

Emmi Lampinen ja Venla Larne

# Lapsiperheiden tuen tarve positiivisen mielenterveyden edistämässä

Vanhempien näkökulmasta

---

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sairaanhoidtaja (AMK)

Terveystenhoitaja (AMK)

Sairaanhoidotyön koulutusohjelma

Terveystenhoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

21.4.2017

Tekijät	Emmi Lampinen Venla Larne
Otsikko	Lapsiperheiden tuen tarve positiivisen mielenterveyden edistämässä – vanhempien näkökulmasta
Sivumäärä Aika	39 sivua + 4 liitettä 21.4.2017
Tutkinto	Sairaanhoitaja AMK, Terveystieteiden AMK
Koulutusohjelma	Sairaanhoitotyön koulutusohjelma, Terveystieteiden koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sairaanhoitaja, terveydenhoitaja
Ohjaaja	Marja Salmela, FT, lehtori
<p>Tämä opinnäytetyö kartoittaa lapsiperheiden tuen tarvetta positiivisen mielenterveyden edistämässä vanhempien näkökulmasta. Tavoitteena oli selvittää, minkälainen tuki koetaan lapsiperheissä positiivista mielenterveyttä ja hyvinvointia edistävänä.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Haastattelumuotona käytettiin teema-haastattelua. Haastattelut tehtiin yksilö- ja parihaastatteluina. Opinnäytetyön aineisto hankittiin haastattelemalla kymmentä alle kouluikäisen lapsen vanhempaa, joilla sai lisäksi olla jo kouluikäisiä lapsia. Haastatteluista saatu aineisto analysoitiin induktiivista sisällönanalyysiä käyttäen. Aineistosta etsittiin tutkimuskysymyksiin vastaavat ilmaisut, jotka pelkistettiin ja ryhmiteltiin samankaltaisuuden perusteella. Ryhmitellyistä pelkistyksistä muodostettiin ala- ja yläluokkia.</p> <p>Tutkimuskysymyksillä haettiin vanhempien näkökulmaa siitä, minkälaista tukea lapsiperheet olivat saaneet edistääkseen positiivista mielenterveyttä, miten saatu tuki oli edistänyt lapsiperheen positiivista mielenterveyttä sekä minkälaista tukea lapsiperheet kokisivat tarvitsevänsä positiivisen mielenterveyden edistämiseksi.</p> <p>Tutkimustulokset osoittivat vanhempien saaneen positiivista mielenterveyttä edistävää emotionaalista, välineellistä ja tiedollista tukea sekä vertaistukea. Tulokset osoittivat, että vanhempien positiivista mielenterveyttä edistävät saadun tuen lisäksi vanhempien oma hyvinvointi ja arjen hallinta. Vanhemmat kokivat kaiken saamansa tuen vahvistaneen lapsiperheen arjessa selviytymistä ja näin ollen edistäneen positiivista mielenterveyttä.</p>	
Avainsanat	lapsiperhe, vanhemmat, positiivinen mielenterveys, elämänhallinta, arjessa selviytyminen

Authors	Emmi Lampinen Venla Larne
Title	The Support Needs of Families with Children in the Advancement of Positive Mental Health – from Parents' Point of View
Number of Pages	39 pages + 4 appendices
Date	21 April 2017
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation option	Nursing, Public Health Nursing
Instructor	Marja Salmela, PhD, Senior Lecturer
<p>The purpose of this thesis is to describe the support needs of families with children in the advancement of positive mental health from parents' point of view. More specifically, the aim is to identify what kind of support families with children need to increase positive mental health and well-being.</p> <p>Qualitative research was chosen as the research method. The study base was collected using semi-structured individual and pair interviews. The data for this thesis was collected interviewing 10 parents with children under school age. After finding the expressions that answered the research questions the interviews were analyzed using inductive content analysis.</p> <p>The research questions cover the issues of what kind of support families with children have received to advance positive mental health, how the received support has increased positive mental health in families with children and what kind of support families with children need to gain positive mental health. The research results indicated that parents had received emotional, instrumental, informational and peer support to advance positive mental health. The results indicated along with support, parents' subjective well-being and management of everyday life had increased parents' positive mental health. Parents experienced that all of the received support had increased their coping with everyday life and therefore furthered positive mental health.</p>	
Keywords	families with children, parents, positive mental health, sense of coherence, coping

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lapsiperheen positiivinen mielenterveys	1
2.1	Lapsiperhe	1
2.2	Positiivinen mielenterveys	2
2.3	Elämänhallinta	4
3	Tuki ja tuen vaikuttavuus	5
3.1	Sosiaalinen tuki	5
3.2	Laissa säädetty lapsiperheille kohdistettu tuki	7
3.3	Vanhempien tuen tarve	8
4	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset	10
5	Opinnäytetyössä käytetyt menetelmät	11
5.1	Aineiston keruu	11
5.2	Aineiston analyysi	13
6	Tutkimustulokset	14
6.1	Vanhempien kokemus saadusta tuesta	14
6.2	Vanhempien kokemus tuen vaikuttavuudesta ja merkityksestä	20
6.3	Vanhempien kaipaama tuki	23
6.4	Vanhempien positiiviseen mielenterveyteen vaikuttavat tekijät	25
7	Pohdinta	26
7.1	Tulosten tarkastelu	26
7.2	Eettisyyden arviointi	31
7.3	Luotettavuuden arviointi	33
	Lähteet	36
	Liitteet	
	Liite 1. Tiedonhaun taulukko	
	Liite 2. Suostumuslomake	
	Liite 3. Teemahaastattelurunko	
	Liite 4. Kaikki opinnäytetyön aineistosta muodostuneet ala- ja yläluokat	

## 1 Johdanto

Opinnäytetyö toteutettiin osana Metropolia Ammattikorkeakoulun Positiivisen mielenterveyden edistäminen lapsiperheissä -hanketta. Opinnäytetyön aiheeksi valikoitui lapsiperheiden tuen tarve positiivisen mielenterveyden edistämiseksi. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Aineisto hankittiin haastattelemalla alle kouluikäisten lasten vanhempia.

Lapsiperheille tarjotuilla terveys- sekä päivähoitopalveluilla on tärkeä merkitys hyvinvoinnin sekä lasten kehityksen kannalta. Lapsiperheiden hyvinvoinnin katsotaankin olevan aikaisempaa parempi. Kuitenkin syrjäytyneiden määrä on lisääntynyt, mikä tarkoittaa osalla lapsiperheistä olevan jo pitkälle kehittyneitä ongelmia. (Kestilä – Mäkelä – Perälä – Salmi 2012: 4.) Tämä osoittaa, että varhaiselle puuttumiselle, ennaltaehkäisevälle työlle ja positiivisen mielenterveyden edistämiseksi lapsiperheiden tukemiseksi on tarvetta.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa vanhempien näkökulmasta lapsiperheiden tuen tarvetta positiivisen mielenterveyden edistämiseksi. Opinnäytetyössä keskityttiin lapsiperheiden positiivista mielenterveyttä edistäviin ja elämänhallinnan tunnetta vahvistaviin tekijöihin.

Opinnäytetyön avainsanoja ovat lapsiperhe, vanhemmat, positiivinen mielenterveys, elämänhallinta ja arjessa selviytyminen. Tiedonhankintaan käytettäviä tietokantoja olivat muun muassa Medic, Cinahl sekä PubMed (liite 1). Käytettyjä hakusanoja olivat vanhemmat, sosiaalinen tuki, preventive health care, positive mental health, prevention and control, emotional support, needs, parents.

## 2 Lapsiperheen positiivinen mielenterveys

### 2.1 Lapsiperhe

Perhe voidaan määritellä eri tavoin ja käsitteenä se on moninainen. Se muodostuu lasten ja aikuisten pienyhteisöstä, jonka lisäksi siihen voidaan katsoa kuuluvan sukulaisia sekä

muita läheisiä ihmisiä. Perheenjäsenet voivat kokea eri tavoin, kuka heidän omaan perheeseensä kuuluu. (Asikainen – Heikkilä – Paavilainen – Rantanen – Åstedt-Kurki 2010: 142; Seppänen – Tapio – Toivanen – Vilén 2010: 10.) Tilastokeskus määrittää lapsiperheiksi lukeutuvan kaikki perheet, johon kuuluu vähintään yksi alle 18-vuotias kotona asuva lapsi. Vuoden 2015 lopussa lapsiperheiden määrä oli Suomessa 571 000. Tutkimusten mukaan lapsiperheiden määrä Suomessa vähenee vuosittain. (Tilastokeskus 2016.) Perhe nähdään suomalaisessa yhteiskunnassa keskeisessä asemassa ja sitä pidetään yhtenä tärkeimmistä instituutioista. Suomalaiset pitävät erityisen tärkeänä, että he toimivat hyvänä vanhempana lapsilleen sekä viettävät yhdessä aikaa perheensä kanssa. (Paajanen 2005: 33.)

Suomessa suurin osa lapsiperheistä muodostuu aviopareista ja heidän lapsistaan, eli ydinperheistä (Haapio – Koski – Koski – Paavilainen 2009: 31). Lapsiperheellä ei kuitenkaan tarkoiteta ainoastaan perinteistä ydinperhettä, sillä perheet muodostavat erilaisia perhemalleja, kuten uusperheitä, yksinhuoltajaperheitä, adoptioperheitä sekä sateenkaariperheitä. Perheen aikuisten ei tarvitse olla lapsen biologisia vanhempia toimiakseen lapsen virallisina huoltajina. (Seppänen ym. 2010: 10, 12.)

Perheen merkitys lapsen kasvuun ja kehitykseen on suuri, sillä se vaikuttaa lapsen omaan kuvaan. Se toimii lapsen ensimmäisenä vuorovaikutuksellisenä ympäristönä, ja perheessä leikitään, pelataan sekä vietetään aikaa yhdessä. Perheen tärkeimpiä tehtäviä ovat hoivaaminen, yhdessäolo sekä läheisyyden antaminen. Perheenjäsenten merkitys toisilleen korostuu niin arjen pienissä kuin suurissa pulmissa, sillä he ottavat toisistaan vastuuta sekä tarjoavat toisilleen henkistä tukea. Ajoittain he voivat kuitenkin kokea tarvitsevansa tukea myös perheen ulkopuolisilta verkostoilta. (Karling – Ojanen – Sivén – Vihunen – Vilén 2008: 15, 23; Haapio ym. 2009: 35–37.)

Tässä opinnäytetyössä lapsiperheellä tarkoitetaan taloutta, joka muodostuu yhdestä tai kahdesta huoltajasta sekä yhdestä tai useammasta lapsesta.

## 2.2 Positiivinen mielenterveys

Mielenterveyttä ei määritellä ainoastaan sairauden tai vamman puuttumisena, vaan täydellisenä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilana (World Health Organization 2016). Yksilön mielenterveyden katsotaan muovautuvan koko elämän ajan persoonallisen kasvun ja kehityksen myötä, joten mielenterveyttä ei nähdä pysyvänä tilana

(Lönngqvist – Henriksson – Marttunen – Partonen 2014: 19). Näin ollen mielenterveyden voidaan katsoa luovan perustan perheen hyvinvoinnille ja terveydelle.

Mielenterveys mielletään usein kielteisyyden kautta, jonkin psyykkisen häiriön tai sairauden olemassaolona. Toisaalta, vaikka yksilö ei olisikaan niin sanotusti mieleltään sairas, ei hän kuitenkaan välttämättä tunne itseään terveeksi tai hyvinvoivaksi. Tästä syystä katsotaan huomionarvoiseksi myös mielenterveyden positiivinen ulottuvuus, eli se puoli, joka mielenterveydessä nähdään voimavarana. (Vaillant 2012: 93; Keyes 2005: 539–540.)

Tarkasteltaessa mielenterveyttä positiivisesta näkökulmasta määritellään se voimavara-keskeiseksi mielenterveydeksi (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015). Siihen kuuluvat keskeisesti yksilölliset voimavarat, joita ovat esimerkiksi itsetunto, optimismi sekä elämänhallinnan ja eheyden kokemukset. Positiiviseen mielenterveyteen liittyvät myös hyvinvoinnin kokemukset, elämän kokeminen mielekkäänä sekä kyky kohdata vastoinkäymisiä. Negatiivinen mielenterveys puolestaan keskittyy psyykkisiin häiriöihin, oireisiin ja ongelmiin. (Korkeila 2000: 15–16; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004: 16, 32.) Positiiviseen mielenterveyteen vaikuttavat muun muassa sosiaalinen tuki sekä yksilölliset tekijät ja kokemukset. Samanaikaisesti positiivisella mielenterveydellä voidaan katsoa olevan olennainen vaikutus sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen sekä niiden muodostamiseen. Sosioemotionaalisen älykkyyden katsotaan olevan edellytyksenä pysyvien ihmissuhteiden muodostamiselle. (Lahtinen – Lavikainen – Lehtinen 2000: 13; Vaillant 2012: 96–97.)

Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät jaetaan tyypillisesti mielenterveyttä suojaaviin ja sitä vaarantaviin riskitekijöihin. Suojaavat tekijät edistävät mielenterveyttä ja riskitekijät altistavat mielenterveyshäiriöille. (Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus 2008.) Mielenterveyden edistämisen katsotaankin olevan mitä tahansa toimintaa, joka joko vahvistaa suojaavia ja mielenterveyttä edistäviä tekijöitä tai vähentää psyykkistä terveyttä heikentäviä tekijöitä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004: 34). Suojaavat tekijät ja riskitekijät voidaan jakaa edelleen sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin, jotka on esitelty seuraavalla sivulla taulukossa 1.

Taulukko 1. Sisäiset ja ulkoiset tekijät

Sisäiset suojaavat tekijät	Ulkoiset suojaavat tekijät
Hyvä fyysinen terveys Vuorovaikutustaidot Ongelmanratkaisutaidot Hyvä itsetunto	Sosiaalinen tuki Työ ja toimeentulo Turvallinen elinympäristö Kuulluksi tuleminen
Sisäiset riskitekijät	Ulkoiset riskitekijät
Sairaudet ja kehityshäiriöt Eristäytyneisyys Itsetunnon haavoittuvuus Avuttomuuden tunne	Erot ja menetykset Hyväksikäyttö, väkivalta ja kiusaaminen Köyhyys ja kodittomuus Päihteet

(Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus 2008.)

Tässä opinnäytetyössä positiivisen mielenterveyden edistämisellä tarkoitetaan voimavaroja sekä elämänhallintaa vahvistavia ja suojaavia tekijöitä. Sillä tarkoitetaan vanhempien arjessa jaksamista ja elämänhallinnan tunnetta.

### 2.3 Elämänhallinta

Elämähallinta nähdään uskona vaikuttaa omaan elämään sekä sen olosuhteisiin. Vahvan elämänhallinnan omaava yksilö kokee olevansa vastuussa itsestään sekä pystyvänsä ohjaamaan omaa elämäänsä. Tällaisissa tilanteissa yksilö näkee tekojensa aiheuttaman syy-seuraussuhteen. Matala elämänhallinta tarkoittaa tunnetta, jolloin yksilö kokee elämäntapahtumien olevan sattumanvaraisia, eikä hän kykene niihin itse vaikuttamaan. Elämänhallinta kehittyy varhaislapsuudesta asti ja se on olennainen osa koko lapsiperheen hyvinvointia. Vanhempien elämänhallinta sekä arjessa selviytyminen vaikuttavat lasten hyvinvointiin sekä heidän elämänhallintataitojensa kehitykseen. (Keltikangas-Järvinen 2008: 255–256, 261; Deans – Frydenberg – Gulliford – Liang 2015: 228.)

Aaron Antonovsky kehitti salutogeenisen eli terveyslähtöisen teorian 1970-luvulla, johon liittyy keskeisesti käsite koherenssin tunteesta. Koherenssin tunteella tarkoitetaan käytännöllisesti katsoen elämänhallintaa. Käsitettä kehittäessään Antonovsky oli kiinnostunut, miksi lukuisista vastoinkäymisistä ja rasittavista elämäntilanteista huolimatta osa ihmisistä pysyi hyvinvoivina ja terveinä, kun taas osa sairastui. Koherenssin tunne selittää ihmisten kykyä selviytyä vastoinkäymisistä. (Eriksson 2007: 20–21; Eriksson – Lindström 2008: 191.) Vahva koherenssin tunne parantaa yksilön elämänlaatua, sillä hän kokee myönteisiä ajatuksia, kuten optimismia ja hyvän olon tunnetta. Lisäksi hän tiedostaa



omat vaikutusmahdollisuutensa elämänsä kulkuun. Koherenssin tunne on voimavara, joka auttaa yksilöä selviytymään paineen alla. (Eriksson 2007: 20–21, 36.)

