



**Diak**

**Heidi Saastamoinen**  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosionomi (AMK)  
Opinnäytetyö, 2019

# **VERTAISTUEN MERKITYS YHDEN VANHEMMAN PERHEISSÄ**

---

## TIIVISTELMÄ

Heidi Saastamoinen

Vertaistuen ja vertaisuuden merkitys yhden vanhemman perheissä.

Sivut 35, liitteet 1

Syksy, 2019

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tutkia vertaistuen merkityksiä yhden vanhemman perheissä vertaistukiryhmiin eli yhden vanhemman perheiden olohuoneisiin osallistujien näkökulmasta. Tavoitteeni oli selvittää, minkälaista vertaistukea olohuoneiden kävijät ovat saaneet ja miten se on heidän perhettään auttanut. Halusin nostaa kävijöiden oman ääneen esille työssäni. Kohderyhmä työlleni löytyi Yhden vanhemman perheiden liiton kautta heidän koordinoimansa matalan kynnyksen vertaistukiryhmä olohuoneen kävijöistä. Olohuonetta kutsutaan myös nimellä olkkari.

Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus. Aineiston keruumenetelmänä käytin avointa ryhmähaastattelua sekä narratiivisenä menetelmänä kirjeitä. Aineisto koostuu neljästä ryhmähaastattelusta sekä viidestä kirjeestä. Aineiston analysointimenetelmä oli aineistolähtöinen sisältöanalyysi.

Tuloksissa keskeiseksi merkitykseksi nousi henkinen tuki ja jaksaminen, sosiaaliset suhteet sekä konkreettisen avun saaminen. Vertaistuki koettiin keskenäiseksi yhteenkuuluvuudeksi ja yhteisiksi ajatuksiksi. Koettiin, että vertaistuki auttaa jaksamaan eteenpäin ja että se vähensi yksinäisyyden tunnetta.

Vertaistuki on merkittävä tukimuoto yksilölle. Se on jatkuvasti kasvava ilmiö ja yhteiskunnallisesti edullinen tukimuoto, joka ei kuitenkaan saa korvata peruspalveluita.

Asiasanat: vertaistuki, vanhemmuus, monimuotoiset perheet, yhden vanhemman perhe.

## ABSTRACT

Heidi Saastamoinen

The significance of peer support in single-parent families

35 Pages, 1 appendices

Autumn, 2019

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services

Bachelor of Social Services.

The purpose of this thesis was to study the significances of peer support groups in the living room activity for single-parent families from the participants' point of view. The goal was to find out what type of peer support participants had received and how it has helped their families. This study aimed at raising the voices of the participants, let them be heard. The target group was found through YVPL (union of single parent families) and their low threshold peer support group in living room activity.

The thesis is qualitative. The data was gathered by open group interviews and letters used with the narrative method. The collected material consisted of four interviews and five letters. The analysis method used was data-driven content analysis.

The results of the study showed that the most significant aspect of peer support was its positive impact it had on the attendees' social relationships, mental support and coping as well as concrete help. Participants stated that the peer support brought them together and all of them shared similar thoughts. They felt that peer support help to cope and diminishes the feeling of loneliness.

Peer support is a significant form of support for individuals and it continues to grow as a phenomenon. It is socially profitable support method which cannot, however, replace the basic social and healthcare services.

Key words: peer support, parenthood, diverse families, single-parent families

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 MONIMUOTOISET PERHEET.....	6
2.1 Yhden vanhemman perhe.....	7
2.2 Vanhemmuus.....	7
2.3 Perhepolitiikka.....	9
3 VERTAISTUKI.....	11
3.1 Vertaistuen muodot ja ulottuvuudet.....	11
3.2 Ryhmämuotoinen vertaistuki.....	12
3.3 Osallisuuden ja yhteisöllisyyden näkökulma vertaistuessa.....	13
3.4 Vertaistuen haasteet.....	13
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	14
4.1 Tarkoitus ja tavoite.....	15
4.2 Kohderyhmä ja toteutusympäristö.....	15
4.3 Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu.....	16
4.4 Aineiston analysointi.....	19
5 TULOKSET.....	21
5.1 Henkinen tuki ja jaksaminen.....	21
5.2 Sosiaaliset suhteet.....	23
5.3 Käytännön tuki ja apu.....	24
6 TULOSTEN YHTEENVETO.....	25
7 POHDINTA.....	26
7.1 Tutkimusmenetelmän ja toteutuksen arviointi.....	27
7.2 Eettisyys ja luotettavuus.....	29
7.3 Oma ammatillinen kasvu.....	30
LÄHTEET.....	32
LIITE 1 Kirje.....	36

## 1 JOHDANTO

Aiheeni vertaistuen merkityksestä yhden vanhemman perheissä on tärkeä ja ajankohtainen, koska perheet ovat tänä päivänä entistä monimuotoisempia. Joka kolmas perhe on tavalla tai toisella monimuotoinen. Yli viidennes Suomen kaikista lapsiperheistä on yhden vanhemman perheitä. (Monimuotoiset perheet. Monimuotoiset perheet hallitusohjelmassa) Työni aihe ja toive nousi Yhden vanhemman perheiden liitosta ja se vastaa kokonaisvaltaisesti ja suoraan työelämän tarpeeseen. Vertaistuki on jo pidempään ollut kansainvälisesti vertaillen kasvussa kustannustehokkuutensa vuoksi. Se on havaittu toimivaksi ja ollut usein avuntarvitsijoiden oma valinta (Mynttinen 2013, 1). Itse näen sen tärkeäksi edellä mainittujen syiden lisäksi siksi, että se antaa mahdollisuuden kuulua johonkin. Ihmisillä on tarve yhteyteen muiden ihmisten kanssa. Läheisyyden tarve, tarve tulla hyväksytyksi, olla rakastettu ja antaa rakkautta ovat ihmisen perustarpeita. (Terveyskirjasto. Psykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi)

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tutkia vertaistuen merkityksiä yhden vanhemman perheissä vertaistukiryhmiin osallistujien näkökulmasta. Tavoitteeni oli selvittää, minkälaista vertaistukea olohuoneiden kävijät ovat saaneet ja miten se on heidän perheensä auttanut. Halusin nostaa kävijöiden oman ääneen kuuluviin työssäni. Kohde-ryhmä työlleni löytyi Yhden vanhemman perheiden liiton kautta heidän koordinoimansa matalan kynnyksen vertaistukiryhmä olohuoneen kävijöistä. Opinnäytetyöni teoreettinen viitekehys rakentuu monimuotoisten perheiden, vanhemmuuden ja vertaistuen määrittelystä. Kyseessä on laadullinen tutkimus, joka on toteutettu ryhmähaastattelun ja narratiivisten kirjeiden kautta ajanjaksolla kevät 2018 – syksy 2019.

## 2 MONIMUOTOISET PERHEET

Perheen voi käsittää eri tavoin. Nykyaikaiset perheet moninaistuvat ja perhe voi olla hyvinkin subjektiivinen kokemus. Ihmiset itse rakentavat käsityksensä siitä, keitä juuri heidän perheeseensä kuuluu. Tilastokeskus määrittää perheeksi yhdessä asuvat avio- tai avoliitossa olevat tai parisuhteensa rekisteröineet henkilöt ja heidän lapsensa, jompikumpi vanhemmista lapsineen sekä edellä mainitut tahot, joilla ei ole lapsia. Lapsiperheeksi tilastokeskus määrittää perheen jossa asuu vähintään yksi alle 18-vuotias lapsi. (Tilastokeskus. Tietoa tilastoista. Käsitteet. Perhe) Väestötilastoissa lapsiperheet jaotellaan usein kolmenlaisiin perheisiin: ydinperheet eli biologiset perheet, uusioperheet eli perhe jossa on lapsia aiemmista parisuhteista ja yksinhuoltajaperheet. Ainut länsimaissa vuosittain laskenut perhemuoto on ollut ydinperheet. Avioerot ja avoliitot ovat samanaikaisesti yleistyneet. (Väänänen 2013, 59) Monimuotoisia perhemalleja ovat muun muassa yhden vanhemman perheet, uusioperheet, sateenkaariperheet, adoptio-, sijais- ja tukiperheet, kahden tai useamman kulttuurin perheet, monikkoperheet, lapsikuolemaperheet, leskiperheet tai tahattomasti lapsettomat perheet. (Monimuotoiset perheet. Ammattilaiset ja opiskelijat)

Vuoden 2018 lopussa Suomessa oli 1 469 000 perhettä joista noin 38,3% eli 561 965 oli lapsiperheitä. Tilastokeskus määrittää perhetilastot väestötietojärjestelmän mukaisesti samassa taloudessa asuvista. Lapsiperheiden määrä väestössä on vähentynyt vuodesta 1990 lähtien. Määrä pieneni taas edellisestä vuodesta noin 4300:lla. Vuonna 2018 lapsettomien pariin määrä on sen sijaan lisääntynyt. Lapsiperheiden yleisimpänä perhemuotona on edelleen eri sukupuolta olevien aviopariin muodostama perhe. Viidennes perheistä on avopariin perheitä. Saman verran on myös äiti ja lapsi –perheitä. Isä ja lapsi –perheitä on huomattavasti vähemmän. Vuonna 2018 lapsiperheistä 9% eli 50 717 oli uusioperheitä. Määrä on vähentynyt hieman edellisestä vuodesta. Yhden vanhemman lapsiperheitä on ollut 124 680. Näistä perheistä 14,1% (17 641) on isä-lapsi perheitä. Kaikista lapsiperheistä 22,0% on yhden vanhemman perheitä. Tilastot eivät ole täysin luotettavia, koska tilastot määräytyvät sen mukaan missä lapsi on kirjoilla. (Tilastokeskus. Perheet 2018)

## 2.1 Yhden vanhemman perhe

Monimuotoiset perheet sivuston mukaan yli viidennes suomen kaikista lapsiperheistä on yhden vanhemman perheitä. Yhdistyksen mukaan yhden vanhemman perheellä tarkoitetaan perhettä, jossa arki pääsääntöisesti sujuu yhden vanhemman panostuksella. Tarkemmin avattuna kyseessä voi olla yksinhuoltaja, leskiperhe tai vain eronnut perhe jossa lapsilla on kaksi tasavertaista huoltajaa eli vanhemmilla on yhteishuoltajuus. (Monimuotoiset perheet. Yhden vanhemman perheen kohtaaminen) Yhden vanhemman perhe voi tarkoittaa myös tietoisesti yksin lapsen hankkinutta vanhempaa.

