulttuuriretkeä seuraavat kriteerit otetaan huomioon:

1. Sijainti tapaamispaikan lähialueella
2. Huomaamattomuus: kohteet, jotka ovat itsestään selviä mutta sisältävät mielenkiintoisen tarinan
3. Kohta, jolla on yhteys maahanmuuttajaäidin kotimaahan
4. Kohta, jossa voidaan viihtyä lapsen kanssa: puistot, lapsiystävällinen julkinen ympäristö

KYSELY VALMENNUKSEEN OSALLISTUNEILLE ASIAANTUNTIJOILLE

Metropolia Ammattikorkeakoulu, hoitotyön koulutusohjelma, kätilötyö/ sairaanhoito

Opinnäytetyön taustatietolomake, kevät 2016

Vastaa kaikkiin kyselylomakkeessa oleviin kysymyksiin ja lue kysymykset tarkkaan. Kyselylomake on jaettu osiin, joissa kysytään ensin valmennuskerroista ja viimeiseksi on tilaa avoimelle palautteelle. Vastaa kysymyksiin, joissa on valmiit vastausvaihtoehdot **ympyröimällä Teille sopivin vaihtoehto**. Vastaa mahdollisimman monipuolisesti omin sanoin kysymyksiin, joissa on tekstille varatut viivat. Tarvittaessa voit jatkaa vastauksia paperin kääntöpuolelle.

1. Valmennuskerran pituus oli mielestäni sopiva. Jos vastaat **EI**, kerro tarkemmin.

a) Kyllä

b) Ei

2. Oliko sinulla aikaisempaa kokemusta työskentelystä kaksi- tai monikulttuurisen ryhmän kanssa? Jos vastaat **Kyllä**, kerro tarkemmin.

a) Ei

b) Kyllä

3. Tuntuiko ryhmän kaksikielisyys luontevalta? Jos vastaat **EI**, kerro tarkemmin.

a) Kyllä

b) Ei

4. Onko sinulla aikaisempaa kokemusta venäläisestä kulttuurista? Jos vastaat **kyllä**, kerro tarkemmin.

- a) Ei
- b) Kyllä

5. Ryhmän äiti + vauva + asiantuntija kokoonpano tuntui luontevalta. Jos vastaat **Ei**, kerro tarkemmin.

- a) Kyllä
- b) Ei

6. Oliko mielestäsi aiheesi ryhmälle sopiva?

7. Onko sinulla kokemusta työntekijänä kunnallisessa perhevalmennuksessa?

- a) Kyllä
- b) Ei

8. Tulisiko kunnallista perhevalmennusta kehittää sopivaksi kahden kulttuurin äideille? Jos vastaat **kyllä**, kerro tarkemmin.

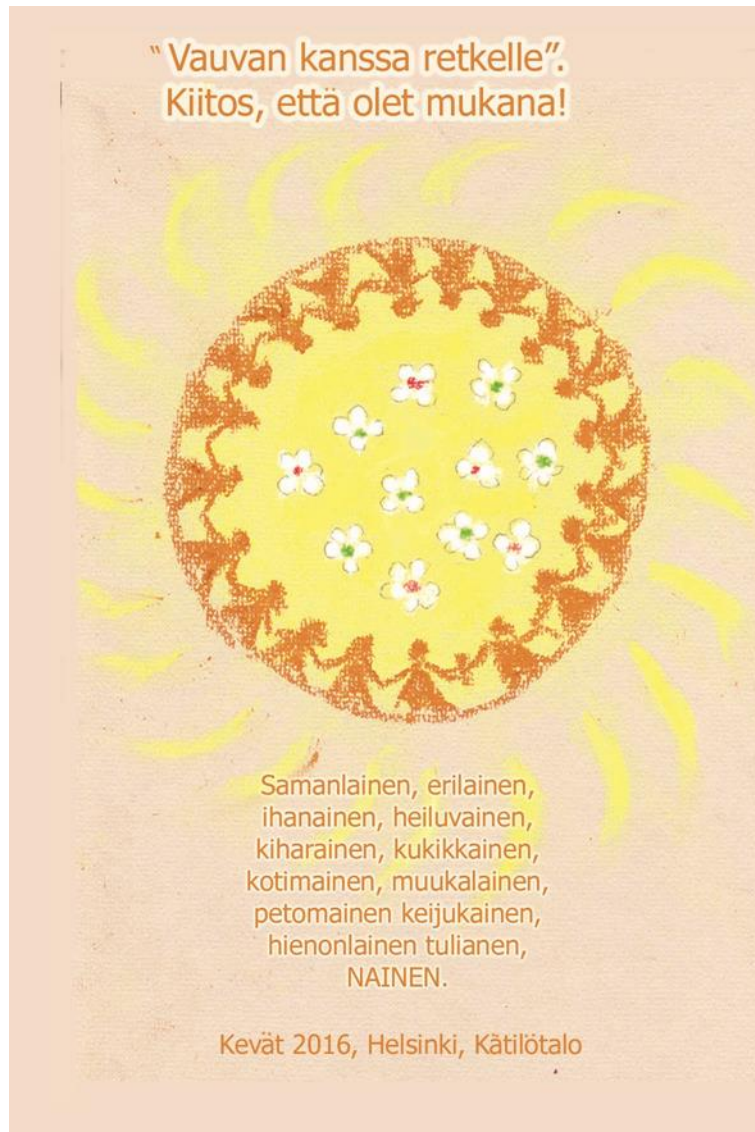
- a) Ei
- b) Kyllä

9. Miltä tuntui osallistua opinnäytetyön tekemiseen?

10. Kuinka kuvailisit yhteistyötä opiskelijoiden kanssa?

11. Voisitko tulevaisuudessa osallistua opinnäytetyön tekemiseen?

AVOIN PALAUTE



Kuva (Boris Akbulatova 2016)