Koherenssin tunteen kolme ulottuvuutta ovat tapahtumien ymmärrettävyys ja ennustettavuus, tapahtumien hallittavuus sekä tapahtumien merkityksellisyys ja mielekkyys. (Korkeila 2000: 63.) Sen ei katsota olevan ainoastaan subjektiivinen kokemus, vaan se pitää sisällään myös muun muassa psykologiset tekijät (Häggman-Laitila – Kankkunen – Matero – Pietilä 2008: 4-5). Yksilön kokema koherenssin tunne voi myös muuttua merkittävien elämäntilanteiden seurauksesta. Esimerkiksi sairaudesta parantumisen on havaittu voimistavan koherenssin tunnetta. (Berglin – Karlsson – Larsson 2000: 1386–1387.) Lapsen kehityshäiriöiden on havaittu heikentävän vanhempien koherenssin tunnetta. Vanhemmat, joiden lapsella on kehitykseen liittyviä ongelmia, kokevat elämänsä merkityksen sekä elämänhallintansa heikommaksi kuin terveiden lasten vanhemmat. (Kossakowska – Pisula 2010: 1489.)

Arki on perheiden päivittäistä elämää, joka koostuu rutiineista sekä säännöllisistä tavoista. Jokaisen perheen arki koostuu erilaisista tekijöistä. (Järvinen – Lankinen – Taajamo – Veistilä – Virolainen 2012: 114–115.) Perheiden arkea haastavat monet eri ongelmat, kuten taloudelliset huolet, työttömyys sekä sairastuminen. Arjessa selviytymisellä tarkoitetaan kykyä sekä jaksamista pystyä kohtaamaan päivittäisiä huolia sekä selviämään niistä. Arjessa selviytyminen on tärkeä osa perheen elämänhallinnan tunnetta, ja siihen liittyvät ongelmat vaikuttavat koko perheen hyvinvointiin. (Hopia – Vuori – Åstedt-Kurki 1999: 708; Järvinen ym. 2012: 114, 116.)

Tässä opinnäytetyössä elämänhallinnalla tarkoitetaan vanhempien kykyä selviytyä arjessa ja vastoinkäymisiä kohdatessa sekä kykyä kokea elämä mielekkäänä ja merkityksellisenä.

### **3 Tuki ja tuen vaikuttavuus**

#### **3.1 Sosiaalinen tuki**

Sosiaalista tukea kuvataan eri tavoin. Cobb (1976) on kuvannut sosiaalisen tuen yksilön kokemukseksi ja tunteeksi siitä, että hänestä välitetään sekä häntä rakastetaan ja arvostetaan. Toisaalta taas sosiaalista tukea voidaan tarkastella saatuna tukena, jolloin sitä

kuvataan eri toimintojen mukaan (Härkäpää – Järvikoski 2011: 88). Kumpusalon mukaan sosiaalinen tuki muodostuu aineellisesta, toiminnallisesta, tiedollisesta, emotionaalista sekä henkisestä tuesta (Kumpusalo 1991: 14). Weiss (1974) puolestaan on jakanut sosiaalisen tuen emotionaaliseen, välineelliseen, arvioivaan sekä tiedolliseen tukeen (Berkman – Brissette – Glass – Seeman 2000: 848).

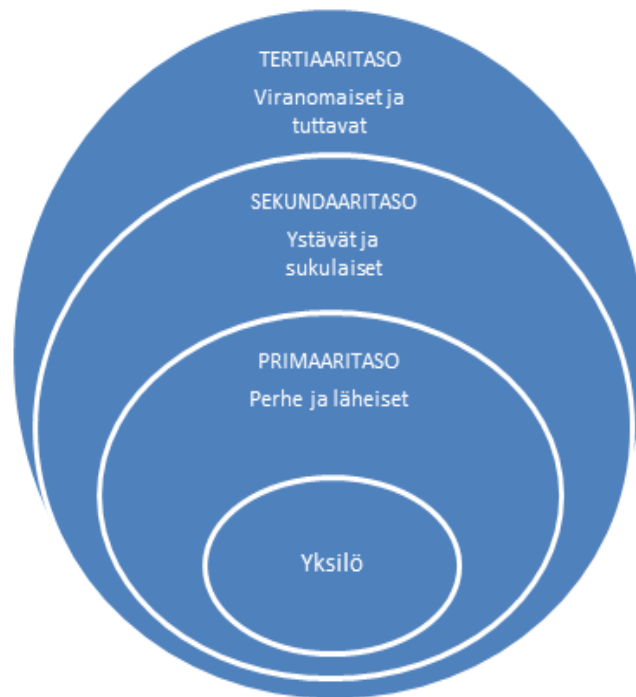
Emotionaalisella tuella tarkoitetaan saatua huolenpitoa ja ymmärrystä. Lisäksi se pitää sisällään empatian, rakastamisen sekä luottamuksen tunteen. Emotionaalista tukea saadaan tyypillisesti läheisiltä ihmisiltä, kuten perheeltä sekä ystävilä. (Berkman ym. 2000: 848; Haapio ym. 2009: 174.) Välineellisellä tuella viitataan apuun, joka on konkreettista, kuten ostosten tekeminen sekä laskujen maksaminen. Arvioiva tuki tarkoittaa erilaisissa päätöksenteoissa sekä valintojen tekemisissä auttamista sekä palautteen antamista. Tiedollinen tuki puolestaan liitetään tiedon ja ohjeiden saamiseen. (Berkman ym. 2000: 848.)

Sosiaalisella tuella on sekä suoria että epäsuoria vaikutuksia. Saadulla tuella, kuten siivousavulla, katsotaan olevan suora vaikutus yksilön hyvinvointiin. Sosiaalisen tuen epäsuoraa vaikutusta on yksilön tietoisuus lähiverkostosta, johon hän tarvittaessa voi tukeutua. (Kumpusalo 1991: 17.)

Sosiaalisella verkostolla tarkoitetaan yksilön ihmissuhteita, ja siltä katsotaan saatavan sosiaalista tukea (Haapio ym. 2009: 103). Kahn ja Antonucci (1980) ovat esittäneet, että sosiaalista tukea saadaan muun muassa perheenjäseniltä, sukulaisilta, ystävilä sekä ammattilaisilta. Housen (1981) mukaan sosiaalinen tuki suojaa stressin tunteelta sekä ehkäisee sen aiheuttamia haittavaikutuksia. Yksilö voi kokea saamansa tuen eri tavoin, jonka vuoksi sosiaalista tukea arvioidaan havaitun tuen sekä subjektiivisen tuen kautta. Mikäli yksilö ei tunnista tai koe saavansa sosiaalista tukea, se ei edistä hänen voimavarojaan tai hyvinvointiaan. (Halme – Tuominen – Åstedt-Kurki 2007: 213–214.) Sosiaalinen tuki vaikuttaa positiivisesti vanhemmuuden tunteeseen (Haapio ym. 2009: 104).

Sosiaalisen tuen tasot jaetaan Casselin (1976) mukaan kolmeen eri tasoon, joita ovat primaari-, sekundaari- ja tertiäaritaso. Tasot kuvaavat sosiaalisten suhteiden laatua. Primaaritaso on lähimpänä yksilöä ja siihen kuuluvat tyypillisesti perhe ja muut läheiset ihmiset. Sekundaaritaso käsittää ystävät ja sukulaiset. Kauimpana yksilöstä on tertiäaritaso, johon kuuluvat viranomaiset ja tuttavat. Sosiaalisen tuen tasot ovat kuvattuna seuraavalla sivulla kuviossa 1.

Kuvio 1. Sosiaalisen tuen tasot Casselin mukaan (Kumpusalo 1991: 15.)



Tässä opinnäytetyössä vanhempien tuen tarvetta tarkasteltiin sosiaalisen tuen eri muotojen kautta, joita olivat emotionaalinen, välineellinen ja tiedollinen tuki sekä vertaistuki.

### 3.2 Laissa säädetty lapsiperheille kohdistettu tuki

Laissa on säädetty lapsiperheille kohdistetut palvelut sekä tuet, joita heille tulee tarjota. Näitä palveluita sääteleviä lakeja ovat terveydenhuoltolaki (1326/2010), sosiaalihuoltolaki (710/1982), varhaiskasvatuslaki (36/1973) sekä lastensuojelulaki (417/2007). Terveydenhuoltolain (1326/2010) mukaan kunnan tulee järjestää alle kouluikäisille lapsille sekä heidän perheilleen neuvolapalvelut. Neuvolapalveluihin kuuluvat muun muassa lapsen kasvun, kehityksen sekä hyvinvoinnin edistäminen sekä seuranta. Lähes kaikki suomalaiset lapsiperheet käyttävät neuvolan palveluita. Neuvolan tehtävänä on pyrkiä puuttumaan lapsiperheiden varhaisen tuen tarpeisiin ja tarjota perheille heidän tarvitsemaansa tukea sekä apua. (Aho – Kaunonen – Laitinen – Salonen 2013: 173.) Neuvolapalveluiden tavoitteena on edistää erityistukea kaipaavien lapsiperheiden terveyttä ja hyvinvointia, jonka avulla pystytään kaventamaan lapsiperheiden välillä vallitsevia terveyseroja. Sen tarkoituksena on tunnistaa perheiden voimavara- ja kuormitustekijöitä sekä tukea vanhempien vanhemmuutta ja parisuhdetta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004: 20.)

Sosiaalihuoltolaki (710/1982) määrittää, että kunnan on huolehdittava kasvatus- ja perheneuvonnan tarjoamisesta lapsiperheille. Kasvatus- ja perheneuvonnalla tarkoitetaan asiantuntijan antamaa neuvontaa lapsiperheen hyvinvoinnin sekä voimavarojen vahvistamiseksi. Sosiaalihuolto pyrkii huolehtimaan yksilöiden ja perheiden niin henkisestä kuin taloudellisestakin turvasta (Haapio ym. 2009: 43). Lasten päivähoidosta määritetään varhaiskasvatuslaissa (36/1973), ja sitä toteutetaan esimerkiksi päiväkodeissa sekä perhepäivähoidossa. Lain mukaan päivähoitoa voivat saada alle kouluikäiset lapset. Varhaiskasvatuksen yleisiä tavoitteita ovat edistää lasten kokonaisvaltaista kasvua ja hyvinvointia sekä toimia yhteistyössä koko perheen kanssa. Tällöin voidaan tukea myös lapsen vanhempia ja heidän hyvinvointiaan. Lastensuojelulaki (417/2007) määrittää, että kunnan on huolehdittava ennaltaehkäisevästä lastensuojelusta. Lastensuojelun tarkoituksena on tukea koko perhettä, sillä sen avulla pyritään ehkäisemään ongelmia sekä puuttumaan niihin riittävän aikaisin. Viranomaisten tehtävänä on järjestää perheelle lastensuojelun avohuoltoa, mikäli tarvetta sellaiselle havaitaan. Avohuollon tarjoamia palveluita ovat muun muassa taloudellinen tuki, perhetyö, terapiapalvelut sekä perhekuntoutus. (Haapio ym. 2009: 44.)

### 3.3 Vanhempien tuen tarve

Vanhemmat kokevat perheeltä ja läheisiltä saadun tuen merkittävänä osana päivittäistä selviytymistään. Läheisen tukiverkoston puuttumisen on havaittu lisäävän vanhempien yksinäisyyden sekä eristyneisyyden tunnetta, joka vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin. (Vuori – Åstedt-Kurki 2010: 25.) Perheiden kokemukset saadusta tuesta vaihtelevat. Vanhemmat tarvitsevat sosiaali- ja terveystalouden ammattilaisilta riittävästi tietoa heille suunnatuista palveluista, jotta pystyisivät niistä parhaiten hyötymään. Vanhempien osallisuutta vahvistamalla pystytään myös lisäämään lapsiperheille suunnattujen palveluiden käyttämistä ja tätä kautta niistä saatavaa hyötyä. (Halme – Kanste – Perälä 2014b: 225.) Osa vanhemmista kokee terveydenhuollon ammattilaisilta saadun tuen keskittyvän ainoastaan perheen lapsen tai yksittäiseen vaivaan, kun taas toiset kokevat sen edistävän merkittävästi koko perheen hyvinvointia. Perheet kokevat terveydenhuollon ammattilaisten tarjoamista tuen muodoista kohtaamisen toteutuvan parhaiten. Sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden ei kuitenkaan koeta korvaavan läheisiltä saatua sosiaalista tukea. (Hogg – Worth 2009: 32; Vuori – Åstedt-Kurki 2010: 23; Asikainen ym. 2010: 146.)

Vanhemmaksi tullessa sukulaisten merkitys korostuu ja perhesuhteet tiivistyvät. Vähäisen lastenhoidon kokemuksen on todettu lisäävän sosiaalisen tuen tarvetta vanhemmaksi tullessa. (Hogg – Worth 2009: 32.) Elämäntilanne vaikuttaa perheen tuen tarpeeseen sekä siihen, millaiseksi saatu tuki koetaan. Esimerkiksi saatuaan ensimmäisen lapsensa äidit kokevat saavansa terveydenhuollon ammattilaisilta pääasiassa emotionaalista sekä arvioivaa tukea, kun taas uudelleensynnyttäjät tulkitsevat saamansa tuen emotionaaliseksi, mutta arvioivan tuen jäävän vähäiseksi. (Aho ym. 2013: 175.) Lapsen synnyttyä isät kokevat saavansa ammattilaisilta ainoastaan vähän tai kohtalaisesti sosiaalista tukea. Isät kaipaavat ammattilaisilta erityisesti tukea liittyen parisuhteen muutokseen vanhemmaksi tulon jälkeen. (Hietikko – Kaunonen – Salonen – Tarkka 2011: 10–11.) Haastavissa elämäntilanteissa vähäinenkin tuki auttaa vanhempien arjessa selviytymisessä (Järvinen ym. 2012: 15). Vanhempien voimavaroja tukee heidän henkilökohtainen kokemuksensa hyvästä terveydestä (Halme – Perälä 2014: 224).

Vanhemmat kokevat vertaistuen olevan voimavaroja sekä perheen arjessa selviytymistä vahvistavaa. Vertaistuellla tarkoitetaan samassa elämäntilanteessa olevien henkilöiden antamaa sosiaalista tukea. Se on vuorovaikutuksellista toimintaa, jonka tarkoituksena on motivoida ja osallistaa vanhempia. Vertaistuen toiminta perustuu ymmärrykseen ja tukemiseen. Kokemusten jakaminen muiden vanhempien kanssa lisää elämänhallinnan tunnetta sekä selviytymiskeinoja arjessa. (Haapio ym. 2009: 44–45; Kangasniemi – Mynttinen – Rytönen – Pietilä 2015: 15-16.) Vertaistukiryhmätoiminnan on havaittu olevan voimaannuttavaa suvustaan kaukana asuville vanhemmille ja sen on havaittu vahvistavan vanhempien henkistä jaksamistaan. (Hogg – Worth 2009: 32.)

Vanhempien tyytyväisyys omaan parisuhteeseensa vaikuttaa olennaisesti koko perheen hyvinvointiin. Vanhemmat, jotka kokevat parisuhteensa laadun huonoksi, tuntevat saavansa heikommin tukea kuin parisuhteeseensa tyytyväiset vanhemmat. Tyytyväisyys parisuhdetta kohtaan edistää vanhempien terveyttä sekä vahvistaa perheen sosiaalista verkostoa. (Halme ym. 2014a: 235–236; Haapio ym. 2009: 104.)

#### 4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa vanhempien näkökulmasta lapsiperheiden tuen tarvetta positiivisen mielenterveyden edistämiseksi. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jonka aineisto hankittiin haastattelemalla vanhempia, joilla on yksi tai useampi alle kouluikäinen lapsi. Opinnäytetyössä kuvattiin sekä läheisiltä että sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilta saatua positiivista mielenterveyttä edistävää tukea. Tässä opinnäytetyössä läheisillä tarkoitetaan haastateltavien perheitä ja muita läheisiä ihmisiä, jotka he kokevat itselleen tärkeiksi. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilla tarkoitetaan kaikkia niitä sosiaali- ja terveydenhuollossa työskenteleviä ihmisiä, joilta haastateltavat kokevat saavansa tukea.

Vuoden 2015 hallitusohjelmassa korostetaan varhaisen tuen sekä ennaltaehkäisyn merkitystä ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Yksi hallituskauden keskeisistä tavoitteista on vahvistaa lapsiperheiden voimavaroja sekä hyvinvointia. (Hallitusohjelma 2015.) Hallituskauden tavoitteet tukevat toteutettavan opinnäytetyön tarkoitusta sekä tekevät tutkittavasta aiheesta ajankohtaisen.

Kaikki lapsiperheille kohdennetut palvelut pyrkivät edistämään perheiden hyvinvointia ja voimavaroja. Palveluiden kehittäminen on tärkeää, sillä ne edistävät tuen varhaista tunnistamista sekä ongelmien ennaltaehkäisyä. Niiden tulisi pystyä tarjoamaan lapsiperheille tukea kohdennetusti sekä apua arjessa selviytymiseen. (Halme – Perälä 2014: 217–218.) Yleisesti ottaen vanhemmat kokevat saavansa asianmukaista tukea sosiaali- ja terveystaloukselta (Halme ym. 2014a: 233). Ehkäisevien palveluiden kehittämisen on todettu edistävän lapsiperheiden terveyttä ja hyvinvointia. Lisäksi sen katsotaan olevan myös taloudellisesti kannattavaa. (Conti – Heckman 2012: 41.)