Tilastokeskus määrittää yhden vanhemman perheeksi perheen, jossa on lapsi tai lapsia ja vain toinen biologisista vanhemmista. Uusioperheellä tarkoitetaan perhettä, jossa on alle 18-vuotias toisen puolison lapsi tai lapsia. (Tilastokeskus. Tietoa tilastoista. Käsitteet. Perhe) Myös uusioperhe lasketaan yhden vanhemman perheeksi koska perheessä on vain toinen vanhemmista. Toisaalta kyseessä voi olla myös subjektiivinen kokemus. Toinen vanhempi voi olla periaatteessa paikalla, mutta silti täysin passiivinen vanhemmuuteen ja arjen jakamiseen. (Laura Nousiainen, henkilökohtainen tiedoksianto 25.10.2018) Käsitteenä yhden vanhemman perhe voi olla hieman harhaan johtava. Käsite rajaa perheeksi lapset ja toisen vanhemman vain asumismuodon mukaan, vaikka toinen vanhempi saattaa osallistua aktiivisesti lastenhoitoon. Lapsen näkökulmasta muualla asuva perheenjäsen voi olla yhtä tärkeä ja kiinteä osa perhettä ja käsite voi aiheuttaa lapsessa ristiriitaa. (Kellomäki 2018, 8)

## 2.2 Vanhemmuus

Olemme kaikki jonkun lapsia ja kokeneet jonkinlaista vanhemmuutta. On olemassa monenlaisia vanhempia ja monenlaista vanhemmuutta. Vanhemmuus on useista osaleista muodostuva kokonaisuus ja sitä voi määritellä muun muassa biologisten, juristen, psykologisten ja sosiaalisten ulottuvuuksien kautta (Jokinen 2012, 28). Lastensuojelulaki edellyttää, että vanhemman tai huoltajan tulee turvata lapselle tasapainoinen kehitys ja hyvinvointi (L 417/2007). Perhe ja vanhemmuus ovat yksilöllisiä ja yhteisöllisiä kokemuksia, mutta myös yhteiskuntamme muokkaamia instituutioita. Vanhemmuus rakentuu vanhemman ja lapsen välisestä suhteesta ja vuorovaikutuksesta,

vastuista ja vanhemmuuden tehtävistä. Vanhemmuuteen kuuluu iloa, surua, onnistumisia ja haasteita. Vanhemmuus on hoivaa ja huolenpitoa, joustamista, ruuanlaittoa, kantamista sekä sovittamista. Se on pieniä tekoja, joiden taustalla on vastuuta ja vaatimuksia. Vanhemmuuteen vaikuttavat parisuhde, oma menneisyys sekä elämäntilanne. Olemassa olevat sosiaaliset suhteet sekä yhteiskunnalliset ja kulttuuriset odotukset ja tekijät. Vanhemmuus on myös jatkuvasti muuttuva prosessi. Vanhemmuuteen vaikuttavat elämäntilanne, perheen sisäiset ja ulkoiset voimavarat, omat kokemukset sekä käsitys selviytymisestä vanhempana. (Kilpelä & Vierelä 2016, 17 – 18)

Perherakenteiden muutokset, kuten avo- ja avioerojen lisääntymisen myötä tapahtunut perheiden moninaistuminen luovat tänä päivänä uusia haasteita perhe-elämälle ja vanhemmuudelle. Muita haasteita ovat muun muassa yhteiskunnalliset muutokset ja niiden vaikutus perhe-elämään, työn ja perheen yhteen sovittaminen sekä päihde- ja mielenterveysongelmat. (Rautio 2014, 4) Aikuisilla on tärkeä merkitys lapsen hyvinvoinnille, ja aikuiset pystyvät vaikuttamaan myönteisesti lasten mielenterveyteen. Yksikin turvallinen ihmissuhde voi olla lapselle merkittävä mielenterveyttä suojaava tekijä. (Mielenterveysseura. Turvalliset aikuiset)

Vanhemmuus on rooli, joka muuttuu jatkuvasti. Jokaisella lapsella on oikeus vanhempiinsa. Toimiva parisuhde antaa edellytyksiä myös hyvälle vanhemmuudelle, mutta ei ole hyvän vanhemmuuden edellytys. Yhteiskunta luo tähän omat paineensa ja odotuksensa, minkä myös Kilpelä & Vierelä (2016) ovat nostaneet esiin tutkimuksessaan käsitellessään täydellisen vanhemmuuden tavoittelua. Vanhemmaksi ja vanhemmuudessa kasvetaan ja kehitytään jatkuvasti, eikä siitä tule koskaan valmista. Kokemus vanhemmuudesta on yksilöllistä ja siksi täydellinen vanhemmuus on myytti. (Kilpelä & Vierelä 2016, 17 – 24) Vanhemmuus ja perhe ovat yleisiä tutkimusaiheita. Forsberg (2013, 7 – 8) kuvaa perheen tutkimista tärkeäksi, koska monet yhteiskunnalliset muutokset koetaan juuri perheen kautta. Muuttuvalla yhteiskunnalla on suora vaikutus perheisiin ja vanhemmuuteen, minkä vuoksi ajankohtainen tutkimus on tärkeää.

Riitta Väänänen (2013, 77) on tutkinut väitöskirjassaan perheen rakenteen, dynamiikan ja arvojen merkitystä lapsen psyykkiselle hyvinvoinnille. Hän toteaa tutkimustulosten osoittaneen, että uusioperheiden ja yksinhuoltajaperheiden lapsilla on enemmän psyykkisiä ongelmia kuin sellaisten perheiden lapsilla, jossa on 2 biologista vanhem-



paa. Hanna Saviojan (2019) tuoreen väitöstutkimuksen mukaan perhe on nuoria vahvimmin suojaava tekijä ja erityisesti kummankin vanhemman kanssa asuminen. Kaikki tutkimukset eivät kuitenkaan puolla tätä ajatusta. Esimerkiksi Suomen mielen-terveysseura nostaa esille hyvin yleisen näkemyksen siitä, että yksikin turvallinen ihmissuhde voi olla lapselle merkittävä mielenterveyttä suojaava tekijä. (Mielenterveysseura. turvalliset aikuiset). Perusturvallisuuden ja luottamuksen kokemus lapsuudessa heijastuu tulevaisuudessa lapsen ihmissuhteisiin. Se on pohja lapsen itsetunnolle sekä minäkuvalle ja kehittää empatiakykyä. Hyvän vanhemmuuden yhteys sosiaaliseen käyttäytymiseen, itsetuntoon, taitoihin ja johdonmukaisiin toimintamalleihin on pysytty osoittamaan. (Viljamaa 2017, 103) Ydinperhe tai kahden vanhemman perhe ei ole edellytys hyvälle vanhemmuudelle. Hyvä vanhemmuus ei katso ikää, määrää tai biologiaa. Rautio (2014) kirjoittaa pro-gradu tutkielmassaan, että kaikenlaisissa perheissä voi kasvaa vastuullisia nuoria, kuten myös kaikenlaisissa perheissä voi olla hyvinvointia uhkaavia tekijöitä. Vaikka perheet ovat tänä päivänä hyvin laajakirjoisia, heidän ongelmansa ovat kuitenkin hyvin saman tyyppisiä.

### 2.3 Perhepolitiikka

Perhepolitiikka on ajankohtaista, koska perhevapaiden uudistuksesta on käyty vuosia vilkasta ja julkista keskustelua. Osmo Kontula (2018) kirjoittaa vuoden 2018 perhebarometrissa perhepolitiikan olevan laaja käsite, koska se pitää sisällään myös monia muita politiikan aloja kuten työ- asunto-, koulutus- ja tasa-arvopolitiikka. STM:n 2013 julkaiseman perhebarometrin mukaan suomalainen perhepolitiikan tavoite on luoda lapsille turvallinen kasvuympäristö ja turvata vanhemmille aineelliset ja henkiset mahdollisuudet perheen perustamiseen ja lasten kasvatukseen. STM:n mukaan perhepolitiikan painopisteenä on erityisesti ollut työn ja perheen yhteensovittaminen sekä lapsiperheiden toimeentulon turvaaminen. Erityisesti nämä korostuvat perheissä, joissa toimeentulo, jaksaminen ja resurssit ovat yhden vanhemman varassa. Perhepolitiikalla pyritään laskemaan lapsiperheiden köyhyysriskiä. Köyhyysriski on erityisen suuri juuri yksinhuoltajilla.

Perheille kohdennetuilla palveluilla tuetaan vanhempia turvaamaan lasten hyvinvointi ja kasvatus. Tärkeänä perhepoliittisena palveluna on muun muassa lakisääteinen kunnallinen varhaiskasvatus. Suomen alle kouluikäisistä lapsista noin puolet käyttävät tätä

palvelua. Perhe voi itse valita juuri heille sopivan ja heidän arkeaan tukevan palvelumuodon. Kunnallisen palvelun lisäksi tarjolla on yksityisiä palveluntuottajia, joiden palveluihin on mahdollista saada tukea. Perhebarometrin mukaan tärkeimpänä perhepoliittisena toimenpiteenä pidettiin joustavaa työaikaa. Toiseksi tärkeimpänä pidettiin osa-aikatyön lisäämistä. Asumisen tukeminen nousi myös kärkipäässä esille. Kontula toteaa, että vaikka perhepolitiikalla pyritään tukemaan perheiden hyvinvointia, ei köyhien perheiden ongelmia silti ratkota perhevapaaudistuksilla, vaikka ne ovatkin monelle tarpeellisia. (Kontula 2018)

Pääministeri Antti Rinteen 2019 hallitusohjelman mukaan perhepolitiikkaa haastavat niin uudenlaiset tarpeet kuin perheiden muuttuminen monimuotoisemmaksi, koska tänä päivänä noin kolmasosa perheistä on muita kuin niin sanottuja ydinperheitä. Eri-tyisesti sateenkaariperheiden ja uusioperheiden määrä on kasvanut. Nykyiset tukimuodot ja toimintatavat eivät enää vastaa tämän päivän tarpeeseen. Yhteiskunnassa ei ole vastattu riittävästi ja edistetty työn ja perheen yhteensovittamista tai hoitovastuun tasaaisempaa jakautumista. Lapsiperheköyhyys on yleistä yksinhuoltajaperheissä sekä perheissä, jossa lapset ovat alle kolmevuotiaita. Hallitus on luvannut tarttua määrätietoisesti lapsiperheiden köyhyyttä ja köyhtymistä vähentäviin toimenpiteisiin kehittämällä etuuksia ja palveluita. Hallitus on luvannut parantaa esimerkiksi vuorovanhemmusperheiden asemaa asumistuessa ja muussa sosiaaliturvassa. Tällä tulee olemaan suora vaikutus myös yhden vanhemman perheisiin. Muutoksilla pyritään myös vaikuttamaan huono-osaisuuden ylisukupolviseen kierteeseen. Hallituksen tavoitteena on lapsi- ja perheystävällisyyden edistäminen. Suomea pidetään lapsi- ja perheystävällisenä maana ja lasten ja nuorten hyvinvointia usein ensisijaisena. Ihmisiä pyritään tukemaan kohti heidän toivomaansa lapsimäärää. Perheellistyä voi monella tapaa ja erilaiset perhemallit ovat yhtä arvokkaita. Hyvinvointia vahvistamalla ja luomalla lapsistrategia pyritään vaikuttamaan syntyvyyden lisäämiseen ja ylisukupolviseen syrjäytymiseen. (Osallistava ja osaava suomi 2019, 141 – 145)

### 3 VERTAISTUKI

Vertaistuki on ajatusten ja kokemusten jakamista toisen samassa tilanteessa tai saman kokeneen kanssa. Saman tyyppisen tilanteen kokenutta tai samassa elämäntilanteessa olevaa voi kutsua vertaiseksi. (Terveyskylä, vertaistalo, mitä on vertaistuki) Vertaisuudella tarkoitetaan ihmisten keskinäistä tukea, joka perustuu kokemukseen. Se on keskinäistä asiantuntijuutta, voimavaraa, tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta. (Mikkonen & Saarinen 2018, 9, 26). Vertaistuen lähtökohtana on ihmisen luontainen tarve liittyä muihin ja kokea yhteenkuuluvuutta. Sosiaaliset suhteet ovat merkityksellisiä myös ihmisen jaksamisen kannalta. (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 10)

Terminä vertaistuki on otettu käyttöön vasta hieman yli parikymmentä vuotta sitten. Aiempi nimitys on ollut mm. oma-aputoiminta, jota Euroopassa on kokoontunut yhteiskunnallisina liikkeinä jo 1800-luvun lopulla (Mikkonen & Saarinen 2018, 9). Vertaistoiminnan taustalla on ihmisten ikiaikainen tarve olla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, koska ihminen on sosiaalinen yksilö ja elää yhteisöissä (Laimio & Karnell 2010). Vertaistuki on jo pidempään ollut kansainvälisesti vertaillen kasvussa kustannustehokkuutensa vuoksi. Se on havaittu toimivaksi ja ollut usein avuntarvitsijoiden oma valinta. Tavoitteellinen toiminta, mikä tähtää mielenterveyden ja toimintakyvyn ylläpitämiseen, lisäämiseen ja mielenterveysongelmien vähentämiseen, voidaan katsoa myös terveydenhuollon näkökulmasta lukeutuvan terveyden edistämiseen ja tuovan sitä kautta myös säästöjä yhteiskunnalle. (Mynttinen. 2013, 1 – 6)

Kansainvälisesti vertaistuki tunnetaan seuraavilla termeillä:

Peer support (vertaistuki), Self help group (oma-apu ryhmä), self help support (toiminnan tuki), mutual aid (keskinäinen tuki), social support (sosiaalinen tuki).

#### 3.1 Vertaistuen muodot ja ulottuvuudet

Vertaistuki voi toteutua kahdenkeskisessä suhteessa jolloin puhutaan persoonallisesta vertaistuesta tai ryhmämuotoisesta tuesta eli kollektiivisesta vertaistuesta (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 12). Vertaistuki voi toteutua yksinään tai yhdessä am-

matillisen työn ja- tai vapaaehtoistoimen kanssa tai niiden rinnalla. Vertaisuus on ihmisten välistä suhdetta. Vertaistoiminta pitää sisällään kaiken toiminnan mitä vertaistukeen sisältyy ja on täten siis käsitteenä laajempi. (Mikkonen & Saarinen 2018, 15, 26) Sosiaalisen tuen määritelmänä voidaan pitää esimerkiksi kahden ihmisen välistä vuorovaikutusta, missä ainakin toisen keskustelijan päämäärä on parantaa toisen hyvinvointia (Taskinen 2017, 29). Sosiaalinen tuki näyttäytyy vahvimmiten juuri erilaisissa vuorovaikutustilanteissa ja siinä korostuu vuorovaikutus, hallinnan tunne, hyväksynnän saaminen sekä sen antamisen (Horsma & Kouvalainen 2017, 5). Sosiaalisen tuen puute voidaan nähdä myös riskitekijänä yksilölle. Vertaistukea voidaan lähestyä erilaisista tulokulmista. Emotionaalisella tuella tarkoitetaan henkistä tukea eli kuunteleminen, vahvistamista, kannustamista sekä kehumista. Toiminnallisella tuella voidaan tarkoittaa esimerkiksi konkreettinen apua lastenhoidossa.

### 3.2 Ryhmämuotoinen vertaistuki

Vertaistukiryhmien muodostuminen tulisi aina lähteä tarpeesta. Vertaistukiryhmät ovat lähtökohtaisesti keskustelevia tai toiminnallisia. Näitä voidaan myös yhdistellä esimerkiksi virkistys viikonlopuissa. Yksilöillä on omat ja erilaiset tarpeensa osallistua ryhmiin. Ryhmät voivat toimia sosiaalisena tukena, terapiana tai tietolähteenä. Vertaistuen piiriin hakeutuvat yleisimmin ne ihmiset, keneltä löytyy jo ennestään sosiaalista pääomaa. Keskustelevan vertaistukiryhmän ilmapiirin tulee olla salliva. Tunteet ovat sallittuja ja vääriä mielipiteitä ei ole. Jokaisen tulee saada olla oma itsensä ja kokea tasavertaisuutta riippuen ammatista tai asemasta yhteiskunnassa. Vertaisuutta voidaan tuottaa toiminnallisen ryhmän kautta mm. harraste, työ, piirit ja kerhot. Myös virkistysmatkat, luontoviikonloppu tai tanssiterapia kuuluvat tähän kastiin. Toiminnalliset ryhmät ovat usein vapaamuotoisempia kuin keskustelevat ryhmät. Suljettuja ryhmiä käytetään yleensä silloin, jos aihealue on herkkä tai ryhmä koetaan muuten haavoittuvaiseksi. Uusia jäseniä ei lähtökohtaisesti oteta suljettuihin ryhmiin kesken ryhmän toiminnan. (Mikkonen & Saarinen 2018, 56 – 77) Käytännön tasolla toiminnallinen ryhmä voi koostua yhden vanhemman perheiden isistä, jotka pelaisivat kerran viikossa jalkapalloa yhdessä.