Lapsiperheiden tuen tarpeista on tehty aikaisemmin tutkimuksia, joissa on keskitytty tuen tarpeisiin erilaisissa elämäntilanteissa. Tutkimukset on esimerkiksi rajattu koskemaan tietyn sairauden tuomaa tuen tarvetta ja sen erityispiirteitä. Lisäksi monet vanhempien tuen tarvetta käsittelevät tutkimukset ovat käsitelleet erityisesti lapsivuodeaikaa. Tässä opinnäytetyössä keskityttiin alle kouluikäisten lasten vanhempien positiivista mielenterveyttä edistäviin sekä elämänhallinnan tunnetta vahvistaviin tekijöihin. Aiemmissa tutkimuksissa on lähinnä kartoitettu äitien tuen tarpeita, mutta isien tuen tarpeet ovat jääneet vähemmälle huomiolle. Tässä opinnäytetyössä perehdyttiin molempien vanhempien

tuen tarpeeseen. Sosiaali- ja terveydenhuollon varhaisen puuttumisen ja ongelmien ennaltaehkäisyn kehittäminen olivat opinnäytetyön lähtökohtana.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, millainen tuki koetaan lapsiperheissä positiivista mielenterveyttä ja hyvinvointia edistäviksi. Tavoitteena oli kehittää sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten valmiuksia varhaiseen puuttumiseen sekä ennaltaehkäisevän ja kohdennetun tuen tarjoamiseen lapsiperheille. Opinnäytetyön hyödynsaajia ovat sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset sekä alan opiskelijat. Perimmäisen hyödyn tutkimuksesta kuitenkin tulevat saamaan lapsiperheet.

Tutkimuskysymykset:

1. Minkälaista tukea lapsiperheet ovat saaneet edistääkseen positiivista mielenterveyttä?
2. Miten saatu tuki on edistänyt lapsiperheen positiivista mielenterveyttä vanhempien arvioimana?
3. Minkälaista tukea lapsiperheet kokevat tarvitsevansa positiivisen mielenterveyden edistämiseksi?

## **5 Opinnäytetyössä käytetyt menetelmät**

### 5.1 Aineiston keruu

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on induktiivisuus eli aineistolähtöisyys. Induktiivisuudessa olennaista on yksittäisten havaintojen tekeminen, joista yhdessä kootaan laajempi kokonaisuus. (Juvakka – Kylmä 2007: 22, 31.) Opinnäytetyön aineisto hankittiin haastattelulla teemoittain alle kouluikäisten lasten vanhempia. Haastattelut tehtiin pari- tai yksilöhaastatteluina, jolloin ei vaadittu automaattisesti molempien vanhempien suostumusta tutkimukseen, eivätkä esimerkiksi eronneet vanhemmat rajautuneet pois haastateltavien joukosta.

Teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu on etukäteen valikoituneiden teemojen mukaisesti etenevä haastattelu (Sarajärvi – Tuomi 2013: 75). Teemahaastattelua voidaan pitää lomakehaastattelun ja strukturoimattoman haastattelun välisenä muotona. Teemahaastattelu on avoin haastattelun muoto, mutta siinä ei kuitenkaan voi kysyä mitä

tahansa. Sen tarkoituksena on teemojen avulla löytää vastauksia tutkimuskysymyksiin. (Sarajärvi – Tuomi 2013: 75.) Teemahaastattelussa ei tarvitse noudattaa kysymysten tarkkaa muotoilua tai järjestystä (Hirsjärvi – Hurme 2011: 48).

Opinnäytetyön haastatteluteemat ovat vanhempien saama tuki, vanhempien kokemus tuen vaikutuksesta ja merkityksestä sekä vanhempien kaipaama tuki. Teemahaastattelumenetelmän käyttöön päädyttiin, sillä tarkoituksena oli saada spontaaneja sekä keskustelunomaisia vastauksia haastatelluilta vanhemmilta. Etukäteen valikoituneiden teemojen avulla pystyttiin varmistamaan, että kaikkiin tutkimuskysymyksiin saatiin vastauksia.

Haastattelu on joustava tapa kerätä tutkimusaineistoa. Se mahdollistaa kysymysten toistamisen, väärinkäsitysten oikaisemisen sekä keskustelun haastateltavan kanssa. Lisäksi kysymykset voidaan esittää luontevasti haastattelijan haluamassa järjestyksessä. Haastattelun etuna on myös haastateltavien sitoutuneisuus tutkimukseen sekä suostumus tutkimusaineiston käyttöön. (Sarajärvi – Tuomi 2013: 73–74.) Haastattelun avulla tutkimuksen osallistuja saa tuoda omia mielipiteitään ja ajatuksiaan ilmi. Se antaa haastattelijalle myös mahdollisuuden täsmentää kysymyksiä sekä saamiaan vastauksia. (Hirsjärvi – Hurme 2011: 35–36.)

Yksilöhaastattelu on tyypillisin tapa haastatella ja se koetaan haastattelun eri muodoista helpoimpana. Parihaastattelu on yksi ryhmähaastattelun alalajeista. Sitä käytetään etenkin perheeseen liittyviä tutkimuksia tehdessä, kun tutkimusaihe koskee vanhemmista molempia. (Hirsjärvi – Hurme 2011: 61.) Parihaastattelun avulla pystyttiin samanaikaisesti kuulemaan molempia vanhempia. Haastatellessa vanhempia samanaikaisesti huomattiin usein toisen vanhemmista vastaavan aktiivisemmin heille esitettyihin kysymyksiin. Tällöin pyrittiin esittämään lisäkysymyksiä myös toiselle haastateltavista, jolloin molempien vanhempien näkökulmat tulivat huomioiduiksi. Parihaastattelussa vanhemmilla oli myös mahdollisuus pohtia yhdessä ja näin vastata laajemmin ja monipuolisemmin heille esitettyihin kysymyksiin.

Opinnäytetyön aineistonkeruuta varten haastateltiin 10 vanhempaa. Haastatteluista neljä tehtiin yksilöhaastatteluina ja kolme parihaastatteluina. Haastattelut tehtiin haastateltavien kotona heille sopivana ajankohtana. Pitkän välimatkan vuoksi yksi haastatteluista tehtiin puhelimen välityksellä. Haastattelut olivat kestoltaan 20–50 minuuttia. Haastatteluita ohjasi teemahaastattelurunko (liite 3), mutta haastattelukysymyksiä saatettiin



esittää hieman eri järjestyksissä haastateltavien vastauksista riippuen. Ajoittain myös huomattiin, että haastateltavat olivat jo ehtineet vastaamaan johonkin ennalta laadittuun kysymykseen ennen sen varsinaista esittämistä. Teemahaastattelurunko helpotti keskustelunomaisen haastattelun luomista. Tarvittaessa haastattelukysymyksiä täsmennettiin, jolloin varmistettiin haastateltavan ymmärtäneen hänelle esitetty kysymys oikein.

Opinnäytetyöhön osallistuneet vanhemmat valikoituivat lasten iän perusteella. Haastateltavilla vanhemmilla tuli olla vähintään yksi alle kouluikäinen lapsi, mutta jo kouluiän saavuttaneet lapset eivät rajanneet vanhempia osallistumasta opinnäytetyön aineistonkeruuseen. Vanhemmat suostuivat haastattelun tekoon vapaaehtoisesti. Haastateltujen vanhempien ikä vaihteli 23 ja 34 vuoden välillä. Neljä vanhemmista oli suorittanut korkeakoulututkinnon, neljä parhaillaan suoritti korkeakoulututkintoa ja kahdella oli toisen asteen tutkinto. Haastateltujen vanhempien lapset olivat iältään 1-8-vuotiaita. Haastatellut vanhemmat asuivat Uudellamaalla, Kanta-Hämeessä ja Etelä-Pohjanmaalla.

## 5.2 Aineiston analyysi

Haastattelut tallennettiin äänitteiksi, joka mahdollisti aineiston kirjallisen purkamisen. Haastatteludialogit litteroitiin eli haastattelunauhojen sisältö kirjoitettiin tekstiksi tarkasti sanasta sanaan. Litteroitua haastatteluaineistoa saatiin yhteensä 74 sivua. Haastatteluaineistoa luettiin huolellisesti useamman kerran ja siihen aina tarvittaessa palattiin. Litteroidusta haastatteluaineistosta etsittiin haastattelijoiden antamia vastauksia, jotka vastasivat opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Haastatteluista saadut vastaukset poimittiin ylös, jonka jälkeen ne analysoitiin induktiivisesti eli aineistolähtöisesti.

Induktiivinen sisällönanalyysi koostuu kolmesta vaiheesta, pelkistämisestä, ryhmittelystä sekä abstrahoinnista. Keskeistä induktiivisessa sisällönanalyysissä on käsitteiden yhdistely, jonka seurauksena saadaan vastauksia tutkimuskysymyksiin (Sarajarvi – Tuomi 2013: 112). Ensimmäisessä induktiivisen sisällönanalyysin vaiheessa aineistosta eriteltiin tutkimuskysymyksiin saadut vastaukset ja pelkistettiin ilmaisut. Ilmaisujen pelkistämisen tarkoituksena oli tiivistää tietoa tai pilkkoa sitä osiin (Sarajarvi – Tuomi 2013: 109). Pelkistettyjä ilmauksia muodostui yhteensä 214 kappaletta. Tämän jälkeen aineisto ryhmiteltiin etsimällä pelkistetyistä ilmaisuista yhtäläisyyksiä ja erilaisuuksia. Ilmaisut yhdistettiin luokittain teoreettisen merkityksen mukaan ja ne nimettiin sisältöään kuvaaviksi. Abstrahointivaiheessa eli käsitteellistämisvaiheessa luokat yhdistettiin samankaltaisen sisältönsä mukaan, jonka seurauksena syntyi viimein yläluokkia. (Janhonen – Nikkonen

2001: 26, 28–29.) Sisällönanalyysin kulku on esitelty taulukossa 2. Kaikki aineistosta muodostuneet ala- ja yläluokat ovat nähtävissä opinnäytetyössä (liite 4).

Taulukko 2. Esimerkki sisällönanalyysistä

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
"Siellä sai huomata että kaikilla on ihania hetkiä ja sitte vähä on raskaampaaki"	Kokemusten jakaminen ensilapsikerhossa havainnollistanut, että kaikilla vanhemmilla on niin ihania kuin raskaitakin hetkiä	Vanhemmat saaneet tukea perheyryhmistä	Vertaistuki

## 6 Tutkimustulokset

### 6.1 Vanhempien kokemus saadusta tuesta

Vanhemmat kokivat tarvinneensa sekä saaneensa tukea positiivista mielenterveyttä edistääkseen. Tukea koettiin saaneen perheeltä, lähipiiriltä, eri ammattihenkilöiltä sekä toisilta vanhemmilta. Vanhemmat kokivat heitä auttaneiksi läheisiksi oman puolison, omat ja puolison vanhemmat, sisarukset sekä ystävät. Erityisesti lasten isovanhemmilta koettiin saaneen välineellistä tukea. Sosiaali- ja terveyspalveluiden tuesta kysyttäessä vanhemmat nostivat esille neuvolan terveydenhoitajan, lääkärin sekä sosiaalityöntekijän. Neuvolasta koettiin saaneen emotionaalista sekä tiedollista tukea. Muita vanhempia tukeneita ammattihenkilöitä olivat leikkipuisto-ohjaaja, uniohjaaja sekä päiväkodin ja ensilapsikerhon työntekijät.

Läheiset olivat merkittävä ryhmä, joilta emotionaalista tukea saatiin. (Taulukko 3.) Vanhemmat kokivat pystyneensä tukeutumaan omiin äiteihinsä. Oman äidin koettiin osanneen omilla sanoillaan lisätä vanhemman jaksamista. Emotionaalista tukea antaneisiin läheisiin lukeutuivat oma perhe, sukulaiset, ystävät sekä työtoverit. Vanhemmat kokivat saaneensa läheisiltä ymmärrystä osakseen. Yhteydenpito läheisiin sekä jo pelkkä toisen aikuisen ihmisen seura koettiin myönteiseksi sekä helpottavaksi. Tietoisuus siitä, että läheisiin tarvittaessa pystyi tukeutumaan, auttoi vanhempia emotionaalisesti.

"Ja se ihan jo tietoisuus on helpottavaa myöskin, et siis on mihin tukeutua tai soittaa."

Onni omasta lapsesta sekä perheen yhteinen aika osoittautui perheen sisältä kumpuavaksi ja vanhempien positiivista mielenterveyttä vahvistavaksi emotionaaliseksi tueksi. Lisäksi vanhempien parisuhteen hyvinvoinnin sekä heidän yhdessä viettämänsä kahdenkeskisen ajan koettiin auttaneen vanhempien jaksamista emotionaalisella tasolla.

Taulukko 3. Vanhempien läheisiltä saama emotionaalinen tuki

<b>Pelkistyksen ilmaus</b>	<b>Alaluokka</b>	<b>Yläluokka</b>
Yhdessäolo lapsen kanssa koetaan ihanaksi Kokemus oman lapsen ihanuudesta auttaa jaksamaan arjessa	Onni omasta lapsesta	Perheeltä saatu emotionaalinen tuki
Perheen yhdessäolo auttaa jaksamaan arjessa Perheen yhdessä tekeminen auttaa jaksamaan arjessa Perheen yhteinen harrastus auttaa jaksamaan arjessa Perheen kivat yhteiset kokemukset auttavat jaksamaan arjessa Toisen vanhemman läsnäolo kotona tuntunut ihanalta	Perheen yhteinen aika	
Parisuhteen hyvinvointi vaikuttaa myönteisesti arkeen Avoimuus parisuhteessa auttaa jaksamaan arjessa Toimiva parisuhde auttaa arjessa jaksamista	Hyvinvoiva parisuhde	Lähipiiriltä saatu emotionaalinen tuki
Vanhempien saama kahdenkeskinen aika on opettanut, että vanhemmat voivat puhua toisilleen muustakin kuin lapsista Vanhempien parisuhteen ylläpito auttaa vanhempien välinen yhteinen aika Vanhempien yhteinen aika auttaa muistamaan millaista aika oli ennen lapsia Vanhempien pääseminen yhdessä konsertteihin koetaan myönteisenä Vanhempien pääseminen yhdessä juhlisiin koetaan myönteisenä Puolison kanssa kahdestaan kaupassa käyminen koetaan jaksamista edistävaksi	Vanhempien kahdenkeskinen aika	
Omalta äidiltä saatu henkinen tuki koetaan tärkeäksi Oma äiti löytänyt oikeat sanat jotka auttaneet jaksamaan Ystävilä saatu emotionaalista tukea Vauva-taaperokerhosta saatu henkistä tukea	Vanhemmat saaneet henkistä tukea	Lähipiiriltä saatu emotionaalinen tuki
Työpaikalta saatu ymmärrystä lapsen sairastuessa Läheisiltä koetaan saatavan ymmärrystä	Vanhemmat saaneet ymmärrystä	
Toisen aikuisen vierailu omaan kotiin koetaan myönteisenä Toisen aikuisen kanssa keskustelu koetaan myönteisenä Toisen aikuisen ihmisen seura tuntuu helpottavalta Toisten aikuisten kanssa juttelu muusta kuin lapsiin liittyvistä asioista koetaan mielekkäänä	Toisen aikuisen seura	Yhteydenpito läheisten kanssa
Yhteydenpito kaukana asuvien vanhempien kanssa koetaan mielekkääksi Yhteydenpito kaukana asuvien sisarusten kanssa koetaan mielekkääksi Veljen vierailu perheen luona koettu mielekkääksi Läheiset ihmiset, joille voidaan puhua kaikesta, auttavat jaksamaan arjessa Suhde omaan äitiin lähentynyt vanhemmaksi tultua	Yhteydenpito läheisten kanssa	
Hyvät välit lasten isän uuden perheen kanssa sujuvoittaa arkea	Toimiva yhteis-huoltajuus	Tietoisuus tuen saatavuudesta
Tietoisuus siitä, että voi tarvittaessa tukeutua omiin vanhempiin koetaan helpottavana Tietoisuus siitä, että voi tarvittaessa soittaa omille vanhemmille koetaan helpottavana Tieto siitä, että kaukana asuviin läheisiin voi ottaa yhteyttä, auttaa arjessa Tieto, että lähellä on apua saatavilla, koetaan helpottavaksi Tietoisuudella tuen saatavuudesta on suuri mielenterveydellinen merkitys	Tietoisuus tuen saatavuudesta	

Vanhemmat kokivat saaneensa emotionaalista tukea eri ammattihenkilöiltä. (Taulukko 4.) Emotionaalista tukea antaneita ammattihenkilöitä olivat neuvolan terveydenhoitaja sekä ensilapsikerhon ja päiväkodin työntekijät. Päiväkodista saatu kasvatuksellinen tuki auttoi vanhempia emotionaalisella tasolla. Neuvolan terveydenhoitajan esittämät kysy-

mykset vanhempien jaksamisesta sekä voinnista nähtiin myönteisinä. Vanhemmat korostivat, kuinka tärkeältä neuvolan terveydenhoitajan yksilöllisen huomion antaminen perheelle tuntui.