### 3.3 Osallisuuden ja yhteisöllisyyden näkökulma vertaistuessa

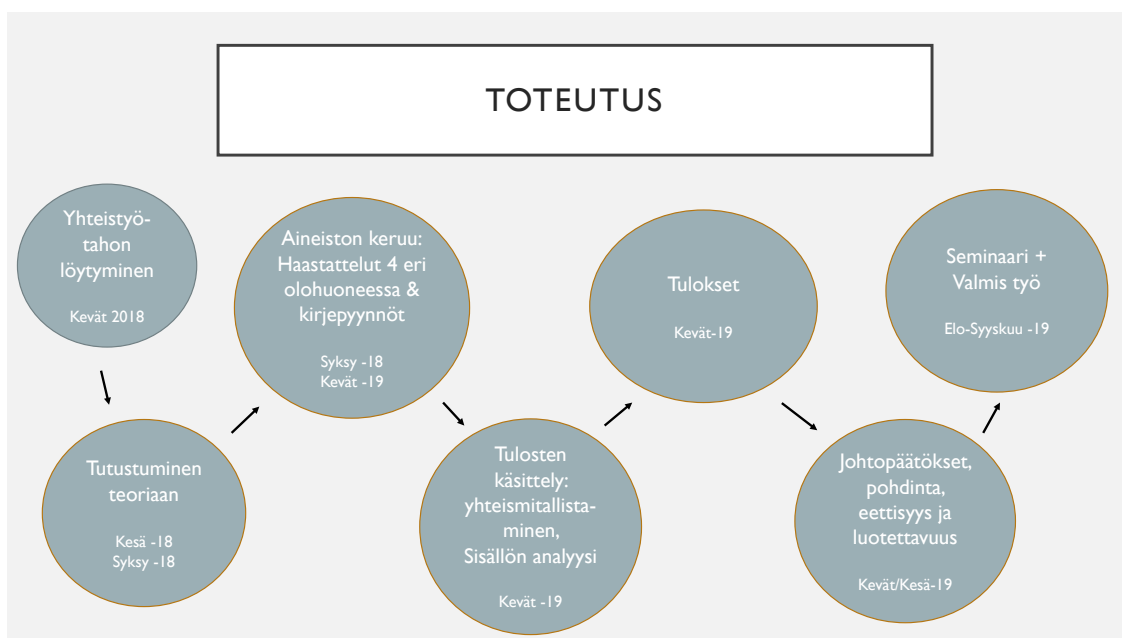
Yksi hyvän elämän perusedellytyksistä on osallisuuden kokeminen. Eri vertaistuki-  
muodot ja vertaistoiminta tarjoavat väyliä tähän. Avoin vuorovaikutus vahvistaa osal-  
lisuutta. Osallisuudella tässä yhteydessä tarkoitetaan tunnetta yhteenkuuluvuuteen ja  
tilanteeseen, jossa ihminen voi vaikuttaa omiin asioihinsa. (Mykrä 2019, 20) Yhteisöl-  
lisyys rakentuu jonkun yhdistävän tekijän ympärille ja jäsenille siitä muodostuu itseis-  
arvo. Se pohjautuu pitkälti vapaaehtoisuuteen ja yhdistävään päämäärään tai tavoitteeseen.  
Perinteisiä yhteisöjä ovat mm. perhe, suku ja seurakunta. (Mikkonen & Saarinen  
2018, 74 – 75)

### 3.4 Vertaistuen haasteet

Kriisit ja vaikeudet tai halu muutokseen voivat olla vahvasti yhdistävä tekijä, mutta se  
mikä on ainutkertaista ja tukevaa, voi olla samanaikaisesti myös haaste tai riski. Se  
mistä toinen saattaa saada voimaa, lohtua ja helpotusta voi viiltää toista syvältä, ai-  
heuttaa ahdistusta ja tuskaa. Myöskään halu auttaa ei aina kulje yhdessä auttajan ky-  
kyjen kanssa. Vertaistukisuhde voi muodostua liian kiinteäksi, jolloin henkilö saattaa  
alkaa elämään liikaa ”ongelmasta käsin” ja se saattaa määrittää liikaa persoonaa ja  
minäkuvaa. Vertaisuus voi näyttäytyä ”liian” tärkeänä osana elämää, niin ettei siitä  
enää haluta, tai ehkä osata päästää irti. Muita vertaistukeen vaikuttavia tekijöitä on  
paljon. Ne saattavat myös vaihdella sen mukaan puhutaanko kahdenkeskeisestä suh-  
teesta vai ryhmämuotoisesta toiminnasta. Sosiaalinen pääoma, läsnäolo, vuorovaiku-  
tuksen tasot, yhteisöllisyys ovat esimerkkejä näistä. Vertaistuen oikea-aikaisuudella  
on myös suuri merkitys. Koska vertaistuki perustuu vuorovaikutus suhteeseen ja täy-  
tyy oma tilanne olla sellainen, että pystyy myös vastaanottamaan toisten tunteet. (Myk-  
känen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 29)

## 4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyö projektini olen aloittanut keväällä 2018 käymällä seminaareissa ja etsimällä työelämän kumppanin ja aiheen. Otin sähköpostilla yhteyttä eri liittoihin ja valikoin itseäni eniten kiinnostavimman yhteistyön. Tapasimme Yhden vanhemman perheiden liiton Etelä-Suomen koordinaattoreiden kanssa ja suunnitelimme työn toteutusta yhdessä. Seuraavaksi etenin tutustumalla teorian tietoon, josta siirryin aineiston keruuseen syksyllä 2018 ja keväällä 2019. Tuloksia käsittelemme kevään ja kesän 2019 ja viimeistelin työtäni elo- syyskuussa 2019. Alla olevalla kuviolla kuvaan toteuttamisaikatauluani.



Kuvio 1. Toteutus

#### 4.1 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tutkia vertaistuen merkityksiä yhden vanhemman perheissä vertaistukiryhmä olohuoneiden osallistujien näkökulmasta. Tavoitteeni oli selvittää, minkälaista vertaistukea olohuoneiden kävijät ovat saaneet ja miten se on heidän perhettään auttanut. Halusin nostaa kävijöiden oman ääneen kuuluviin työssäni. Opinnäytetyöni teoreettinen viitekehys rakentuu monimuotoisten perheiden, vanhemmuuden ja vertaistuen määrittelystä.

Tutkimuskysymykset:

Minkälaista vertaistukea olet saanut ja miten se on sinua auttanut?

Mikä merkitys vertaistuellalla on elämäntilanteessasi?

#### 4.2 Kohderyhmä ja toteutusympäristö

Opinnäytetyöni yhteistyökumppani on Yhden vanhemman perheiden liitto ja työni kohderyhmäksi valikoitui liiton koordinoiman olohuone toiminnan kävijät. Aluksi suunnitelmani oli rajata alue Uudellemaalle, mutta kirjoituspyyntöjä lähettäessä laajensin sen koko Suomeen, jotta saisin enemmän vastauksia. Pohjoisimmat kirjoituspyyntöni (Liite 1) lähtivät Oulunlääniin. Kohderyhmään, eli olohuoneen kävijöihin mahtuu totaaliyksinhuoltajista ydinperheisiin ja kaikkea siltä väliltä.

Olohuoneet toimivat hieman eri tavalla riippuen yhteistyötahosta ja käytettävistä resursseista. Osa olohuoneista toimii täysin vapaaehtoisvoimin, osassa toiminta on työntekijä vetoista. Työntekijöinä toimivat esimerkiksi diakoni ja kirkon perhetyöntekijä. Osassa olohuoneista on järjestetty tapaamisen ajaksi lastenhoito palvelu, iltapalaa, osassa ruokaillaan yhdessä. Vapaaehtoistyö on isossa roolissa myös olohuoneiden toteutumisessa. Itse koin erityisesti järjestetyn lastenhoidon merkittäväksi palveluksi, koska se mahdollisti vanhemmille vapaamman keskusteluympäristön. Osa kävijöistä koki sen myös tästä syystä omaksi ajakseen.

Yhden vanhemman perheiden liitto toimii kattojärjestönä noin 50 paikallisyhdistykselle. Yhden vanhemman perheiden liitto on lastensuojelujärjestö, joka pyrkii parantamaan sosiaalista, taloudellista ja oikeudellista asemaa yhden vanhemman perheissä. Liitto koordinoi ja järjestää yhdessä paikallisyhdistysten kanssa vertaistukeen perustuvaa olohuonetoimintaa. Olohuonetoiminnan lisäksi liitto järjestää eroryhmiä jotka kokoontuvat noin 8-11 kertaa. Yhteistyössä muiden toimijoiden ja lomajärjestöjen kanssa he järjestävät Huili-perheleirejä sekä tuettuja lomiam. Liitto ylläpitää tukipuhelimiä mm. eroon ja lakineuvontaan. Venyvä-hanke puolestaan kohdentuu yhdenvanhemman perheiden nuorille tuomalla vertaistukea ja vapaa-ajan toimintaa. Yhdessä jäsenyhdistysten kanssa tai jäsenyhdistykset itsenäisesti järjestävät tapahtumia mm. retkiä, vertaistukitoimintaa, tukihenkilöitä. (Yhden vanhemman perheiden liitto, liiton tukitoiminta)

1950- luvulla suurin osa yksinhuoltajista oli leskiä. Sodan jälkeen leskien erityiset tarpeet oli tunnustettu ja hyväksytty, mutta eronneita silti paheksuttiin. 1950-luvulta lähtien noin joka kymmenes yksinhuoltaja oli isä. 1970- luvulla eronneiden osuus yksinhuoltajista lähti selvään kasvuun. Vuonna 1970 naiset perustivat Yksinhuoltajat Ry:n tavoitteena parantaa lasten ja huoltajien oikeusturvaa ja taloudellista asemaa. 1975 säädettiin Isyyslaki, jonka tavoitteena oli taata jokaiselle lapselle isä, tai vähintäänkin elatus. 1984 astui voimaan Laki lapsen hullosta ja tapaamisoikeudesta. Se mahdollisti yhteishuollon, vaikka vanhemmat asuivat eri osoitteissa lapsen syntyessä. Tavoite oli, että vanhemmuus jatkuisi, vaikka parisuhde päättyisi. Vuonna 1970 yhden vanhemman perheitä on vielä kutsuttu vajaiksi perheiksi väestölaskennassa. Katto-organisaatio Yksinhuoltajien Liitto ry toimi vuoteen 1991, jolloin nimi muutettiin Yksinhuoltajien ja yhteishuoltajien liitoksi. Vuonna 2008 nimi on muutettu Yhden vanhemman perheiden liitoksi, jona se toimii tänäkin päivänä. (Yhden vanhemman perheiden liitto, liitto. historia)