"Ja se aina kysy meidän henkilökohtasesta elämästäki ku se ties just et mitä me tehdään ja muutenki kaikesta elämäntilanteesta, niin se aina kyseli, et miten menee ja miten nyt näin..."

Toimiva vuorovaikutus neuvolan kanssa koettiin tärkeäksi. Neuvola nähtiin selkeänä kontaktina, josta olisi helppoa hakea tukea, mikäli perheen tilanne sitä vaatisi.

"Se, et neuvolas käydään kuitenkin Suomes aika tiuhaan, et meillä on semmonen selkee kontakti koko ajan, et aina tietää, et mistä se apu sitte.... Et ois se, kehen vois tukeutua, jos tarttis tukea."

Taulukko 4. Vanhempien ammattihenkilöiltä saama emotionaalinen tuki

Pelkistyksen ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka
Ensilapsikerhon työntekijän kysymykset jaksamisesta koettu myönteiseksi Ensilapsikerhon työntekijän kysymykset voinnista koettu myönteiseksi Neurolatädin kysymykset vanhempien jaksamisesta koettu myönteiseksi Neurolassa kysytään vanhemman raskausaikana jaksamisesta Neurolatädin kyseleminen voinnista koettu myönteiseksi	Vanhempien voinnista on kysytty	Ammattihenkilöiltä saatu emotionaalinen tuki
Neurolatädin kysyminen henkilökohtaisesta elämästä koettu myönteiseksi Neurolatädin kysyminen elämäntilanteesta koettu myönteiseksi	Vanhemmat saaneet huomiota	
Neurolan terveydenhoitajan koettu panostaneen siihen, että äiti saa uusia ystäviä uudelle paikkakunnalle muutettaessa	Vanhemman kotoutumiseen on panostettu	
Neurolasta saadaan kannustusta	Neurolasta saatu kannustus	
Neurolatädin pysyminen samana alkuraskaudesta syntymän jälkeiseen aikaan koettu myönteiseksi Neurolatädin aito kiinnostus perhettä kohtaan koetaan myönteiseksi Neuvola koetaan selkeänä kontaktina Neurolaan voi tarvittaessa tukeutua Vanhempi kokee, että kysyttäessä neurolasta voisi saada apua Keskustelu perheneurolan työntekijän kanssa auttanut Tutun neurolatädin kanssa pystytty keskustelemaan kaikesta	Toimiva vuorovaikutus neuvolan kanssa	
Päiväkodista saatu kasvatuksellinen tuki	Päiväkodin kasvatuksellinen tuki	

Vanhemmat olivat saaneet välineellistä tukea erityisesti läheisiltään, kuten omilta vanhemmiltaan, sisaruksiltaan ja ystäviltään. (Taulukko 5.) Lasten isovanhemmat koettiin merkittäväksi välineellisen tuen tarjoajaksi. Useampi vanhemmista kertoi saaneensa lasten isovanhemmilta lastenhoitoapua. Isovanhemmat olivat myös lapsen nukkuessa huonosti ottaneet lapsen yöksi luokseen hoitoon.

"No lastenhoitoa ja mitä nyt oikeestaan melkeen vaan pyytää... Sillon ne oli muuttoaapuna meillä ja millon kannetaan ruokaa ja vaippoja ja mitä ny vaal!"

Lisäksi lasten isovanhemmilta saatiin taloudellista tukea perheen hankintoihin, kuten lastenvaunuihin. Taloudellista tukea saatiin myös Kelalta. Myös valmiin ruoan saamisen koettiin helpottaneen lapsiperheen arkea. Valmistu ruokaa vanhemmat saivat omilta vanhemmiltaan, ystäviltään sekä ulkona syödessään.

"On auttanu et pääsee kerran viikos valmiiseen pöytään syömään."

Vanhemmat kokivat oman puolison tarjoaman lastenhoitoavun auttaneen arjessa jaksamista sekä ehkäisseen uupumista. Lisäksi molempien vanhempien osallistuminen kotitöiden tekemiseen koettiin tärkeäksi.

Taulukko 5. Vanhempien saama välineellinen tuki

Pelkistyksen ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka
Vanhempien keskinäinen vuorottelu lastenhoidossa estää uupumista Puolison kanssa vuorottelu lastenhoidossa ehkäisee uupumista Kumppanin antama aika urheilulle auttaa jaksamaan arjessa Toisen vanhemman apu lastenhoidossa koetaan tärkeänä	Puolison kanssa lastenhoidossa vuorottelu	Välineellinen tuki
Omalta äidiltä saatu apu lasten hoidossa Lasten isovanhemmilta on saatu lastenhoitoapua Lapsen isovanhempi auttanu tarvittaessa lapsen hoidossa Lapsen tädit auttaneet tarvittaessa lapsen hoidossa Vanhemman työmatkojen aikana kummitäditä saatu hoitoapua Lasten isovanhemmat auttavat lastenhoidossa Oma äiti auttanu lastenhoidossa Uuden kumppanin vanhemmilta saama lastenhoitoapua Isovanhemmat ottaneet lapsen yökylään lapsen nukkuessa huonosti Toisen vanhemman apu kotitöissä koetaan tärkeänä	Läheisiltä saatu lastenhoitoapua	
Lapsen isovanhemman tekemän ruoan koettu helpottavan arkea Oman äidin etukäteen valmistamat ruoat auttavat arjessa Oman äidin luokse syömään pääseminen helpottanu arkea Lasten isovanhemmat tuoneet ruokaa Lapsen sairastuessa ystävän tekemät ruoat auttaneet jaksamisessa Ulkona syöminen mahdollistanu sen, ettei itse ole tarvinnu laittaa ruokaa Lapsen sairastuessa oman äidin valmiiksi tekemät ruoat auttaneet jaksamisessa	Puolison osallistuminen kotitöihin Valmiin ruoan saaminen	
Lapsen isovanhemmat ostaneet perheelle lastenvaunut Lasten isovanhempien koetaan tarvittaessa auttavan perhettä taloudellisesti Lasten isovanhemmat ostaneet perheelle lastenvaippoja Lasten isovanhemmat ostaneet perheelle ruokaa	Lasten isovanhemmilta saatu taloudellinen tuki	
Kelan tarjoama rahallinen tuki koettu merkittäväksi	Kelalta saatu taloudellinen tuki	
Lasten isovanhemmat auttaneet perhettä muutossa	Lasten isovanhemmilta saatu muuttoapua	

Toisilta vanhemmilta saatu vertaistuki koettiin erittäin tärkeäksi. (Taulukko 6.) Toisten vanhempien kanssa jaettiin kokemuksia sekä neuvoja ja ohjeita vanhemmuuteen liittyen.

Vertaistukea saatiin ystäviltä tai sisaruksilta, joilla oli omia lapsia sekä erilaisista vanhemmille tarkoitetuista ryhmistä. Vanhemmille tarkoitettujen ryhmien olivat yleensä kerran viikossa kokoontuvia. Tällaisia olivat esimerkiksi ensilapsiryhmä, leikkipuistryhmä sekä musiikkikerho. Vanhemmat kokivat hyötynensä ryhmätoiminnasta erityisesti ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen. Perheryhmissä saatiin seurata toisista vanhemmista sekä mahdollisuus puhua lapsista toisten saman ikäisten lasten vanhempien kanssa. Vanhempi kertoi ensilapsikerhossa huomanneensa, kuinka kaikilla vanhemmilla oli helppoja ja vaikeita hetkiä lapsiperheen arjessa.

"Siellä sai huomata, että kaikilla on ihania hetkiä ja sitte vähä on raskaampaaki."

Taulukko 6. Vanhempien saama vertaistuki

Pelkistyksen ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka
Ensilapsiryhmiltä saatu vertaistuki koettu erittäin tärkeäksi Ensilapsiryhmiltä saatu sosiaalinen ympäristö koettu helpottavaksi Kokemusten jakaminen ensilapsikerhossa havainnollistanut, että kaikilla vanhemmilla on niin ihania kuin raskaitakin hetkiä Perhekerho mahdollistaa lapsista puhumisen muiden vanhempien kanssa Perhekerhosta saa vertaistukea Vauva-taaperokerhosta saatu vertaistukea Ensilapsikerhossa saa keskustella toisten äitien kanssa Kokemusten jakaminen äitiryhmissä koettu myönteiseksi Viikoittaiset lapsiryhmät koettu myönteiseksi Etenkin äitiyslomalla ollessa perheryhmien koetaan helpottavan päivien kulussa	Perheryhmistä saatu tuki	Vertaistuki
Ystävilta, joilla on omia lapsia, saadaan vertaistukea Saman ikäisten lasten vanhemmilta saatu vertaistuki Toisten vanhempien kanssa kokemusten jakaminen koetaan helpottavana Samassa tilanteessa olevien vanhempien kanssa helpottavaa keskustella Työkavereilta, joilla on saman ikäisiä lapsia, saatu kokemuksellista tukea Lapsen liittyvien huolien jakaminen siskon kanssa, jolla on lapsia, koetaan myönteisenä Naapurilapsiperheen seura koetaan merkittäväksi koko perheelle Lasten siirtyessä päivähoitoon toisilta vanhemmilta saatu kannustus on vahvistanut selviytymisen tunnetta	Toisten vanhempien kanssa kokemusten jakaminen	

Haastatellut vanhemmat saivat tietoa ja ohjeita toisilta vanhemmilta, omilta tai puolison vanhemmilta sekä neuvolasta. (Taulukko 7.) Toisilta vanhemmilta koettiin saaneen tietoa lasten kasvusta ja kehityksestä sekä neuvoja erilaisiin lapsiperheen arkisiin tilanteisiin. Omalta sekä puolison äidiltä kerrottiin saaneen lasten hoitoon liittyvää kokemuksellista tukea.

"Kyl puolison äiti sanoo aina välillä, että hän on tehny näin ja näin. Et kyl mä ainaki sitä kuuntelen. Tietysti ku on sitä kokemusta ja näin, niin kannattaa uskookki, et mitä kokeneempi henkilö sanoo."

"Että sitte saa joltain vaikka äidiltä sellasia, ku sillä on itellä monta lasta, niin se vois ehkä osata sanoa, että ei sekää syöny sillon tai muuta, ja kyllä seki sano ja kyllä seki teki ja muuta... Se voi olla enemmänki sellasta vinkin tynkää!"

Neuvolasta koettiin saaneen hyvää tiedollista tukea kirjallisena sekä ohjeiden ja neuvon muodossa. Neuvolasta saatiin myös vinkkejä, kuinka toimia lapsen käytökseen liittyvissä ongelmatilanteissa. Neuvolasta saadusta kirjallisesta oppaasta koettiin olleen hyötyä erityisesti ensimmäistä lasta odottaessa.

"Muistan, että sain semmosen tosi kivan oppaan sieltä neuvolasta, siis semmosen aika paksun, joka siis mua autto hirveesti siihen valmistautumiseen, kun oli ensimmäinen lapsi tulossa."

Sosiaali- ja terveydenhuollosta koettiin saaneen tiedollista tukea lapsen sairastuessa. Vanhemmat kertoivat lasta hoitaneen lääkärin antaneen heille hyvää sekä kattavaa tietoa lapsen sairastumiseen liittyen. Lisäksi vanhemmat toivat esille heidän saaneen sairaalan sosiaalityöntekijältä tietoa perheen mahdollisuudesta Kelan tarjoamaan taloudelliseen tukeen.

Taulukko 7. Vanhempien saama tiedollinen tuki

Pelkistyksen ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka
Ensilapsiryhmän vanhemmilta saadaan tietoa Toisilta vanhemmilta voidaan kysyä neuvoja itseä mietityissä tilanteissa Toisilta äideiltä koetaan saavan vinkkejä erilaisissa lapsiperheen tilanteissa toimimiseen Toiselta vanhemmalta saatu neuvoja ulkopuolisesta uniohjaajasta Tuttavaperheen vanhemmat kertoneet kokemuksia oman lapsensa kasvun vaiheista	Toisilta vanhemmilta saatu ohjeita ja neuvoja	Tiedollinen tuki
Neuvolasta saatu opas koettu hyväksi ensimmäistä lasta odottaessa Neuvolasta saatu hyviä neuvoja lapsen uhmaan liittyen	Neuvolasta saatu kirjallista tietoa ja neuvoja	
Uniohjauksesta koettu saatavan apua, kun lapsi nukkunut huonosti	Uniohjauksesta saatu tietoa	
Puolison äidiltä saatua kokemuksellista tukea kuunnellaan Omalta äidiltä saatu kokemuksellista tukea	Lapsen isovanhemmilta saatu kokemuksellista tukea	
Leikkipuiston ryhmätapaamisissa mahdollisuus kysyä leikkipuisto-ohjaajalta ratkaisuja erilaisiin lapsiperheen ongelmiin	Leikkipuisto-ohjaajalta saatu neuvoja	
Lapsen sairastuessa lasta hoitaneelta lääkäriltä saatu tietoa	Lasta hoitaneelta lääkäriltä saatu tietoa	
Lapsen sairastuessa sairaalan sosiaalityöntekijältä saatu tietoa Kelan taloudellisesta tuesta	Sosiaalityöntekijältä saatu tietoa	
Omalta äidiltä saatu paljon tietoa	Omalta äidiltä saatu tietoa	

## 6.2 Vanhempien kokemus tuen vaikuttavuudesta ja merkityksestä

Haastatellut vanhemmat kertoivat saadun tuen vaikuttaneen myönteisesti arkeen. (Taulukko 8.) Tuen saannin koettiin sujuvoittaneen arkea. Lisäksi saatu tuki vähensi vanhempien stressin tunnetta sekä auttoi arjessa jaksamisessa. Haastateltavat kokivat saadun tuen luoneen turvallisuuden tunnetta lapsiperheen arkeen. Tuen koettiin mahdollistaneen vanhemmille monia asioita. Vanhemmat toivat esille, että tuen ansiosta he pystyivät opiskelemaan sekä parantamaan taloudellista tilannettaan tekemällä ylimääräisiä töitä. Konkreettisen tuen koettiin vaikuttaneen eniten vanhempien jaksamiseen.

Saadulla tuella koettiin olleen suuri merkitys myös vanhempien parisuhteen kannalta. Tuen ansiosta vanhemmat saivat kahdenkeskistä aikaa. Kahdenkeskisellä ajallaan vanhemmat pääsivät esimerkiksi yhdessä syömään tai kuntosalille.

"Sit ku mejän parisuhdetta pitää kans pitää yllä, niin sit ollaan saatu siihen sitä hoitoapua lapsille."

"Jos on ollu sitä konkreettista apua, niin sitte ollaan päästy yhdessä syömään tai taloyhtiökokoukseen."

Vanhemmat myös kokivat toisillensa antaman tuen auttaneen jaksamaan paremmin. Molempien vanhempien osallistumisen arjen pyörittämiseen koettiin sujuvoittaneen lapsiperheen arkea.

"Kokee, et kun meitä on kaks, nii meistä on tukee toisillemme."

Ensilapsikerhosta koettiin saaneen apua vanhemman yksinäisyyden tunteeseen ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen.

"Saatto olla joskus yksinäinen olo, mutta sit se oli jotenki tosi ihana."

Haastateltavat kokivat lastenhoitoavun mahdollistaneen, että heidän ei tarvinnut jättää omia asioitaan tekemättä ja he pääsivät omiin henkilökohtaisiin menoihinsa. Tuen ansiosta vanhemmat myös pystyivät matkustamaan. Tuki merkitsi vanhemmille mahdollisuutta omaan aikaan.