#### 4.3 Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu

Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus. Aineiston keruumenetelmänä käytin avointa haastattelua ja kirjeitä. Ehdotus aineistonkeruumenetelmästä kirjeillä nousi liiton entiseltä koordinaattorilta ja koin idean heti omakseni. Halusin valita laadullisen tutkimusmenetelmän ja juuri kyseiset aineistonkeruumenetelmät, koska halusin selvittää



kohderyhmän kokemuksia, henkilökohtaisia kuvauksia ja juuri heidän antamiaan merkityksiä vertaistuelle. Tavoitteena oli tuottaa kuvailevaa tietoa, jota kautta voidaan ymmärtää ilmiötä, sen ominaisuuksia ja merkityksiä kokonaisvaltaisesti. Mitä vapaampi tutkimusasetelma on, sitä luontevampaa on käyttää aineiston hankinnan menetelmänä keskustelua, omaelämäkertoja tai kirjeitä (Tuomi & Sarajärvi 2018). Työssäni avoimeen haastatteluun osallistujat sekä kirjeiden kirjoittajat ovat yhden vanhemman perheiden koordinoiman matalan kynnyksen vertaistukiryhmä olohuoneen kävijöitä, eli tutkimukseni kohderyhmää.

Haastattelun muodoksi valikoitui avoin haastattelu, joka toteutettiin ryhmässä keskustellen. Avoin haastattelu on yksi strukturoimattoman haastattelun muodoista. Tutkittavasta ilmiöstä voidaan saada keskustelemalla aiheesta hyvinkin syvällistä tietoa. Haastateltavat valikoituvat niin, että ilmiö on yhdistävä tekijä. (Kananen 2015, 79, 144 – 146) Haastattelua pidetään yhtenä tiedonhankinnan perusmuodoista. Haastattelu menetelmänä on joustava ja sopeutuu monenlaisiin tarkoituksiin ja sen avulla voidaan saada syvällistä tietoa. Vapaamuotoiset syvälliset keskustelut voivat paljastaa asioita, jota ei välttämättä saataisi muilla keinoin selville. Haastattelu menetelmänä perustuu siis kielelliseen vuorovaikutukseen. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 11) Tuomi & Sarajärvi (2018) tuovat teoksessaan esille, ettei haastattelu ole tutkimusmenetelmänä kuitenkaan ylivertainen väylä, jota kautta ”totuus” saadaan selville.

Kirjeillä viitataan narratiiviseen tutkimukseen. Narratiivisessa tutkimuksessa käsitellään yksilöiden kertomuksia, joissa he itse pääsevät kuvaamaan elämäänsä ja siihen liittyviä kokemuksia sekä tapahtumia. Narratiivisuutta pidetään ihmiselle tyypillisenä tapana tehdä selkoa todellisuudesta. Tarinamuoto on loogisen ajattelun ohella tapa kokemuksen jäsentämiseen. (Eskola & Suoranta 2001, 22) Kasvatustieteiden professori Leena Syrjälän mukaan narratiivisuus sisältää ajatuksen yksittäisten kokemusten ja koko elämän välisestä yhteydestä. Tämä ajatus kiehtoi myös itseäni. Tänä päivänä kertomusten käyttäminen tieteenalojen tutkimuksessa on kasvanut niin, että voidaan puhua narratiivisesta käännteestä sosiaalitieteessä. Sitä on kuvattu subjektiiviseksi tai kulttuurilliseksi käännteeksi, jossa henkilökohtaiset ja sosiaaliset merkitykset saavat entistä huomattavamman aseman toiminnan perustana. Elämäkerrallisen lähestymistavan taustalla on näkemys elämän ja identiteetin rakentumisesta tarinoina. Eri tieteissä lähestymistavan taustana olevat näkemykset vaihtelevat, mutta yhteistä on kiinnostus

yksittäisen ihmisen ainutkertaiseen tapaan kokea, ajatella ja toimia. (Syrjälä 2018, 267 – 268, 272)

Ennen työni aloittamista tapasin Yhden vanhemman perheiden liiton Helsingin toimipisteellä entisen ja nykyisen aluekoordinaattorin, joiden kanssa kävimme läpi liiton toiveen tutkia vertaistuen merkitystä, ideoita työhöni sekä liiton toimintaa. Aineistoa lähdin keräämään syksyllä 2018 tutustumalla teoriaan ja neljään erilaiseen olohuoneeseen Etelä-Suomessa yhdessä aluekoordinaattorin kanssa. Osassa vieraillemisani olohuoneissa toiminta oli ohjattua ja työntekijävetoista ja osassa vertaisten vetämää yhteen kokoontumista. Työntekijöiden taustat vaihtelevat vahvasti olohuoneen yhteistyötahon mukaan, mutta kirkon eri työntekijät kuten diakonit ovat vahvasti edustettuina. Vierailuni kestivät kahdesta tunnista kolmeen tuntiin. Käynneilläni toteutin ryhmähaastattelun vapaamuotoisesti keskustellen vertaistuesta, sen merkityksestä ja ulottuvuuksista. Osallistujia ryhmissä oli neljästä hengestä noin kolmeenkymmeneen henkeen.

Olohuoneissa kartoitin kävijöiden halukkuuttaan tuottaa ja jakaa tietoa kirjeiden kautta. Liiton entinen aluekoordinaattori Terhi Rapeli oli nostanut idean siitä, että kävijät voisivat kirjoittaa kirjeitä, jolloin saisin kävijöiden oman äänen kuuluviin ja voisin käyttää niistä suoria lainauksia työhöni. Itse ihastuin kovin ideaan ja se tuntui omalta. Koin myös itse, että kirjeet mahdollistivat hiljaisten ja arempien jäsenten osallistumisen ja oman tarinan jakamisen, mille ei ehkä aina ole tilaa ryhmämuotoisessa keskustelussa. Koska aihe saattaa olla arka ja henkilökohtainen, halusin kirjoittamisen ja kirjeiden kautta antaa myös anonyymien väylän osallistua. Lähetin kirjoituspyynnön, jossa pyysin kävijöitä kirjoittamaan minulle, yhteensä 31 eri olohuoneen yhteystahon ympärille ympäri Suomea. Kirjoituspyyntöäni jaettiin niin sähköpostilistojen välityksellä kävijöille, julkaisemalla olohuoneen Facebook sivuilla kuin tulostamalla kirjoituspyyntö ja keskustelemassa aiheesta itse olohuoneissa. Aineiston keräämiseksi en tarvinnut yhden vanhemman perheiden liitolta tutkimuslupaa.

Kirjasin keskusteluissa tekemiäni muistiinpanoja selkeään tekstimuotoon eli litteroin ne saaden yhteensä 12 A4 sivua tekstiä. Lisäksi olin saanut määräaikaan mennessä yhteensä viisi (5) kirjettä. Neljä (4) sähköpostin ja yksi (1) Facebookin messengerin välityksellä. Saamani kirjeet olivat pituudeltaan puolikkaasta A4 sivusta puoleentoista

sivuun. Saamani aineiston kevyt yhteismitallistaminen mahdollisti itselleni selkeämmän ja yhtenäisemmän käsittelyn.

#### 4.4 Aineiston analysointi

Laadullisissa analyyseissä aineistoa tarkastellaan usein kokonaisuutena. Sen ajatellaan valottavan jonkun yksilöllisesti ymmärretyn kokonaisuuden rakennetta. Erot eri ihmisten välillä ovat tärkeitä laadullisessa analyysissä. Ne antavat usein vihjeitä siitä, mistä jokin asia johtuu tai mikä tekee sen ymmärrettäväksi. Laadullinen analyysi koostuu karkeasti kahdesta vaiheesta, havaintojen pelkistämisestä sekä arvoituksen ratkaisemisesta. (Alasuutari 2011, 38 – 39) Analysoinnissa käytin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, joka on tekstianalyysiä. Aineisto pyrittiin ensin hahmottamaan kokonaisuutena lukemalla aineisto useaan kertaan.

Yhteismitallistaminen tarkoittaa sitä, että eri menetelmin kerätty aineisto kirjoitetaan tekstimuotoon ja sillä tavalla yhtenäistetään. Tämän jälkeen tekstiaineistoa analysoidaan lukemalla tai siirtämällä aineisto laadullisen tutkimuksen ohjelmistoon, jota voisi myös kutsua tilasto-ohjelmaksi. Laadullisen tutkimuksen analysointi edellyttää aineistojen yhteismitallistamista. Suppeiden aineistojen osalta pohdiskelu saattaa olla riittävää, jos aineisto on hallittavissa vain lukemalla. (Kananen 2015, 83, 162 – 163) Käytännössä kirjasin siis keskusteluissa tekemäni muistiinpanoni selkeämpään tekstimuotoon ja tein niistä yhtenäisen word-tiedoston kirjeiden kanssa. Kirjoittamalla keskustelut puhtaaksi pyrin yhteismitallistamaan saamani aineistot ja koen, että se helpotti itseäni hahmottamaan aineistoa kokonaisuutena.