Taulukko 8. Vanhempien kokemus saadun tuen vaikutuksesta ja merkityksestä

Pelkistyksen ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka
Sairaanhoidajalta saatu tuki luo turvallisuuden tunnetta Saatu tuki tuo turvallisuuden tunnetta Neuvolan seurannan avulla tiedetään, että kaikki menee niin kuin pitää	Luo turvallisuuden tunnetta	Tuen henkinen vaikutus
Ensilapsikerhosta saatu apua yksinäisyyden tunteeseen	Auttaa yksinäisyyden tunteeseen	
Oman äidin antama tuki auttanut lieventämään vanhemman stressiä	Vähentää stressin tunnetta	
Konkreettinen apu on mahdollistanut vanhempien pääsyn yhdessä syömään Konkreettinen apu on mahdollistanut vanhempien pääsyn yhdessä kuntosalille Konkreettinen apu on mahdollistanut vanhempien pääsyn yhdessä taloyhtiökokoukseen Konkreettisen avun ansiosta vanhemmat saaneet aikaa parisuhteelleen Lastenhoitoapu mahdollistaa vanhempien kahdenkeskisen ajan Tuen ansiosta vanhemmat saavat välillä kahdenkeskistä aikaa Lapsen ollessa hoidossa vanhemmat ovat päässeet syömään kahdestaan Lapsen ollessa yökylässä vanhemmat viettäneet iltaa kahdestaan	Mahdollistaa vanhempien kahdenkeskisen ajan	Tuen mahdollistava vaikutus
Lasten isovanhempien apu on mahdollistanut vanhempien opiskelun Puolison äidin tarjoama lastenhoitoapu mahdollistanut vanhempien opiskelun	Mahdollistaa vanhempien opiskelun	Tuen vaikutus arkeen
Saatu tuki mahdollistaa ylimääräisten töiden tekemisen	Mahdollistaa töiden tekemisen	
Tuen ansiosta vanhempi kokee saavansa omaa aikaa Lastenhoitoapu mahdollistaa vanhempien pääsyn omiin menoihinsa	Antaa vanhemmalle omaa aikaa	
Saatu tuki mahdollistaa matkoille pääsemisen	Mahdollistaa matkailun	
Lastenhoitoapu on mahdollistanut sen, että vanhempien ei ole täytynt jättää asioita tekemättä Lapsenhoitoapu mahdollistanut vanhempien tärkeiden asioiden tekemisen	Mahdollistaa asioiden tekemisen	
Puolisolta saatu tuki vaikuttaa arjen sujuvuuteen myönteisesti Tuen saanti sujuvoittaa arkea	Sujuvoittaa arkea	
Molempien vanhempien osallistuminen arkeen auttaa jaksamaan Konkreettisen avun koetaan vaikuttavan eniten jaksamiseen Saatu tuki auttaa jaksamaan arjessa Vanhemman saama tuki auttaa jaksamaan paremmin Vanhempien toisiltaan saama tuki auttaa jaksamaan arjessa	Auttaa jaksamaan arjessa	
Toisen lapsen käyminen kerhossa koettu helpottavan arkea	Helpottaa arkea	

Vanhemmat toivat haastatteluissa esille monia tuen saatavuuteen vaikuttavia tekijöitä. Aineistosta nousi esille enemmän tuen saantia heikentäviä (Taulukko 9.) kuin sitä helpottavia tekijöitä. (Taulukko 10.) Tuen saantia heikensi esimerkiksi sukulaisten asuminen kaukana perheen luota. Tällöin perheen luontaisin tukiverkosto ei ollut lähellä ja hyödynnettävissä. Sukulaisten luona vierailun koettiin taas puolestaan helpottaneen avun saantia.

"Sitte varsinki aina ku tänne kotiseudulle tullaan, niin tuntuu et mulla häviää joku muutama tehoki tuolta aivoista, ku ei oo ainut, joka noitten lasten perään kattoo. Osaa vähä ottaa lunkisti ku tänne tulee."

Avun saantia heikensi myös äkillinen avun tarve, mutta toisaalta myös avun tarve tietynä ajankohtana koettiin vaikeaksi järjestää. Lisäksi lasten isovanhempien työelämässä olemisen koettiin heikentävän avun saantia ja päinvastoin lasten isovanhempien eläkkeellä olemisen koettiin helpottavan sitä. Tietämättömyys palveluista, niiden vaikea saatavuus ja pelko leimatuksi tulemisesta heikensivät tuen saantia sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilta.

"Mä en tiedä et tuleeks sieltä sellanen olo, et voisko sieltä tulla niinku leimatuks, vaikka niinku huono vanhempi tai jotenki... Olisinko mä tullu oikein ymmärretyks."

Tunteen siitä, että neuvolan terveydenhoitaja ei ollut perheelle sopiva, koettiin heikentäneen vanhempien tuen saantia.

"Se meidän neuvolatäti ei oo ehkä iha se paras meille."

Vanhemmat kokivat isovanhempien joustavuuden ja auttavaisuuden olleen avunsaantia helpottavia tekijöitä. Luottamuksen lastenhoitajaa kohtaan koettiin helpottaneen tuen pyytämistä ja sitä kautta myös sen saantia.

"Mutta sitte ku tietää, että on hyvät hoitajat niin on sitte luottamuksellista pyytää tai sellasta."

Taulukko 9. Tuen saatavuutta heikentävät tekijät

<b>Pelkistetyksen ilmaisu</b>	<b>Alaluokka</b>	<b>Yläluokka</b>
Puolison työvuorojen vaihtelut vaikuttavat arjen kuormittavuuteen	Puolison vuorotyö	Tuen saantia heikentävät tekijät
Lapsen isovanhemman kuoltua tukea koetaan olevan vähemmän saatavilla	Lapsen isovanhemman kuolema	
Lapsenhoitoavun saaminen tietynä ajankohtana ei ole varmaa Lapsenhoitoavun saaminen tietynä ajankohtana vaatii suunnitelmien tekemistä	Avun tarve tietynä ajankohtana	
Vanhemmat kokevat, että lyhyellä varoitusaajalla lastenhoitoapua ei ole helposti saatavilla	Avun tarve lyhyellä varoitusaajalla	
Pelko leimatuksi tulemisesta vaikuttanut avoimuuteen neuvolassa	Pelko leimatuksi tulemisesta	
Vanhempi ei ole tiennyt missä tilanteessa perheneuvolasta voi pyytää apua	Tietämättömyys palvelusta	
Palveluiden koetaan olevan vaikeasti saatavilla	Palveluiden vaikea saatavuus	
Kokemus siitä, että neuvolan työntekijä ei ole oikea perheelle, heikentää tuen saantia Neuvolasta saadun tuen koetaan riippuvan neuvolan työntekijästä	Neuvolan työntekijän epäsopevuus	
Sukulaisten asuminen kaukana heikentää avun saantia Lasten isovanhempien asumisen lähempänä koettaisiin auttavan arjessa	Sukulaisten asuminen kaukana	
Omien vanhempien työssä käyminen heikentää avun saantia Lapsen isovanhemman työssäkäynti vaikuttaa, ettei tukea ole aina saatavilla	Lasten isovanhempien työssä käyminen	

Taulukko 10. Tuen saatavuutta helpottavat tekijät

Pelkistyksen ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka
Omien vanhempien luona vieraillessa saadaan tukea Perheen vieraillessa lasten isovanhemmilla saadaan lastenhoitoapua Apua koetaan saatavan enemmän perheen vieraillessa kotiseudullaan	Vierailu sukulaisten luona	Tuen saantia helpottavat tekijät
Puolison vanhempien joustavuus helpottaa avun saantia	Lapsen isovanhempien joustavuus	
Lasten isovanhemmilta koetaan saatavan lähes minkäläistä tukea vain pyytää	Lasten isovanhempien auttavaisuus	
Luottamus lastenhoitajan ja vanhemman välillä helpottaa avun pyytämistä	Luottamus lastenhoitajaan	
Puolison isän eläkkeellä oleminen helpottaa avun saantia Lapsen isovanhemman oleminen eläkkeellä helpottaa avun saantia Lapsen isovanhempi halunnut hoitaa lasta erityisesti ollessaan eläkkeellä	Lapsen isovanhempien oleminen eläkkeellä	
Päiväkodista tukee lasten kasvatuksessa	Päiväkodin varhaiskasvatus	

### 6.3 Vanhempien kaipaama tuki

Vanhemmat kaipasivat lisää välineellistä, emotionaalista ja vertaistukea. (Taulukko 11.) Tuen tarpeen koettiin lisääntyneen lapsen ollessa pieni, toisen lapsen synnyttyä sekä lapsen nukkuessa huonosti. Osa vanhemmista koki, että heidän olisi itse pitänyt hakea enemmän vertaistukea erilaisista perheryhmistä ja erityisesti ensilapsiryhmätoimintaa olisi kaivattu enemmän. Vanhemmat olisivat kokeneet perheen hyötyneen lähistöllä asuvasta toisesta lapsiperheestä, jolta olisi ollut mahdollista saada vertaistukea. Tarvetta koettiin myös verkkosivustolle, josta löytyisi koottua tietoa erilaisista perheryhmistä.

Vanhempainvapaalla ollessaan haastatellut kertoivat kaivanneensa erityisesti toisen aikuisen seuraa.

"Myös se semmonen seura. Sillon kun oli viel kotona lasten kans kaipas sitä aikuisen, toisen aikuisen seuraa."

"Sitä ois kaivannu vähä niinku aikuista seuraa myöskin."

"Sitte, että jos niinku ylipäätänsä saa olla jonku aikuisen ihmisen kanssa. Niin seki helpottaa. Ettei tartte koko aika puhua lasten kieltä."

Lyhytaikaiselle lastenhoitoavulle koettiin olleen tarvetta. Sosiaali- ja terveystalvluilta olisi kaivattu muutaman tunnin kestoista lastenhoitoapua. Vanhemmat olisivat kaivanneet palvelua, joka olisi vienyt lapsia ulkoilemaan. Kuntosalilla käyntiä olisi helpottanut lapsiparkki, johon lapsen olisi voinut jättää hoitoon.

Kaikki vanhemmat eivät olleet saaneet neuvolasta riittävästi tukea. Neuvolasta olisi kaivattu erityisesti konkreettisia keinoja lapsen uneen liittyviin ongelmiin. Lapsen sairastuessa vanhemmat eivät olleet saaneet neuvolasta ohjeistusta psykologin vastaanotolle pääsystä.

"Meille sanottii sairaalas teholla, et neuvola, tota, ohjaa teitä käsittelee asiaa et pääsette sit halutessanne puhumaa tästä teijän tapahtuneesta psykologille. Valittavasti neuvolasta ei sit kuitenkaa psykologin apuu tarjottukaa."

Taulukko 11. Vanhempien kaipaama tuki

Pelkistyksen ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka
Ensilapsiryhmätoimintaa kaivataan lisää Vanhempi kokee, että hänen olisi pitänyt hakea enemmän vertaistukea perheryhmistä	Perheryhmätoimintaa kaivattaisiin lisää	Vanhempien kaipaama vertaistuki
Vanhempi uskoi toisen lähellä asuvan lapsiperheen antavan vertaistukea Vanhempi kokisi helpommaksi keskustella toisen vanhemman kanssa lapsiin liittyvistä asioista	Toisen vanhemman seuraa kaivattaisiin	
Vauva-arjessa jatkuva huoli vauvan voinnista lisäsi emotionaalisen tuen tarvetta	Emotionaalista tukea kaivattaisiin	Vanhempien kaipaama emotionaalinen tuki
Äitiyslomalla ollessa tarve aikuisen ihmisen seuralle on korostunut Toisen aikuisen seuraa kaivattu erityisesti äitiyslomalla Vanhempi olisi kaivannut aikuista seuraa ollessaan kaksin lapsen kanssa	Tarve toisen aikuisen seuralle	
Konkreettisen avun tarve on korostunut, kun ei pysty hakea lasta päivähoidosta Konkreettisen tuen tarve on korostunut, kun on omia välttämättömiä menoja hoitopäivän jälkeen	Konkreettista apua kaivattaisiin	Vanhempien kaipaama välineellinen tuki
Sosiaali- ja terveystalvueluilla kaivattaisiin muutaman tunnin kestoista lastenhoitoapua Vanhempi kokisi tarvetta palvelulle, joka veisi lapsia ulkoilemaan Lapsen saaminen hoitoon muutamaksi tunniksi auttaisi arjessa Lapsen voisi ottaa kuntosalille mukaan, jos siellä olisi lapsiparkki	Lyhytaikaista lastenhoitoapua kaivattaisiin	
Siivousapu koettaisiin tarpeelliseksi	Siivousapua kaivattaisiin	Vanhempien lisääntynyt tuen tarve
Tuen merkitys arjessa korostunut lapsen nukkuessa huonosti	Lapsen nukkuessa huonosti kaivataan enemmän tukea	
Tuen tarpeen koetaan lisääntyneen toisen lapsen synnyttyä	Toisen lapsen synnyttyä kaivataan enemmän tukea	
Lapsen ollessa pienempi vanhempi olisi kokenut tarvitsevansa enemmän apua oman jaksamisensa kannalta Vanhempi kokenut tuen tarpeen vähentyneen lapsen kasvettua Lapsen hoito helpottuu lapsen varttuessa	Lapsen ollessa pieni kaivataan enemmän tukea	
Neuvolasta annettava koottu lista perheryhmätoimintoista koettaisiin tarpeelliseksi Vanhemman tarve verkkosivustolle, josta saisi tietoa erilaisista perheryhmistä	Tietoa perheryhmistä kaivattaisiin	Vanhempien sosiaali- ja terveydenhuollolta kaipaama tuki
Neuvolasta ei koeta saaneen tukea lapsen uniongelmiin Neuvolasta oltaisiin kaivattu konkreettisempia keinoja lapsen uniongelmiin	Lapsen uniongelmiin kaivattaisiin tukea	
Neuvolasta saadun tuen ei koeta olevan riittävä Neuvolasta ei koeta saatavan apua Neuvolasta ei olla saatu psykologin apua lapsen sairastumisen jälkeen	Neuvolasta kaivattaisiin enemmän tukea	
Sosiaalihuollosta ei saatu yksinkertaiseen kysymykseen vastausta	Sosiaalihuollolta kaivattaisiin tietoa	

#### 6.4 Vanhempien positiiviseen mielenterveyteen vaikuttavat tekijät

Myönteisesti arjessa jaksamiseen vaikuttivat saadun tuen lisäksi erilaiset vanhempien subjektiiviset eli omakohtaiset tekijät. (Taulukko 12.) Esimerkiksi vanhempien oman terveyden, liikunnan, riittävän unen sekä oman vapaa-ajan koettiin edistäneen heidän hyvinvointiaan ja arjessa jaksamistaan.

"Myönteinen suhtautuminen tulevaisuuteen, selkeä suunnittelu, avoimuus parisuhteessa ja sitte ku on molemmilla samanlaiset ajatukset tulevaisuuden suhteen, niin eihän se oo ku eletään vaan."

Vanhempien oma aika auttoi arjessa jaksamisessa. Vanhemmat kokivat lyhyelläkin, jo puolen tunnin omalla ajalla olleen vaikutusta jaksamiseensa. Lisäksi arjen rytmin ja suunnitelmallisuuden koettiin helpottaneen lapsiperheen arkea. Arjen rytmin kannalta merkityksellisinä nähtiin lasten päivähoitossa käyminen sekä lapsen päivärytmissä pysyminen.

"Mun mielest ainaki sujuvoittaa arkee se, et lapsi pysyy siin samassa rytmissä. Siis et sen päivärytmi on suunnilleen samanlainen. Ja sit tietää suurinpiirtein, milloin se menee unille, ni sit osaa huomaa, et miks se kiukuttelee. Ja sit pystyy ite suunnitella menoja niillä perusteilla, et tiät minne meet ja teet tietyt asiat tiettyyn aikaan."

Taulukko 12. Vanhempien positiivista mielenterveyttä edistävät tekijät

Pelkistyksen ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
Terveys auttaa jaksamaan arjessa	Terveys	Vanhempien oma hyvinvointi
Liikunnan koettu vaikuttavan myönteisesti arjessa jaksamiseen Vanhemman jääkiekkoharrastus auttaa jaksamaan	Liikunta	
Riittävä unen saanti vaikuttaa myönteisesti arkeen	Riittävä uni	
Oma vapaa-aika auttaa jaksamaan arjessa Vanhemman oman ajan koetaan edistävän jaksamista Vanhemman oma aika auttaa jaksamaan paremmin Jo puolen tunnin kestoisella vanhemman omalla ajalla koetaan olevan merkitystä arjessa jaksamisen kannalta Hetkittäin omista ajatuksista oleminen auttaa arjessa jaksamiseen Molemmille vanhemmille annettu aikaa omiin menoihinsa	Oma vapaa-aika	Arjen hallinta
Lapsen päivärytmin koetaan auttavan arjessa Lapsen päivärytmi sujuvoittaa arkea Lasten päivähoitossa käyminen aikatauluttaa lapsiperheen arkea Elämän tasaisuus luo turvallisuuden tunnetta	Arjen rytmi	
Etukäteen vanhemmuuteen asennoitumisen koetaan helpottavan arkea Selkeä arjen suunnittelu auttaa arjessa jaksamista	Suunnitelmallisuus	
Taloudellinen tilanne vaikuttaa arjessa jaksamiseen	Vakaa taloudellinen tilanne	
Vanhempien samanlaiset ajatukset tulevaisuuden suhteen auttaa arjessa jaksamista Myönteinen suhtautuminen tulevaisuuteen auttaa arjessa jaksamista	Myönteinen suhtautuminen tulevaisuuteen	
Opiskeluihin palaaminen auttanut jaksamaan paremmin	Opiskelu	

## 7 Pohdinta

### 7.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa lapsiperheiden tuen tarvetta positiivisen mielenterveyden edistämiseksi. Tuloksista nousi esille vanhempien läheisiltä sekä neuvolasta saadun tuen merkitys. Läheisiltä saadun tuen muotoja olivat emotionaalinen, väli-neellinen ja tiedollinen tuki sekä vertaistuki. Myös muissa tutkimuksissa suvun ja muun lähipiirin rooli vanhempien tukemisessa on korostunut. (Hogg – Worth 2009: 32; Heinonen – Moilanen – Pietilä 2007: 230; Vuori – Åstedt-Kurki 2010: 23.) Vanhempien haastatteluissa neuvola nousi esille tärkeimpänä sosiaali- ja terveyspalveluiden tuen tarjoajana. Neuvolasta saatiin emotionaalista sekä tiedollista tukea. Se nähtiin lapsiperheen selkeänä kontaktina, jonka seuranta loi turvallisuuden tunnetta arkeen. Aiemmissakin tutkimuksissa suurin osa vanhemmista on nähnyt neuvolan suurimpana kontaktinaan sosiaali- ja terveyspalveluihin. Lapsen kasvun ja kehityksen seuranta neuvolassa on koettu merkitykselliseksi. (Hogg – Huby – de Kok – Ritchie – Wood 2013: 1144; Heinonen ym. 2007: 230.) Niin saatu tuki kuin tietoisuus tuen saatavuudesta oli edistänyt lapsiperheiden jaksamista ja hyvinvointia. Saadun tuen katsotaan vaikuttavan suoraan vanhempien positiiviseen mielenterveyteen, kun taas tietoisuudella tuen saatavuudesta katsotaan olevan epäsuora vaikutus positiiviseen mielenterveyteen (Kumpusalo 1991: 17).

Vanhemmat kokivat vertaistuen tärkeäksi. Kokemusten jakaminen ja ohjeiden saaminen toisilta vanhemmilta oli merkityksellistä. Vertaistukea saatiin perheryhmistä sekä sisaruksilta ja ystäviltä, joilla myös oli lapsia. Erityisesti perheryhmät auttoivat yksinäisyyden tunteeseen tarjoamalla vanhemmalle sosiaalista toimintaa. Useissa aiemmissa tutkimuksissa vanhemmat ovat kokeneet toisilta vanhemmilta saadun tuen olleen yksi tärkeimmistä tuen lähteistä. Toisilta vanhemmilta on saatu parhaiten neuvoja lasten käytökseen liittyviin ongelmiin. Vanhemmat ovat kokeneet hyötynensä erilaisista perheryhmistä sekä vertaistuen lisänsä heidän voimavarojaan. (Hogg ym. 2013: 1144; Kangasniemi ym. 2015: 16.) Sisaruksilta on kysytty mielellään neuvoja sekä ohjeita lapsiin liittyen, sillä vanhemmat ovat kokeneet sisaruksiltaan saadut neuvot ja ohjeet erityisen luotettaviksi. (Hogg – Worth 2009: 33.)

Tulokset osoittivat vanhempien saaneen neuvolasta emotionaalista tukea. He arvostivat terveydenhoitajan aitoa kiinnostusta perhettä kohtaan. Neuvolan terveydenhoitajan kiinnostus perhettä kohtaan ilmeni kysymyksinä vanhempien voinnista ja jaksamisesta sekä perheen elämäntilanteesta. Tutun terveydenhoitajan kanssa vanhemmat kokivat pystyneensä avoimeen keskusteluun. Myös muissa tutkimuksissa on todettu sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten käytöksen perhettä kohtaan vaikuttavan vanhempien tyytyväisyyteen. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilta saadun emotionaalisen tuen on todettu vahvistaneen vanhempien turvallisuuden tunnetta (Hietikko ym. 2011: 8). Muutkin vanhemmat ovat kokeneet saaneensa yksilöllistä kohtelua sekä kiinnostusta neuvolasta (Aho ym. 2011: 291). Helposti lähestyttävä, ystävällisesti käyttäytyvä sekä lapsiperheen asioihin paneutuva terveydenhoitaja on lisännyt vanhempien tyytyväisyyttä. (Heinonen ym. 2007: 230.) Voinnista ja kuulumisista kyselemistä, vilpittömää kiinnostusta perhettä kohtaan ja perheen toiveiden kuuntelemista tulisikin korostaa lapsiperheiden parissa työskennellessä.

Vanhempien suhde neuvolan terveydenhoitajaan oli vaihtelevaa. Osa vanhemmista koki heillä olleen lämpimät välit oman terveydenhoitajansa kanssa, kun taas osa koki terveydenhoitajan olleen perheelle epäsopiva tai jääneen etäiseksi. Hyvän suhteen luomisen oman terveydenhoitajan kanssa on koettu auttavan tuen saamisessa. Vanhemmilla, joilla terveydenhoitajaan ei ole muodostunut hyvää suhdetta, eivät myöskään ole kokeneet hyötyneensä neuvolasta. Yhteisymmärryksen puuttuminen vanhemman ja terveydenhoitajan välillä on aiheuttanut, että lapsiperheen arkeen liittyviä ongelmia ei ole haluttu jakaa neuvolassa. (Hogg – Worth 2009: 33.)

Neuvolasta vanhemmat saivat myös tiedollista tukea. Tiedollista tukea olivat erilaiset neuvot ja ohjeet sekä kirjallinen tieto, kuten vanhemmille tarkoitettut oppaat. Kirjallisten ohjeiden on todettu tukevan vanhempien oppimista antamalla heille mahdollisuuden kerätä neuvolasta saamaansa tietoa omatoimisesti. Kirjallisen tiedon saaminen on vahvistanut terveydenhoitajan antamaa tiedollista tukea. (Markkanen – Palonen – Saarenpää-Heikkilä – Åstedt-Kurki 2014: 16.) Uniohjauksesta vanhemmat kokivat saaneensa tietoa lapsen nukkumiseen liittyviin ongelmiin. Uniohjauksen on koettu tukevan erityisesti pikkulapsiperheiden jaksamista. Keskeisenä periaatteena uniohjauksessa on katsottu olevan lapsiperheiden säännöllinen vuorokausirytm. (Markkanen ym. 2014: 16.) Myös tämän opinnäytetyön tuloksista kävi ilmi, että lapsen päivärytmi helpotti vanhempien arjessa jaksamista.

Opinnäytetyön tulokset osoittivat, että saatu välineellinen tuki vaikutti arjen sujuvuuteen myönteisesti. Välineellinen tuki esimerkiksi mahdollisti vanhempien tärkeiden asioiden tekemisen sekä myös vanhempien parisuhteelle tärkeän kahdenkeskisen ajan. Useat vanhemmat korostivat hyvinvoivan parisuhteen merkitystä lapsiperheen arjessa. Hyvinvoiva parisuhde oli yksi arjessa jaksamisen edellytyksistä. Vanhemmat myös kokivat saaneensa puolisoiltaan apua lapsiperheen arjen pyörittämiseen. Vanhempien saamalla kahdenkeskisellä ajalla on havaittu olevan suora vaikutus vanhempien parisuhdetyytyväisyyteen. Tyytymättömyyttä lapsiperheiden vanhempien parisuhteessa ovatkin aiheuttaneet liian vähäinen kahdenkeskinen aika sekä kotitöiden ja lastenhoidon epätasainen jakautuminen vanhempien kesken. (Lammi-Taskula – Salmi 2009: 51-52.) Aiemmissä tutkimuksissa tuen vaikutus vanhempien parisuhteeseen on jäänyt vähemmälle huomiolle positiivisen mielenterveyden näkökulmasta. Tutkimukset ovat keskittyneet lapsiperheiden muutostilanteisiin, kuten lapsen sairastumiseen, sekä niiden vaikutukseen vanhempien parisuhteessa.

Opinnäytetyön tuloksista kävi ilmi, että osa vanhemmista olisi ollut valmis ottamaan lisää vertaistukea vastaan. Suuri osa haastateltujen vanhempien perheryhmistä oli kerran viikossa kokoontuvia, mutta he olisivat olleet halukkaita osallistumaan ryhmätoimintaan useamman kerran viikossa. Aiempienkin tutkimusten tulokset ovat osoittaneet vanhempien kaivanneen enemmän vertaistukea. Vanhemmat ovat tyypillisesti käyneet kerran viikossa kokoontuvassa ryhmässä, mutta olisivat arvostaneet mahdollisuutta päästä osallistumaan ryhmätoimintaan myös toisena päivänä viikossa. (Hogg ym. 2013: 1145.) Tätä opinnäytetyötä varten haastatellut vanhemmat kaipasivat neuvolasta lisää tietoa vanhemmille tarkoitetuista perheryhmistä. Vanhempien vertaistukea käsitelleessä tutkimuksessa on todettu neuvolan työntekijöiden olevan tietämättömiä erilaisten perheryhmien toiminnasta. Vanhempien mielestä perheryhmien näkyvyyttä tulisi lisätä sekä niiden toiminnasta tiedottamista kehittää. Neuvola nähtäisiinkin oikeana paikkana erilaisista vertaistukiryhmistä tiedottamiselle. (Kangasniemi ym. 2015: 17.)

Kaukana suvustaan asuvat vanhemmat ovat tunteneet usein yksinäisyyden ja eristyneisyyden tunnetta (Hogg – Worth 2009: 33; Hogg ym. 2013: 1144). Tätä opinnäytetyötä varten haastatellut vanhemmat kertoivat sukulaisten asumisen kaukana heikentäneen lapsiperheiden tuen saantia. Tulokset osoittivat lasten isovanhemmista kaukana asuvien vanhempien hyötynneen isovanhempien luona vierailusta, sillä tällöin he kokivat saaneensa kaipaamaansa tukea. Erityisesti suvustaan kaukana asuvat vanhemmat olisivat



toivoneet mahdollisuutta lyhytaikaiseen lastenhoitoapuun arjessa. Esimerkiksi kuntosalille kaivattaisiin lapsiparkkitoimintaa, jolloin lapsen pystyisi ottamaan mukaan. Myös toisen tutkimuksen vanhemmat olisivat kokeneet lapsiparkkitoiminnan auttaneen, sillä se olisi antanut vanhemmille mahdollisuuden omaan aikaan arjessa (Kangasniemi ym. 2015: 17).

Haastatellut vanhemmat olivat pääsääntöisesti tyytyväisiä sosiaali- ja terveysalan tarjoamiin palveluihin, mutta tuloksissa nousi esiin myös vanhempien kokemaa tyytymättömyyttä niitä kohtaan. Sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden koettiin olleen vaikeasti saatavilla. Vanhemmat eivät tienneet, minkälaisissa tilanteissa perheneuvolasta voisi pyytää apua. Vanhemmat kertoivat tuen saantia heikentäneen pelon siitä, että he olisivat tulleet leimatuiksi neuvolassa. Pelko leimatuksi tulemisesta aiheutti sen, että vanhemmat eivät uskaltaneet pyytää neuvolan terveydenhoitajalta tukea tai neuvoja kaikkiin lapsiperheen ongelmatilanteisiin. Viralliselta taholta saatu tuki on yleisesti koettu ristiriitaiseksi. Vanhemmat ovat nähneet heille tarjotun tuen hajanaisena kokonaisuutena ja tuen etsiminen monista eri paikoista on tuntunut raskaalta. Myös pelko siitä, että he olisivat tulleet leimatuiksi huonoiksi vanhemmiksi, on heikentänyt selviytymisen tunnetta sekä lisännyt epävarmuutta vanhemman roolissa. (Vuori – Åstedt-Kurki 2010: 23.) Epätietoisuuden siitä, keneltä sosiaali- ja terveyshuollon ammattilaiselta tulisi pyytää apua lapsiperheen ongelmiin, on todettu heikentävän tuen saantia (Hogg ym. 2013: 1144).

Vanhemmat eivät kokeneet saaneensa välineellistä tukea sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista. Tuloksista ilmeni, että välineellinen tuki nähtiin kuitenkin isossa roolissa lapsiperheiden arjessa. Vanhemmilla oli kaikilla vahva tukiverkosto ympärillään, joilta he saivat muun muassa lastenhoitoapua ja taloudellista tukea. Vanhemmat kokivat läheisiltä saadun välineellisen tuen olleen merkittävintä arjessa jaksamisen kannalta. Sosiaali- ja terveydenhuollon tarjoama tuki taas oli pääasiassa tiedollista ja emotionaalista, mutta välineellisen tuen saanti oli vähäistä. Tämän voidaan katsoa aiheuttaneen tyytymättömyyttä lapsiperheille tarjottuja sosiaali- ja terveystalvituksia kohtaan.

Opinnäytetyön aineistosta esille tulleiden kokemusten pohjalta koottiin kehittämissuhteita sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten työhön. Neuvolan terveydenhoitajan tulisi osata ohjeistaa asiakkaita enemmän erilaisiin perheryhmiin ja näin tehdä vertaistuen hankemisesta mahdollisimman vaivatonta lapsiperheiden vanhemmille. Vanhemmille tulisi antaa myös tietoa sosiaali- ja terveysalan palveluista sekä niihin hakeutumisesta. Tämä

madaltaisi vanhempien kynnystä turvautua sosiaali- ja terveysalan palveluihin. Palveluiden saavutettavuuden sekä avun saannin edellytyksenä on juuri todettu olevan riittävä tiedon saaminen tarjolla olevista palveluista (Halme ym. 2014b: 225–226). Neuvolan perimmäistä tarkoitusta koko lapsiperheen hyvinvoinnin tukijana tulisi korostaa, jotta vanhemmat eivät pelkäisi tulevansa leimatuiksi tai väärinymmärretyiksi. Tämä myös mahdollistaisi vanhempien ja terveydenhoitajan välisen avoimen keskustelun neuvolakäyntien yhteydessä. Tällöin varhainen puuttuminen ongelmiin sekä ennaltaehkäisevä työ toteutuisivat parhaiten. Vanhempien huoliin tulisi tarttua neuvolan taholta herkemmin, jolloin vanhemmat kokisivat avoimesta kanssakäymisestä olevan selkeää hyötyä.

Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilta saatavan sosiaalisen tuen katsotaan lukeutuvan tertiiaaritasoon. Vaikka sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilta saatu tuki koettiin merkitykselliseksi, ei se kuitenkaan ollut yhtä tärkeää kuin vanhempien läheisiltä saama primaaritason tuki. Tämä osoittaa, että sosiaali- ja terveysalan palvelut eivät pysty korvaamaan läheisiltä saatua tukea. Aikaisemmissa tutkimuksissa on pääasiassa kuvattu sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilta saatua sosiaalista tukea, jolloin läheisiltä saatu tuki on jäänyt huomiotta. Yleisesti ottaen sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilta ei ole saatu välillistä tukea, jonka vuoksi sen merkitystä lapsiperheiden vanhemmille ei ole pystytty huomioimaan riittävästi.

Opinnäytetyön tuloksista kävi ilmi, että yllättävän harva vanhemmista koki taloudellisen tilanteensa tai saamansa taloudellisen tuen vaikuttaneen arjessa jaksamiseen. Ainoastaan yhdessä haastattelussa vanhemmat toivat esille Kelan lapsiperheille kohdistaman taloudellisen tuen auttaneen positiivisen mielenterveyden edistämisessä. Lisäksi vakaan taloudellisen tilanteen merkitys lapsiperheen arkeen nousi esille vain yhdessä haastattelussa. Haastatteluissa ei suoraan kysytty taloudellisen tuen merkityksestä, joka saattoi vaikuttaa saatuihin tuloksiin. Toisaalta se voi myös viestiä haastateltujen vanhempien turvallisesta taloudellisesta tilanteesta. Lisäksi tuloksista ilmeni lapsiperheiden tukemisen olevan yllättävän helppoa. Jo pelkkä lapsiperheen luona kylässä käyminen, läsnäolo ja keskustelu olivat tärkeää saatua tukea. Positiivisesti yllättävä tulos oli vanhempien päiväkodilta saama kasvatuksellinen tuki. Tämä osoitti varhaiskasvatustien (36/1973) toteutuneen tavoitteessaan tukea koko perheen hyvinvointia.

Aineistosta saatiin kattavasti opinnäytetyön tarkoitukseen, tavoitteisiin ja tutkimuskysymyksiin vastaavaa tietoa. Lisäksi aineistosta nousi esiin paljon sellaista tietoa, joka ei

vastannut opinnäytetyön varsinaisiin tutkimuskysymyksiin. Opinnäytetyön tuloksista kuitenkin saatiin arvokasta tietoa vanhempien positiivista mielenterveyttä edistävästä ja elämänhallintaa tukevista tekijöistä. Opinnäytetyön tulosten katsotaan palvelevan hyvin Positiivisen mielenterveyden edistäminen lapsiperheissä -hanketta ja sen tarkoitusta.