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä kävin tekstejä läpi poimien niistä eroavaisuuksia ja yhteneväisyyksiä. Eroavaisuutena mainittakoon eriävät käsitykset siitä, edellyttääkö täysi vertaisuuden tunne sitä, että toisella vertaisella on täysin sama tilanne, ammatti tai sukupuoli kuin itsellä. Vahvaksi yhteneväisyydeksi nostan henkiseen tukeen liittyvät asiat, uudet sosiaaliset suhteet ja niiden hyödyt sekä yksinäisyyden ja erilaisuuden tunteen lieventymisen kuten myös käytännön helpotukset elämään. Kun aineisto oli minulla selkeässä muodossa ja olin käynyt sitä riittävästi läpi ja se oli tullut tutuksi, lähdin pelkistämään tekstiä käyttäen kynää ja paperia. Tuomi & Sarajärven

(2018) mukaan analyysin tekninen vaihe lähtee juuri alkuperäisilmausien pelkistämisestä. Oheisessa taulukossa kuvaan pelkistämistä ja luokittelua.

Taulukko 1. Esimerkki pelkistämisestä

Alkuperäisilmaus	Pelkistys	Alaluokka
Kun aikanaan muutin tänne, en tuntenut ketään. Olkkarista saamieni ystävien kautta olen saanut laajennettua mun sosiaalista verkostoa täällä. Ilman tätä olisin varmaan tosi yksin	En tuntenut ketään  Olisin aika yksin  Saamieni ystävien  Sosiaalinen verkosto	Ihmissuhteiden merkitys

Taulukko 2. Esimerkki aineiston ryhmittelystä

Alaluokka	Yläluokka	Pääloukka
Ihmissuhteiden merkitys Yksinäisyyden lievittyminen	Ihmisten ja kohtaamisten merkitys Vuorovaikutus	Sosiaaliset suhteet

Myös pelkistyksistä etsin yhteläisyyksiä. Tämän jälkeen pelkistetyt ilmaukset yhdistettiin, jolloin muodostui alaluokkia. Alaluokkia yhdistettiin, jolloin muodostui yläluokkia. Yläluokista muodostui pääluokat, jotka muodostivat vastaukset tutkimuskysymyksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Viimeisenä vaiheena tulee tulkinta, jolla tarkoitetaan analyysin tulosten pohdintaa ja sen pohjalta tehtyjä johtopäätöksiä (Korpi 2014, 31). Työssäni aineiston määrä pysyi kohtuullisena, koska sain vastaukseksi viisi (5) kirjettä sekä neljän haastattelun muistiinpanot. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusyksiköiden suuri joukko ei ole tarpeen,

sisältö on ratkaiseva (Alasuutari 2011, 39). Laadullisessa tutkimuksessa kerättyä aineistoa tulee analysoida koko keräyksen ajan, sillä muuten on mahdotonta päättää koska aineiston keruu on riittävää (Kananen 2015, 146).

## 5 TULOKSET

Osallistujien määrä vertaistukiryhmissä oli neljän ja kolmenkymmenen välillä. Suurin osa kävijöistä oli naisia ja vähemmistö miehiä. Kirjeistä ja keskusteluista nousseet asiat tukivat keskenään toisiaan ja seuraavaksi kuvaan kolme keskeisesti esiin nousutta teemaa 1) henkinen tuki ja jaksaminen, 2) sosiaaliset suhteet sekä 3) käytännön tuki ja apu ja niihin liittyviä tuloksia.

### 5.1 Henkinen tuki ja jaksaminen

Henkinen tuki ja jaksaminen nousivat jollain tavalla esille jokaisessa kirjeessä ja jokaisessa keskustelussa. Vanhempien kokema väsymys saattoi olla fyysistä huonosti nukuttujen öiden jälkeen, mutta erityisesti esiin nousi henkinen puoli. Tämän päivän yhteiskunta luo tietynlaisia odotuksia vanhemmuuteen ja lastenkasvatukseen ja toimii osaltaan kuormittavan tekijänä. Haasteiden tullessa eteen yksinäisyyden ja toivotonmuuden tunne tuntui tuplaantuvan yksin ollessa. Samaan aikaan perheiden monimuotoistuminen nähtiin helpottavana asiana. Moni kuvasi sitä tunnetta, miten 20 vuotta sitten ensimmäisen lapsen syntyessä saattoi olla koko tuttavapiirin ainut yksinhuoltaja tai eronnut ja porukan mustalammas. Vaikka yksinolo olisi ollut oma valinta, sai silti osakseen vähättelyä ja sääliä. Yksin lapsen hankkinut äiti korosti sitä, että yksinhuoltajuus voi olla myös täysin tietoinen valinta. Yksinhuoltajia saatetaan usein myös pitää vahvoina ihmisinä ja kanssa eläjät saattavat kummastella miten jaksaa kaiken yksin. Todettiin, että eihän muita vaihtoehtoja ole. Eikä se aina helppoa ole ja on siinä hyviäkin puolia. Esille nostettiin myös positiivisina puolina se, ettei tarvitse riidellä tai neuvotella puolison kanssa, vaan voi tehdä itse päätökset ja ratkaisut.

*”Olen saanut ihan hirveästi apua omaan jaksamiseen ja ymmärrystä, etten ole ainoa joka tätä kaikkea käy läpi. Pystyn ymmärtämään toisten ilot ja surut ja päinvastoin. Samalla kun itse saa tukea voi antaa sitä myös muille. Enää ei ole tuntunut niin yksinäiseltä”*

*”Olen totaaliyksinhuoltaja ja minulla on erityislapsi. Sitä tunnetta on vaikea kuvailla, mutta kun juttelet ns. normaalin lapsen vanhemman kanssa tuntuu, että puhutte aivan eri kieliä, mutta kun kohdallesi osuu toinen erityislapsenvanhempi, joka on kanssasi samassa tilanteessa, kieli on sama.”*

*”Mulle on ollut tärkeää huomata, etten ole ainut tässä tilanteessa. Se että näen, että muut pärjää ja elämä menee eteenpäin on antanut itselleni voimaa jaksaa myös niinä huonoina päivinä. Ne jotka ovat on jo läpikäynyt ja selvinny on antanu kullankalliita vinkkeä muille”*

*”Välillä tunnen olevani huono äiti ja riittämätön. Tapaamalla muita vertaisia ja jakamalla arkea se tunne lievittyy ja saan sen häviämään”*

Henkiselällä tuella oli vahva merkitys yksinäisyyden lievittymisen kanssa sosiaalisten suhteiden rinnalla ja niiden koettiin pitkälti kulkevan myös rinnakkain. Erilaisuuden tunteen lievittymisellä ja tunteella, että kuuluu johonkin ja että on yhteistä jonkun toisen kanssa, koettiin olevan vahvistava vaikutus. Kirjeessä nousi myös esille inhimillisyys siihen, että välillä on helpottavaa kuulla, että jollakin toisella saattaa olla vielä vaikeampaa kuin itsellä ja oma haastava tilanne tai ongelma ei ehkä tunnu enää niin suurelta ja saattaa saada uudet mittasuhteet. Se ettei ole yksin asian kanssa ja on toinen joka käy läpi samoja asioita ja tunteita oli selvästi yhdistävä tekijä.

## 5.2 Sosiaaliset suhteet

Sosiaaliset suhteet oli toinen vahvasti esiin noussut pääteema. Moni kävijöistä oli kokenut tai koki yksinäisyyttä elämäntilanteessaan. Osa kuvasi, että elämässä saattaa kyllä olla ihmisiä esim. sukulaisia, mutta heiltä ei saa sitä apua mitä tarvitsisi. He saattavat itse elää ruuhkavuosien keskellä tai isovanhemmat saattavat olla vielä itse työelämässä. Keskusteluissa korostui myös se, että yksinäisyyden kokeminen on henkilökohtainen tunne. Vaikka ihmisiä fyysisesti olisi elämässä, oli yksinäisyyden tunteita silti koettu. Elämäntilanteet olivat saattaneet olla täysin erilaiset, ei ollut oikein mitään yhteistä, oli ulkopuolisuuden kokemuksia.

*”Tunnen kuuluvani johonkin yhteisöön ja siinä yhteisössä mua ei lähtökohtaisesti tuomita. Yhteisöön jossa meillä on aika yhteiset ajatukset monesta asiasta. Ei kaikki silti aina nappiin mene, kyllä siellä tunteet räiskyy välillä kun on niin paljon erilaisia ihmisiä ja mielipiteitä mutta niinhän se taitaa olla kaikkialla.”*

*”Tuntuu, että on siinä tilanteessa elämää, että tukea kaipaa päivittäin. Tuki ei rajaudu vain kohtaamisiimme olkkareissa. Olen saanut olkkarista ystäviä, joiden kanssa olemme paljon yhteyksissä. Lisäksi meillä on olkkarin oma Facebook-ryhmä jonne pystyy jakamaan tuntojaan aina kun siltä tuntuu”*

*”Kun mä aikanaan muutin tänne, en tuntenut ketään. Olkkarista saamieni ystävien kautta olen saanut laajennettua mun sosiaalista verkostoa täällä. Ilman tätä olisin varmaan tosi yksin”*

Olohuone oli tarjonnut myös turvallisuutta täysin uudessa tilanteessa, uudessa kaupungissa, josta ei tuntenut ketään. Toiminta oli tuttua vanhalla paikkakunnalla ja sitä kautta oli helpompi kiinnittyä uuteen kotikaupunkiin, saada tuttuja ja luoda omaa verkostoa.