Saatu tuki edisti merkittävästi vanhempien positiivista mielenterveyttä. Opinnäytetyöhön osallistuneilla vanhemmilla oli selvästi kyky luoda sekä ylläpitää kestäviä vuorovaikutussuhteita, joka viittaa heidän sosioemotionaaliseen älykkyyteensä. (Vaillant 2012: 96–97.) Haastatelluilla vanhemmilla oli ympärillään ihmisiä, joilta he saivat tarvittaessa tukea. Positiivisen mielenterveyden ei kuitenkaan katsottu koostuneen ainoastaan saadusta tuesta. Tähän opinnäytetyöhön osallistuneet vanhemmat osasivat tunnistaa laajasti positiiviseen mielenterveyteen vaikuttavia subjektiivisia tekijöitä. Näitä tekijöitä olivat niin vanhempien sisäiset voimavarat kuin ulkoisetkin tekijät. Sisäisiä voimavaroja olivat muun muassa terveys sekä myönteiset ajatukset ja suhtautuminen tulevaisuutta kohtaan. Ulkoisia tekijöitä olivat muun muassa liikunta, riittävä uni sekä opiskelu. Tulokset osoittivat vanhempien myös itse pystyneen vaikuttamaan omilla valinnoillaan hyvinvointiinsa sekä arjessa jaksamiseensa. Tämä viittaa vanhempien kokemaan vahvaan elämänhallinnan eli koherenssin tunteeseen. Vahvan koherenssin omaava yksilö tunnistaa omat kykynsä, joilla vaikuttaa arkeensa sekä hyvinvointiinsa (Eriksson 2007: 20–21).

Tässä opinnäytetyössä keskityttiin vanhempien saamaan tukeen ja sen vaikutukseen positiivisen mielenterveyden edistämässä. Tulokset osoittivat, että lapsiperheiden positiivista mielenterveyttä ei edistänyt ainoastaan saatu tuki. Mahdollisessa jatkotutkimuksessa olisi olennaista keskittyä erityisesti vanhempien positiivista mielenterveyttä tukeviin subjektiivisiin tekijöihin. Tutkimuksessa olisikin tärkeää keskittyä vanhempien mielenterveyttä suojaaviin tekijöihin sekä niiden tunnistamiseen. Tämän avulla pystyttäisiin lisäämään sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten keinoja ennaltaehkäisevään sekä voimavaraalähtöiseen työhön.

## 7.2 Eettisyyden arviointi

Tutkimusetiikan tulee näkyä opinnäytetyöprosessin kaikissa vaiheissa. Suomessa tieteellisten tutkimusten eettisyyttä käsittelee tutkimuseettinen neuvottelukunta, jonka tehtävänä on edistää tieteen sisäistä etiikkaa. Sen mukaan tutkimusetiikkaa ohjaa hyvä tieteellinen käytäntö. Hyvä tieteellinen käytäntö pitää sisällään muun muassa huolellisuuden ja tarkkuuden niin tutkimustyössä kuin tulosten julkistamisessa, tutkimuksen tarkan

suunnittelun ja raportoinnin sekä eettisesti laadukkaat tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmät. (Kuula 2011: 34, 36.)

Opinnäytetyöaineisto kerättiin haastattelemalla alle kouluikäisten lasten vanhempia. Haastateltavat vanhemmat etsittiin itse, jonka vuoksi opinnäytetyötä varten ei tarvittu tutkimuslupaa. Ennen aineiston keräämistä haastateltavien varmistettiin olevan tietoisia tutkimuksen vapaaehtoisuudesta sekä omista oikeuksistaan. Haastateltava saattoi keskeyttää tutkimuksen ja kieltäytyä antamasta tietojaan niin halutessaan. Haastateltaville kerrottiin tarkasti opinnäytetyön tarkoituksesta, tavoitteista sekä tulosten julkistamisesta. Lisäksi haastattelutilanteessa käytettävästä tallennusvälineestä kerrottiin ennen suostumuslomakkeen kirjoittamista. Riittävä tiedon saaminen tutkimuksesta on merkityksellistä, sillä se lisää mahdollisten osallistujien luottamusta sekä sitoutuneisuutta tutkimukseen. (Kankkunen – Vehviläinen-Julkunen 2013: 219; Kuula 2011: 101, 106.) Omatesaansa tarpeellisen määrän tietoa opinnäytetyöstä vanhemmat pystyivät antamaan tietoon perustuvan suostumuksensa ja allekirjoittamaan suostumuslomakkeen (liite 2). Tietoon perustuvalla suostumuksella tarkoitetaan osallistujan ymmärtäneen, mihin hän on suostunut opinnäytetyöhön osallistuessaan. Suostumuslomakkeessa oli ilmoitettu, keneen haastateltavat pystyivät tarvittaessa ottamaan yhteyttä. Yhteystietojen kirjallinen antaminen osallistuneille oli tärkeää, sillä heidän tuli halutessaan saada lisätietoa opinnäytetyöstä. (Kuula 2011: 104.)

Laadullisen tutkimuksen eettisyyttä tarkastellessa tulee ottaa huomioon, kuinka se mahdollisesti vaikuttaa siihen osallistuneisiin henkilöihin sekä heidän elämiinsä (Juvakka – Kylmä 2007: 144). Teemahaastatteluihin valmistauduttiin huolellisesti. Haastatteluiden ajankohdat sekä paikat sovittiin haastateltavien ehdoilla. Haastatteluita tehdessä huolehdittiin, että niistä ei aiheutunut vaivaa itse haastateltaville. Useimmat opinnäytetyöhön osallistuneista vanhemmista kokivat haastattelutilanteen myönteiseksi vaihteluksi lapsiperheen arjessa.

Opinnäytetyön eettisyyden kannalta yksi keskeisimmistä asioista oli haastateltavien anonymiteetti. Opinnäytetyöhön osallistuneet eivät ole tunnistettavissa opinnäytetyön aineistosta eikä haastatteluaineistoa luovutettu missään vaiheessa ulkopuolisille tahoille. (Kankkunen – Vehviläinen-Julkunen 2013: 221.) Aineisto säilytettiin käyttäjätunnuksin ja salasanojin suojatuissa tiedostoissa. Opinnäytetyön luotettavuuden edistämiseksi vanhempien antamat tiedot ovat opinnäytetyöraportissa esitettynä mahdollisimman totuudenmukaisesti. Haastatelluista vanhemmista ei saanut kuitenkaan paljastaa liikaa tietoja

suojellakseen heidän anonymiteettiaan. (Juvakka – Kylmä 2007: 154–155.) Henkilötietolaki määrittää tutkimukseen osallistuneiden anonymisoinnin toteutuneen, mikäli ulkopuolinen henkilö ei pysty tunnistamaan heitä tutkimuksen aineistosta (Kuula 2011: 112). Vanhempien anonymiteetista huolehdittiin koko opinnäytetyöprosessin ajan. Haastatteluiden litteroinnin jälkeen aineistosta valikoituneet ilmaisut muotoiltiin siten, että vanhemmat eivät ole niistä tunnistettavissa esimerkiksi henkilökohtaisten tietojensa tai puhutensa perusteella.

### 7.3 Luotettavuuden arviointi

Tutkimuksen yhtenä perimmäisistä tarkoituksista katsotaan olevan mahdollisimman luotettavan tiedon tuottaminen ilmiöstä, jota tutkitaan (Juvakka – Kylmä 2007: 127). Kvalitatiivista tutkimusta tehdessä tutkijan täytyy tiedostaa oma näkökantansa aiheesta ja huomioida, että se ei vaikuta tutkimuksen etenemiseen tai mahdollisten virhepäätelmien syntyyn. Tämä vaatii kykyä arvioida kriittisesti omaa työskentelyään koko tutkimusprosessin ajan. (Kankkunen – Vehviläinen-Julkunen 2013: 197.) Tutkimuksen luotettavuutta tulee arvioida kokonaisuutena (Sarajärvi – Tuomi 2013: 140).

Opinnäytetyön tietoperustaa haettiin kansainvälisistä sekä suomalaisista tietokannoista. Lisäksi manuaalista tiedonhakuja tehtiin hoitotieteellisistä julkaisuista. Tiedonhaussa käytettiin lähdekriittisyyttä ja opinnäytetyöhön valikoitui ainoastaan luotettavia ja opinnäytetyön kannalta olennaisia lähteitä. Tämä varmistettiin hyödyntämällä mahdollisimman tuoreita tieteellisiä tutkimuksia. Laadukkaan aineiston takaamiseksi opinnäytetyössä hyödynnettiin sekä suomalaisia että kansainvälisiä tutkimuksia. Lisäksi tietoperustan luotettavuutta pyrittiin varmistamaan käyttämällä alkuperäisiä lähteitä. Niissä tapauksissa, joissa alkuperäistä lähdettä ei ollut saatavilla, jouduttiin käyttämään sekundärlähteitä.

Lincoln ja Guba (1985) ovat esittäneet, että laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidessa ei tulisi käyttää validiteetin ja reliabiliteetin käsitteitä, sillä ne kuuluvat tyypillisesti määrällisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin. Opinnäytetyön luotettavuutta tarkasteltiin Lincolnin ja Guban (1985) kehittämien laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteerien avulla, joita ovat uskottavuus, siirrettävyys, vahvistettavuus ja refleksiivisyys. (Sarajärvi – Tuomi 2013: 136-137; Kylmä – Juvakka 2007: 128–129.) Opinnäytetyön uskottavuudella tarkoitetaan, että opinnäytetyön tulosten osoitettiin vastaavan opinnäytetyö-

hön osallistuneiden käsityksiä tutkittavasta ilmiöstä. Laadullisen tutkimuksen uskottavuutta vahvistettiin perehtymällä laajasti tutkittavaan aiheeseen. (Kylmä – Juvakka 2007: 128.) Opinnäytetyössä käytetty sisällönanalyysimenetelmä on kuvattu opinnäytetyöraportissa. Lisäksi raportissa käytettiin haastatteluista saatuja alkuperäisiä ilmaisuja lisäämään opinnäytetyön käytännönläheisyyttä sekä vahvistamaan sen uskottavuutta.

Opinnäytetyössä on esitettyä selkeästi haastateltujen vanhempien taustatiedot, kuten vanhempien ja lasten iät sekä koulutustaso. Tämän avulla opinnäytetyötulosten siirrettävyyttä voidaan verrata muihin aikaisempiin tutkimuksiin. (Juvakka – Kylmä 2007: 129.) Aineiston keruun eri vaiheet on kuvattu opinnäytetyössä tarkasti. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jonka otanta koostui kymmenestä vanhemmasta. Opinnäytetyö kuvaa vain tähän opinnäytetyöhön haastateltujen vanhempien kokemuksia tuesta, eivätkä ne ole tästä syystä suoraan yleistettävissä. Saadut tulokset antavat kuitenkin viitteitä lapsiperheiden tuen tarpeista.

Vahvistettavuuden luotettavuuskriteerillä tarkoitetaan, että tutkimusprosessin eri vaiheiden tulee olla myös muiden kuin pelkän tutkijan nähtävissä. Opinnäytetyön aineistosta käy ilmi, miten tuloksiin ja niistä syntyneisiin johtopäätöksiin on edetty. Vahvistettavuutta heikentää, että lukija saattaa tulkita aineistoa eri tavoin, jolloin hänen johtopäätöksensä voivat erota tutkijan johtopäätöksistä. (Juvakka – Kylmä 2007: 129; Sarajärvi – Tuomi 2013: 138-139.) Opinnäytetyössä on nähtävillä, kuinka pelkistetyt ilmaukset on yhdistetty alaluokiksi ja niistä edelleen yläluokiksi.

Refleksiivisyydellä tarkoitetaan tutkijan tietoisuutta hänen omista lähtökohdistaan tutkimuksen tekijänä. Tutkimusprosessissa on otettava huomioon, mikä on tutkijan vaikutus aineistoon ja kuinka se näkyy prosessin eri vaiheissa. (Juvakka – Kylmä 2007: 129.) Opinnäytetyötä tehdessä huolehdittiin, että ennako-oletukset esimerkiksi vanhemmilta saatavista vastauksista eivät vaikuttaneet kerätyn aineiston analysointiin tai raportointiin. Alkuperäisiä ilmauksia pelkistettäessä huolehdittiin, että niiden merkitys ei muuttunut.

Opinnäytetyön luotettavuuteen tiedostettiin liittyvän mahdollisia riskejä. Haastateltavat opinnäytetyöhön hankittiin itse, jolloin osa haastateltavista saattoi olla tutkijoille entuudestaan tuttuja. Haastateltavien ennalta tunteminen olisi mahdollisesti voinut vaikuttaa vastausten rehellisyyteen kielteisesti, josta opinnäytetyön luotettavuus olisi kärsinyt. Opinnäytetyön aihe ei kuitenkaan ollut arkaluontoinen ja vanhempia haastatellessa ko-

ettiin, että he pystyivät vastaamaan avoimesti ja totuudenmukaisesti esitettyihin kysymyksiin. Vähäinen kokemus haastatteluiden tekemisestä saattoi vaikuttaa haastateltavilta saatuihin vastauksiin. Haastatteluiden edetessä kokemus kuitenkin lisääntyi, jolloin osattiin esittää tarkentavia kysymyksiä aineiston rikastuttamiseksi. Haastatteluista saatiin kattavia vastauksia tutkimuskysymyksiin.

Koko sisällönanalyysivaihe tehtiin yhteistyönä molempien tutkimuksen tekijöiden kesken. Sisällönanalyysin kaikissa vaiheissa aineistoa tarkasteltiin kriittisesti. Pelkistysten johtaminen alkuperäisistä ilmauksista tehtiin tarkasti ja kyseenalaistaen. Luokitellessa pelkistyksiä ala- ja yläluokkiin huolehdittiin, että oletukset eivät johdatelleet aineiston analyysia. Aineiston rinnakkain luokittelu olisi voinut lisätä tutkimuksen luotettavuutta. Opinnäytetyön luotettavuutta lisättiin Turnitin -ohjelman avulla todentamalla, että opinnäytetyö ei sisältänyt plagiointia. Opinnäytetyö tarkistettiin Turnitin -plagiointiohjelmassa suunnitelma- ja raportointivaiheessa sekä lopullisessa vaiheessa.

## Lähteet

- Aho, Anna Liisa – Kaunonen, Marja – Laitinen, Marjo – Salonen, Anne H. 2013. Äitien neuvolan terveydenhoitajalta saama sosiaalinen tuki lapsivuodeaikana. *Hoitotiede* 25(3). 4-16.
- Aho, Anna-Liisa – Salonen, Anne H. – Tarkka, Marja-Terttu – Vuorenmaa, Maaret - Åstedt-Kurki, Päivi 2011. Puolivuotiaiden lasten isien neuvolan terveydenhoitajalta saamat ohjeet ja tuki. *Hoitotiede* 23(1). 3-13.
- Asikainen, Paula – Heikkilä, Asta – Paavilainen, Eija – Rantanen, Anja – Åstedt-Kurki, Päivi 2010. Perheiden tuen saanti terveydenhuollossa – pilottitutkimus. *Hoitotiede* 22(2). 141-152.
- Berglin, Eva – Karlsson, Ingela – Larsson, Pär A. 2000. Sense of coherence: quality of life before and after coronary artery bypass surgery – a longitudinal study. *Journal of Advanced Nursing* 31(6). 1383-1389.
- Berkman, Lisa F. – Brissette, Ian – Glass, Thomas – Seeman, Teresa E. 2000. From social integration to health: Durkheim in the new millennium. *Social Science & Medicine* 51. 834-857.
- Cobb, Sidney 1976. Social Support as a Moderator of Life Stress. *Psychosomatic Medicine* 38(5). 300-314.
- Conti, Gabriella – Heckman, James J. 2012. The Economics of Child Well-Being. Institute for the Study of Labor. Discussion paper 6930.
- Deans, Jan – Frydenberg, Erica – Gulliford, Heather – Liang, Rachel 2015. Teaching Coping Skills in the Context of Positive Parenting Within a Preschool Setting. *Australian Psychologist* 50. 219-231.
- Eriksson, Monica 2007. Unravelling the mystery of salutogenesis. The evidence base of the salutogenic research measured by Antonovsky's Sense of Coherence Scale. Turku: Folkhälsan.
- Eriksson, Monica – Lindström, Bengt 2008. A salutogenic interpretation of the Ottawa Charter. *Health Promotion International* 23(2).190-199.
- Haapio, Sari – Koski, Kirsti – Koski, Pirjo – Paavilainen, Riitta 2009. *Perhevalmennus*. Porvoo: Bookwell Oy.
- Hallitusohjelma 2015. *Ratkaisujen Suomi*. Pääministeri Juha Sipilän hallituksen strateginen ohjelma 29.5.2015. Hallituksen julkaisusarja 10/2015. <<http://valtioneuvosto.fi/sipilan-hallitus/hallitusohjelma>>. Luettu 4.10.2016.
- Halme, Nina – Perälä, Marja-Leena 2014. *Lapsiperheiden huolet ja avunsaanti. Lapsiperheiden hyvinvointi 2014*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy.



Halme, Nina – Kanste, Outi – Perälä, Marja-Leena 2014a. Lapsiperheiden kokemus palvelujen saatavuudesta ja tuen riittävydestä. Teoksessa Lammi-Taskula, Johanna – Karvonen, Sakari (toim.) 2014. Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy.

Halme, Nina – Kanste, Outi – Perälä, Marja-Leena 2014b. Lasten ja perheiden palvelujen saavutettavuus ja avun riittävyys – rakenneyhtälömallin kehittäminen ja arviointi. *Hoitotiede* 24(3). 217-230.

Halme, Nina – Tuominen, Anu – Åstedt-Kurki, Päivi 2007. "Se, et joku kuuntelee..." Lapsettomien perheiden kokemuksia sosiaalisesta tuesta. *Hoitotiede* 19(4). 212-221.

Heinonen, Kristiina – Moilanen, Irma – Pietilä, Anna-Maija 2007. Monikkovanhempien kuvauksia saamastaan tuesta – haastattelututkimus kaksosten vanhemmille. *Hoitotiede* 19(4). 223-235.

Hietikko, Merja – Kaunonen, Marja – Salonen, Anne H. – Tarkka, Marja-Terttu 2011. Isien hoitajilta saama sosiaalinen tuki lapsivuodeosastolla. *Hoitotiede* 23(1). 3-13.

Hirsjärvi, Sirkka – Hurme, Helena 2011. Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Hogg, Rhona – Huby, Guro – de Kok, Bregje – Ritchie, Deborah – Wood, Cathy 2013. Parenting support for families with young children – a public health, user-focused study undertaken in a semi-rural area of Scotland. *Journal of Clinical Nursing* 22. 1140-1150.

Hogg, Rhona – Worth, Allison 2009. What support do parents of young children need? A user-focused study. *Community Practitioner*. 31-34.

Hopia, Hanna – Vuori, Anne – Åstedt-Kurki, Päivi 1999. Family health in everyday life: a qualitative study on well-being in families with children. *Journal of Advanced Nursing* 29(3). 704-711.

Häggman-Laitila, Arja – Kankkunen, Päivi – Matero, Hannele – Pietilä, Anna-Maija 2008. Koherenssin tunne ja siihen yhteydessä olevat tekijät aikuisväestössä: systemoitu katsaus pitkäaikaissairauksia käsittävään kirjallisuuteen. *Tutkiva Hoitotyö*. 4-10.

Härkäpää, Kristiina – Järvikoski, Aila 2011. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOY Pro Oy.

Janhonen, Sirpa – Nikkonen, Merja 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.

Järvinen, Ritva – Lankinen, Aila – Taajamo, Terhi – Veistilä, Minna – Virolainen, Arja 2012. Perheen parhaaksi – perhetyön arkea. Porvoo: Edita.

Kangasniemi, Mari – Mynttinen, Mari – Rytönen, Minna – Pietilä, Anna-Maija 2015. Vertaistuki terveyden edistämässä – pikkulapsiperheiden äitien näkökulma. *Tutkiva Hoitotyö* 13(3). 13-20.

Kankkunen, Päivi – Vehviläinen-Julkunen, Katri 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Karling, Marjo – Ojanen, Tuija – Sivén, Tuula – Vihunen, Riitta – Vilén, Marika 2008. Lapsen aika. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2008. Temperamentti, stressi ja elämäntilanne. Helsinki: WSOY.

Kestilä, Laura - Mäkelä, Jukka - Perälä, Marja-Leena – Salmi, Minna 2012. Lapsi kasvaa kunnassa – Miten kunta voi tukea lasten hyvinvointia ja vähentää syrjäytymisen riskejä. Päätösten tueksi 1/2012. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.

Keyes, Corey L. M. 2005. Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 73(3). 539-548.

Kiiltomäki, Aliisa – Noppari, Eija – Pesonen, Arja 2007. Mielenterveystyö perusterveydenhuollossa. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Korkeila, Jyrki 2000. Measuring aspects of mental health. Helsinki: National Research and Development Centre for Welfare and Health.

Kossakowska, Zusanna – Pisula, Ewa 2010. Sense of Coherence and Coping with Stress Among Mothers and Fathers of Children with Autism. *Journal of Autism & Developmental Disorders* 40(12). 1485-1494.

Kumpusalo, Esko 1991. Sosiaalinen tuki, huolenpito ja terveys. Sosiaali- ja terveyshallitus. Raportteja 8/1991. Helsinki: VAPK-kustannus.

Kuula, Arja 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen käyttö, hankinta ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

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

Lahtinen, Eero – Lavikainen, Juha – Lehtinen, Ville 2000. Public Health Approach on Mental Health in Europe. National Research and Development Centre for Welfare and Health. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.

Lammi-Taskula, Johanna – Salmi, Minna 2009. Työnjako ja tyytyväisyys parisuhteeseen pikkulapsiperheissä. Teoksessa Lammi-Taskula, Johanna – Karvonen, Sakari - Ahlström, Salme (toim.) 2009. Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopiston kirjapaino.

Lapsiperheiden määrä vähenee yhä. Tilastokeskus 2016. Verkkodokumentti. <[http://www.stat.fi/til/perh/2015/02/perh\\_2015\\_02\\_2016-11-25\\_kat\\_003\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/perh/2015/02/perh_2015_02_2016-11-25_kat_003_fi.html)>. Luettu 28.2.2017.

Lastensuojelulaki 417/2007. Annettu Helsingissä 13.4.2007.

Lastenneuvola lapsiperheiden tukena – opas työntekijöille. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki: Edita Prima Oy.

Lönnqvist, Jouko – Henriksson, Markus – Marttunen, Mauri – Partonen Timo 2014. Psykiatria. 11. Painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Markkanen, Ulla – Palonen, Mira – Saarenpää-Heikkilä, Outi – Åstedt-Kurki, Päivi 2014. Perheen ohjaus pikkulapsen nukkumustottumusten tukemiseksi. Tutkiva Hoitotyö 12(4). 12-21.

Mental health: a state of well-being. World Health Organization 2014. Verkkodokumentti. <[http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/en/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/)>. Luettu 4.10.2016.

Mielenterveystyö Euroopassa 2004. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2004. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki: Edita Prima Oy.

Mielenterveys ja mielenterveyden edistäminen. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus 2008. Verkkodokumentti. <[http://www.epshp.fi/files/5469/Mielenterveys\\_ja\\_mielenterveyden\\_edistaminen.pdf](http://www.epshp.fi/files/5469/Mielenterveys_ja_mielenterveyden_edistaminen.pdf)>. Luettu 4.10.2016.

Paajanen, Pirjo 2005. Eri teitä vanhemmuuteen – kaksikymppisenä ja kolmekymppisenä lapsen saaneiden näkemyksiä perheellistymisestä ja vanhemmuudesta. Perhebarometri 2005. Väestöntutkimuslaitos Katsauksia 21/2005. Helsinki: Vammalan Kirjapaino Oy.

Positiivinen mielenterveys. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys>>. Luettu 4.10.2016.

Sarajärvi, Anneli, – Tuomi, Jouni 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa: Tammi.

Seppänen, Paula – Tapio, Nina – Toivanen, Riikka – Vilén, Marika 2010. Kohtaamisia lapsiperheissä – menetelmiä perhetyöhön. Helsinki: Oy Nord Print Ab.

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. Annettu Helsingissä 30.12.2014.

Terveydenhuoltolaki 1326/2010. Annettu Helsingissä 30.12.2010.

Vaillant, George E. 2012. Positive mental health: is there a cross-cultural definition? World Psychiatry 11. 93-99.

Varhaiskasvatuslaki 580/2015. Annettu Helsingissä 8.5.2015.

Vuori, Anne – Åstedt-Kurki, Päivi 2010. Vähävaraisten äitien kokemuksia terveyttä tukevista tekijöistä. Tutkiva Hoitotyö (8)1. 20-27.

## Tiedonhaun taulukko

Tietokanta	Hakusanat	Viitteitä	Valitut artikkelit
Cinahl	emotional support, parents, needs	242	1
Medic	sosiaalinen tuki, vanhemmat	88	0
Cinahl	preventive health care, positive mental health	10	0
PubMed	positive mental health, preventive health care	239	0
PubMed	mental health, prevention and control, family	3 008	0
Cinahl	coping skills, parents, children	18	2
Cinahl	sense of coherence, family	35	0

## Suostumuslomake

### KIRJALLINEN SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

Opinnäytetyö toteutetaan osana Metropolia Ammattikorkeakoulun Positiivisen mielenterveyden edistäminen lapsiperheissä -hanketta.

Tietoisena Emmi Lampisen ja Venla Larnen toteuttaman Lapsiperheiden tuen tarve positiivisen mielenterveyden edistämässä vanhempien näkökulmasta opinnäytetyön tarkoituksesta ja toteutuksesta, suostun vapaaehtoisesti osallistumaan opinnäytetyön aineiston keruuvaiheen haastatteluun.

Tiedostan opinnäytetyöhön osallistumisen olevan minulle vapaaehtoista sekä mahdollisuuteni vetäytyä opinnäytetyöstä niin halutessani. Mikäli päätän jättää opinnäytetyön kesken, minua koskeva aineisto poistetaan opinnäytetyöaineistosta. Minulle on kerrottu, että haastatteluni tullaan nauhoittamaan ja raportissa voi olla lainauksia haastattelustani. Mahdolliset lainaukset ilmaistaan niin, että en ole niistä tunnistettavissa. Opinnäytetyöaineistossa ei mainita minun nimeäni eikä se joudu ulkopuolisten henkilöiden saataville.

Tarvittaessa minun on mahdollista ottaa yhteyttä Emmi Lampiseen ja Venla Larneen opinnäytetyöhön liittyen.

Tätä suostumuslomaketta on tehty kaksi samanlaista kappaletta, joista toinen jää itselleni ja toinen Emmi Lampiselle ja Venla Larnelle.

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 2017

Paikka

Aika

\_\_\_\_\_

Tutkimukseen osallistuja

\_\_\_\_\_

Nimen selvennys

Opinnäytetyön tekijöiden yhteystiedot

Emmi Lampinen  
 xxxx-xxxxx.xxxxxxxx(at)metropolia.fi  
 Venla Larne  
 xxxxx.xxxxx(at)metropolia.fi

## Teemahaastattelurunko

### Taustatiedot:

1. Minkä ikäinen olet tällä hetkellä?
2. Kuinka monta lasta sinulla on ja minkä ikäisiä lapset ovat?
3. Minkälainen koulutus sinulla on?

### 1. VANHEMPIEN KOKEMUS SAADUSTA TUESTA

- Minkälaiset asiat auttavat jaksamaan arjessa?
- Millaista tukea olet saanut?
- Mistä olet saanut tukea?
  - Läheisiltä, sosiaali- ja terveydenhuollosta, muualta?
- Minkälaisissa tilanteissa (milloin) olet saanut tukea?
- Miltä tuen pyytäminen on tuntunut?
- Milloin olet tuntenut arjen raskaaksi?
  - Mitkä asiat tekivät siitä raskasta?
  - Mitä apua sait?
  - Mitä tukea olisit kaivannut tällaisessa tilanteessa
    - Läheisiltä?
    - Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilta?
- Tuntuuko siltä, että saat tarvittaessa apua
  - Läheisiltä?
  - Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilta?
  - Jostain muualta, mistä?

### 2. VANHEMPIEN KOKEMUS TUEN VAIKUTTAVUUDESTA JA MERKITYKSESTÄ

- Mitkä asiat vaikuttavat arkeesi ja sen sujuvuuteen?
- Miten saatu tuki vaikuttaa arkeesi?
- Onko tuella ollut merkitystä arjessa jaksamisen kannalta?
  - Jos on, mitä hyötyä tuella on ollut?
  - Onko tuella ollut kielteisiä vaikutuksia?
- Onko saatu tuki vaikuttanut parisuhteeseenne?
  - Jos on, niin miten?
- Mitä tuki on merkinnyt?
- Onko tuen tarve muuttunut esimerkiksi
  - Lapsen vauvaiästä?
  - Lapsen siirryttyä päivähoidon?

### 3. VANHEMPIEN KAIPAAMA TUKI

- Koetko saaneesi riittävästi tukea?
- Missä asioissa kaipaisit tukea arjessa selviytymiseen?
- Mikäli tuki on tuntunut riittämättömältä, osaatko nimetä syitä, jotka vaikuttavat kokemukseen tuen riittämättömyydestä?
- Minkälaisissa arjen tilanteissa tuen puute ilmenee?

**Kaikki opinnäytetyön aineistosta muodostuneet ala- ja yläluokat**

<b>Alaluokka</b>	<b>Yläluokka</b>
Onni omasta lapsesta Perheen yhteinen aika Hyvinvoiva parisuhde Vanhempien kahdenkeskinen aika	Perheeltä saatu emotionaalinen tuki
Vanhemmat saaneet henkistä tukea Vanhemmat saaneet ymmärrystä Toisen aikuisen seura Yhteydenpito läheisten kanssa Toimiva yhteishuoltajuus Toimiva yhteishuoltajuus Tietoisuus tuen saatavuudesta	Lähipiiriltä saatu emotionaalinen tuki
Vanhempien voinnista on kysytty Vanhemmat saaneet huomiota Vanhemman kotoutumiseen on panostettu Neuvolasta saatu kannustus Toimiva vuorovaikutus neuvolan kanssa Päiväkodin kasvatuksellinen tuki	Ammattihenkilöiltä saatu emotionaalinen tuki
Puolison kanssa lastenhoidossa vuorottelu Läheisiltä saatu lastenhoitoapu Puolison osallistuminen kotitöihin Valmiin ruoan saaminen Lasten isovanhemmilta saatu taloudellinen tuki Kelalta saatu taloudellinen tuki Lasten isovanhemmilta saatu muuttoapu	Välineellinen tuki
Perheryhmistä saatu tuki Toisten vanhempien kanssa kokemusten jakaminen	Vertaistuki
Toisilta vanhemmilta saatu ohjeita ja neuvoja Neuvolasta saatu kirjallista tietoa ja neuvoja Uniohjauksesta saatu tietoa Lapsen isovanhemmilta saatu kokemuksellista tukea Leikkipuisto-ohjaajalta saatu neuvoja Lasta hoitaneelta lääkäriltä saatu tietoa Sosiaalityöntekijältä saatu tietoa Omalta äidiltä saatu tietoa	Tiedollinen tuki
Luo turvallisuuden tunnetta Auttaa yksinäisyyden tunteeseen Vähentää stressin tunnetta	Tuen henkinen vaikutus
Mahdollistaa vanhempien kahdenkeskisen ajan Mahdollistaa vanhempien opiskelun Mahdollistaa töiden tekemisen Antaa vanhemmalle omaa aikaa Mahdollistaa matkailun Mahdollistaa asioiden tekemisen	Tuen mahdollistava vaikutus
Sujuvoittaa arkea Auttaa jaksamaan arjessa Helpottaa arkea	Tuen vaikutus arkeen
Puolison vuorotyö Lapsen isovanhemman kuolema Avun tarve tietynä ajankohtana Avun tarve lyhyellä varoitusaajalla Pelko leimatuksi tulemisesta Tietämättömyys palvelusta Palveluiden vaikea saatavuus Neuvolan työntekijän epäsovpiisuus Sukulaisten asuminen kaukana Lasten isovanhempien työssä käyminen	Tuen saantia heikentävät tekijät
Vierailu sukulaisten luona Lasten isovanhempien joustavuus Lasten isovanhempien auttavaisuus Luottamus lastenhoitajaan Lapsen isovanhempien oleminen eläkkeellä Päiväkodin varhaiskasvatus	Tuen saantia helpottavat tekijät

Perheryhmätoimintaa kaivattaisiin Toisen vanhemman seuraa kaivattaisiin	Vanhempien kaipaama vertaistuki
Emotionaalista tukea kaivattaisiin Tarve toisen aikuisen seuralle	Vanhempien kaipaama emotionaalinen tuki
Konkreettista tukea kaivattaisiin Lyhytaikaista lastenhoitoapua kaivattaisiin Siivousapua kaivattaisiin	Vanhempien kaipaama välineellinen tuki
Lapsen nukkuessa huonosti kaivataan enemmän tukea Toisen lapsen synnyttyä kaivataan enemmän tukea Lapsen ollessa pieni kaivataan enemmän tukea	Vanhempien lisääntynyt tuen tarve
Tietoa perheryhmistä kaivattaisiin Lapsen uniongelmiin kaivattaisiin tukea Neuvolasta kaivattaisiin enemmän tukea Sosiaalihuolloilta kaivattaisiin tietoa	Vanhempien sosiaali- ja terveydenhuolloilta kaipaama tuki
Terveys Liikunta Riittävä uni Oma vapaa-aika	Vanhempien oma hyvinvointi
Arjen rytmi Suunnitelmallisuus Vakaa taloudellinen tilanne Myönteinen suhtautuminen tulevaisuuteen Opiskelu	Arjen hallinta