### 5.3 Käytännön tuki ja apu

Käytännön tuki ja apu oli kolmas esille nousseista pääteemoista. Kaikilta tukiverkoston ei löydy omasta takaa ja uudet olohuoneista löytyneet ihmissuhteet ovat olleet korvaamaton tuki myös käytännönapuna. Käytännön tuella ja avulla tarkoitettiin konkreettista apua kuten lastenhoitoapua, kuljetusapua, sitä että sai hoitaa asioita rauhassa, hetken hengähtää tai että pääsi ulos tuuletumaan. Sillä tarkoitettiin konkreettisia neuvoja kuten ohjeita ja vinkkejä lastenvalvojalta asiointiin, ohjeita ristiriitatilanteissa, tukien hakemisessa, lainopillista tukea tai siihen ohjaamista.

*”Avun pyytäminen tuntuu vaikealta. Olkkarissa kynnys on kuitenkin matalempi. Ollaan kaikki jokseenkin samassa tilanteessa. Ollaan järjestetty hoitorinkejä millä mahdollistetaan, että pääsee välillä tuuletumaan. Ilman olkkaria en olisi osa niitä.”*

*”Vaatteet kiertää kätevästi tässä porukassa, kun lapset on suht saman ikäisiä. Lisäksi siinä säästää ja sekin on helpotus, kun eletään yksillä tuuloilla”*

*”Toisen kävijän äiti hoiti meidän molempien lapset risteilyn ajan, että päästiin yhdessä tuuletumaan. Omat vanhemmat on niin kaukana että apua on harvoin”*

Koettiin rikkaudeksi, että joukosta löytyi niin monen alan ja osaamisen ihmistä. Eräs opettaja äiti oli auttanut toisen äidin lasta yli vaikean kouluvaiheen. Eräs kävijä taas kertoi saaneensa paljon lastenhoitoapua vaikeassa elämäntilanteessa ihmiseltä, joka oli aluksi ventovieras mutta josta tuli oikea sydänystävä.



## 6 TULOSTEN YHTEENVETO

Kaikki kolme pääteemaa nivoutuivat vahvasti toisiinsa lähes kaikissa vastauksissa. Henkinen tuen ja ymmärretyksi tulemisen merkitys nousivat esille kaikissa haastattelussa ja saaduissa kirjeissä. Kävijät kokivat voimaantumista tavatessaan ja keskustellessaan toisten samassa tilanteessa olevien ihmisten kanssa saaden henkistä tukea ja ymmärrystä. Päästessään vaihtamaan kokemuksia ja ajatuksia ihmisten tilanteiden ainutlaatuisuus, erilaisuus, mutta toisaalta samankaltaisuus ja yhdistävät tekijät tulevat vertaistukisuhteissa näkyväksi. Parhaimmillaan se on johtanut kokemukseen siitä, ettei olekaan tilanteessa yksin, ja omaan tilanteeseen voi avautua uusi näkökulma, kuten Mynttinenkin kuvaa. (Mynttinen 2013, 10)

Ystävien ja ihmissuhteiden merkitys nousi esille vahvasti koska perheiden sosiaaliset verkostot ovat muuttuneet vuosikymmenten aikana, eivätkä enää ole yhtä kiinteitä kuin mitä ehkä aiemmin (Korpi 2014, 8). Moni koki saaneensa ryhmän kautta uusia ihmissuhteita ja ystäviä. Tämä lievitti koettua yksinäisyyttä. Onhan vertaistuen lähtökohtana ihmisen luontainen tarve liittyä muihin ja kokea yhteenkuuluvuutta. Sosiaaliset suhteet kun ovat merkityksellisiä myös ihmisen jaksamisen kannalta. (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 10)

Sosiaalisen suhteet yhdistyivät vahvasti myös käytännön apuun ja tukeen. Vähäinen tai olematon tukiverkosto ei välttämättä pystynyt mahdollistamaan vanhemmalle hänen tarvitsemaansa omaa aikaa, oli se sitten vain hengähtämiseen tai asioiden hoitoon. Palvelujärjestelmämme pystyy tarvittaessa tarjoamaan tähän tukea esimerkiksi kotipalvelun tai päivähoiton kautta. Mielestäni oli hienoa kuulla miten olohuoneen kävijät ovat muodostaneet hoitorinkejä millä mahdollistetaan omaa aikaa ja tuulettumista tarpeen mukaan, mikä mahdollistaa vanhemman omasta hyvinvoinnista huolehtimista. Kuten Riikka Vuokilakin (2010) toteaa, suhteessa vanhempaan itseensä hyvä vanhempi huolehtii itsestään. Itsestään huolehtiminen nousi useammassa keskustelussa esille. Moni koki, että se edellyttää sitä, että saa lastenhoitoapua tai jotenkin muuten pienen hetken omaa-aikaa. Itsestään huolehtiminen nähtiin myös hieman eri asioina riippuen siitä, minkä ikäiset lapset olivat. Hyvin pienten lasten äidille se saattoi tarkoittaa päiväunia, tai vaihtoehtoisesti lapsen päiväunia. Teini-ikäisten lasten vanhem-

mille taas viikonloppua ilman lapsia aikuisessa seurassa tai omaa säännöllistä harrastusta. Haastatteluissa käytiin keskustelua oman ajan tarpeen muuttumisesta vuosien varrella, vaikka yhtenäinen linja oli, että voidakseen hyvin jokainen tarvitsee välillä omaa aikaa. Myös Rätty (2014, 45) tuo tämän esille tutkimuksessaan korostaen sosiaalista tukiverkostoa oman ajan mahdollistajana perheissä, jossa on vain yksi vanhempi.

Konkreettiset neuvot ja niiden merkitys nousivat esille useammassa keskustelussa ja kirjeessä ja kuten Mynttinenkin (2013, 10) kirjoittaa, omaan tilanteeseen liittyvää tietoa ja käytännön vinkit, auttavat selviytymään hieman paremmin arjessa ja ovat tärkeitä. Ihmiset kuvasivat saaneensa todella suurta apua juuri käytännön vinkeistä lastenvalvoajaan liittyen tai perus arjen toimivuuteen ja lasten kasvatukseen.

Vertaistuen merkityksestä on tehty paljon tutkimuksia eri näkökulmista, joista muutama olen myös viitannut työssäni. Useissa tutkimuksissa on raportoitu juuri vertaistuen positiivisista vaikutuksista. Sitä on mitattu oireiden perusteella, ja sen voimaannuttavaa ja esimerkiksi toipumista edistävää vaikutusta on arvioitu. Ihminen voi vertaistuen kautta löytää ja tunnistaa omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan. (Mynttinen 2013, 8)

## 7 POHDINTA

Perheistä ja perheiden monimuotoisuudesta löytyy valtavasti aiempaa tutkimusta. Perheen tutkimista on pidetty erittäin tärkeänä koska monet yhteiskunnalliset muutokset koetaan juuri perheen kautta ja muuttuvalla yhteiskunnalla on suora vaikutus perheisiin ja vanhemmuuteen (Kilpelä & Vierelä 2016). Tämän päivän lapset ovat maamme tulevaisuutta ja jos vanhemmat voivat hyvin, myös lapset voivat paremmin. Perheiden palveluihin ja tukimuotoihin pitäisi panostaa erityisesti ennaltaehkäisevästä näkökulmasta. Palveluiden ja perheiden hyvinvointia parantamalla voi tulevaisuudessa olla myös vaikutusta syntyvyyteen joka on tällä hetkellä laskenut vuosi vuodelta. Hiilamon mukaan oman perheen talouteen liittyvät pelot vaikuttavat siihen uskalletaanko lapsi hankkia. Raha ei silti ratkaise ongelmaa vaan kyseessä on laajempi kokonaisuus. Myös liian suuriksi kasvaneet vaatimukset ja odotukset vanhemmuuteen liittyen vaikuttavat. (Hiilamo 2019)

Työni tulosten perusteella matalan kynnyksen vertaistukitoiminta on todella merkityksellistä yksilöllisellä tasolla ja vaikutukset kantavat myös laajemmin, jolla viitataan esimerkiksi työssäjaksamista, mielenterveyden tukemista ja vahvistumista. Itse koen, että vertaistuen vahvuus on, että se on helposti saatavilla. Se ei ole tänä päivänä esimerkiksi paikkakunnasta riippuvaista, koska netti on täynnä erilaisia vertaistukisivustoja ja ryhmiä, vaikkei se täysin sama asia ole kuin kasvokkain tapahtuva vuorovaikutus. Vertaistuki on matalankynnyksen toimintaa, se toimii myös ennaltaehkäisevänä ja on kustannuksiltaan edullista.

Olohuonetoiminta on selvästi tarpeellista ja hyvää, mutta kehittämisen näkökulmasta ja haastattelukäynteihini perustuen ajattelisin, että jokaisessa vertaistukiryhmässä tulisi olla lastenhoito järjestettynä. Se takaisi vanhemmille oman rauhallisen ajan ja mahdollisuuden puhua vapaasti. Näin myös ammatillisen vetäjän mahdollisuutena varsinkin isoissa ryhmissä, vaikka ne toimisivatkin vapaamuotoisesti. Ammatillinen vetäjä voi rajata keskustelua ja osallistaa hiljaisempia kävijöitä mukaan keskusteluun antamalla heille tilaa. Myös miehille voisi järjestää omaa mies- tai isäpainotteista toimintaa. Tämä toive nousi myös kävijöiltä itseltään. Yhteistyökumppaniksi voisi ajatella esimerkiksi Miessakkeja. Toimintaa voisi myös toteuttaa vahvemmin yhteistyössä julkisen sektorin kanssa. Esimerkiksi yhteistyössä lapsiperheiden sosiaaliohjauksen, neuvolan sosiaaliohjauksen tai vaikka koulukuraattoreiden kanssa, jolloin myös julkinen sektori vastaisi tarpeeseen vahvasti ennaltaehkäisevästä näkökulmasta. Julkinen puoli voisi tarjota toiminnalle taloudellisia mahdollisuuksia kuten tiloja tai ammatillisen vetäjän.

## 7.1 Tutkimusmenetelmän ja toteutuksen arviointi

Lähetin 31 eri olohuoneen yhteyshenkilöksi nimetyille saatekirjeen, jossa pyysin kävijöitä kirjoittamaan minulle. Odotin alussa saavani noin 20 vastauskirjettä, määräaikaan mennessä sain viisi (5) kappaletta vastauksia. Vaikka olin kartoittanut kävijöiden halukkuutta kirjoittaa minulle etukäteen, jäi kirjeiden määrä kuitenkin hieman odotettua pienemmäksi. Tutkiessani laajemmin vastaavanlaisesti kirjepyyntöin toteutettuja tutkimuksia, toistui sama ilmiö niissä kuten Sianojan (2013, 41) pro-gradu tutkielmassa suomalaisista yksinhuoltajaisistä. Sijanoja kertoi kirjepyyntönsä tavoittaneen satoja

ihmisiä, mutta vastauksia ei vain tullut ainuttakaan. Myös ohjaavat opettajat kehoittivat työni alkuvaiheilla miettimään kirje-menetelmää, mutta halusin sitä silti kokeilla koska pidin menetelmää mielenkiintoisena.

Syrjälä (2018, 272) kirjoittaa, että tarinat olevan ajattelemisen, tietämisen ja kulttuurisen ymmärtämisen perusväline, mutta en silti ollut osannut edes kuvitella, että voisin käyttää kirjeitä menetelmänä työssäni. Tiedostin siis kuitenkin menetelmän valitesani sen riskit, eli sen, että kirjeiden määrä voi jäädä pieneksi. Toive kirjeistä oli kuitenkin noussut liitosta ja tuntui niin omalta, että päätin sen toteuttaa. Työn loppupuolella ymmärsin odotukseni kirjeiden määrästä aika suureelliseksi. Vaikka saatujen kirjeiden määrä jäi odotettua pienemmäksi, oli saamani aineisto silti mielestäni riittävä koska kirjeet täydensivät haastatteluja ja loppujen lopuksi olin siihen tyytyväinen. Narratiivisen tutkimuksen voima on sen todentunnussa. Uskottavuus ei pohjaudu perusteluihin ja väitteisiin, vaan kykyyn vakuuttaa lukija ja saada hänet eläytymään tarinaan ja kokemaan se todentuntuiseksi lukijalle (Syrjälä 2018, 278). Tämän allekirjoitan itse täysin ja työssäni tätä korostaa erityisesti suorat lainaukset joita olen käyttänyt.

Järjestämässäni haastatteluissa ihmiset olivat hyvin kontaktissa ja keskustelivat ja kertoivat avoimesti tilanteistaan ja kokemastaan. Haastatteluissa välittyi tarve puhumiselle, mikä on tyypillistä vertaistuelle. Mykkänen Hänninen & Kääriäisen (2009, 10) mukaan vertaistuen lähtökohtana on ihmisen luontainen tarve liittyä muihin ja kokea yhteenkuuluvuutta. Sosiaaliset suhteet ovat merkityksellisiä myös ihmisen jaksamisen kannalta. Syrjälän (2018, 276) mukaan aloitteleva tutkija, joka on kiinnostunut tarinoista ja elämänkerroista voi joutua helposti umpikujaan erilaisten käsitteiden, monien eri teoreettisten suuntausten ja metodien valinnassa. Koin myös itse, että olisin tarvinnut tähän enemmän ohjausta työssäni tai edeltäviä opintoja.

Yhden vanhemman perhe on laaja käsite mikä pitää sisällään lähes kaikki perhemuodot, koska yhden vanhemman perhe voi olla myös subjektiivinen kokemus. Jälkikäteen ajateltuna selkeämpi rajausta yhteen tiettyyn perhemuotoon olisi voinut helpottaa työssäni esimerkiksi rajaamalla vertaistuen merkityksen uusioperheellisiin tai yksinhuoltajiin, jotka molemmat kuuluvat yhden vanhemman perheisiin.

## 7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Minulle oli tekijänä tärkeää löytää selkeä ja riittävän rajattu aihealue. Pyrin työssäni noudattamaan sosiaalialan eettisiä periaatteita. Avoin tiedottaminen lisää luotettavuutta. Vieraillessani olohuoneissa osallistujille oli etukäteen ilmoitettu tulostani. Halutessaan osallistujat olisivat voineet jättää sillä kertaa osallistumatta ja osa halusi selvästi asettua vain seuraajan rooliin tuottamatta itse mitään ja sitä kunnioitettiin. Jokaisen vierailuni alussa esittelin itseni, kerroin työstäni ja painotin osallistujien anonyymiteettiä ja omaa vaitiolovelvollisuuttani.

Yhteistyö työelämätahon kanssa toimi alussa hyvin ja aktiivisesti, mutta työn edetessä tuntemattomasta syystä en saanut enää yhteyttä yhteyshenkilöni ja kirjallisen osuuden olen tästä syystä tuottanut itsenäisesti. Valmis opinnäytetyö tullaan kuitenkin toimittamaan yhden vanhemman perheen liittoon, kuten alun perin sovimme.

Tuomi & Sarajärvi (2018) tuovat esille, että mitä vapaamuotoisempia tiedon hankinnan keinot ovat kuten työssäni toteutetut haastattelut, sitä enemmän ne muistuttavat arkielämän vuorovaikutusta ja juuri silloin tutkimuseettiset kysymykset korostuvat. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu, että tutkijat noudattavat rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta tulosten tallentamisessa, esittämisessä ja arvioinnissa. Siihen kuuluu se, että muiden tutkijoiden työ ja saavutukset huomioidaan asianmukaisella tavalla niin, että heidän tehtyä työtä kunnioitetaan ja sille annetaan kuuluva arvo. Tähän olen pyrkinyt parhaani mukaan työssäni. Kaikessa tutkimustoiminnassa pyritään välttämään virheitä ja yksittäisessä tutkimuksessa onkin arvioita tehdyn tutkimuksen luotettavuutta. Samaan aikaan on myös syytä muistaa inhimillinen näkökulma ja että kyse on tekijänsä harjoitustyöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2018)

Dokumentoinnilla on tärkeä rooli laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kannalta. Sen ohella on hyvä muistaa perustella työssänsä tekemänsä valinnat ja ratkaisunsa. Yhdeksi tekijäksi voidaan nimetä myös vahvistettavuus, jolla tarkoitetaan eri tutkimuslähteistä kerätyn tiedon toisiaan tukevia tutkimustuloksia. (Kananen 2015, 352-354.) Saadut kirjeet ja haastattelumuistiinpanot hävitin heti yhteismitallistamisen jälkeen.

Jotta tutkimuksesta saa mahdollisimman luotettavan ja objektiivisen kuvan, tutkimusta tehtäessä tutkijan on hyvä ainakin yrittää tunnistaa omat ennako-oletuksensa ja sitten

tuoda ne esiin tutkimuksen lähtökohdissa. Näin lukijan on mahdollista tulla tietoiseksi niistä sekoista tehtyihin valintoihin tutkimuksessa ovat mahdollisesti vaikuttaneet. Ennakko-odotusten tiedostamisella on suuri merkitys myös tekijälle itselleen, koska sen myötä voi oppia uutta. (Sianoja 2013, 38)

### 7.3 Oma ammatillinen kasvu

Opinnoissani suuntauduin mielenterveys- ja päihdetyöhön, johon myös opinnäytetyöni vastaa mielenterveyttä suojaavana ja ennaltaehkäisevästä näkökulmasta. Ennaltaehkäisyn merkitystä ei voi liikaa korostaa ja alalla kohtaamme siihen liittyen suuria haasteita muun muassa siinä, miten osoitamme sen merkitystä ja tuomme sen näkyväksi. Meillä ei sosiaalihuollon puolella ole käytettävissä yhtä selkeitä mittaristoja kuin esimerkiksi terveydenhuollon puolella, millä voisimme perustella esimerkiksi rahoituksen tarpeellisuutta. Kuten Tuomi & Sarajärvi (2018) kirjoittavat, opinnäytetyö on tekijänsä harjoitustyö ja itselläni tämä on ensimmäinen laatuaan. Opin työtä tehdessäni paljon uutta tutkimusmenetelmistä, joita opintojeni aikana ei juurikaan opetettu. Oikeastaan kaikki tutkimusasiat tuntuivat alkuun hyvin vierailta ja kaukaisilta ja minulla kesti ennen kuin sain niistä kiinni. Olen mieltänyt itseni vahvasti käytännön ihmiseksi, mikä varmasti vaikutti myös siihen, että itse kirjallinen työ ja vastoinkäymiset opinnäytetyöhöni liittyen tuntuivat lamaannuttavan minua ja työn loppuun saattaminen tuntui ajoittain väkinäiseltä. Opinnäytetyötä työstin viimeisten harjoitteluideni aikana, jonka jälkeen siirryin suoraan työelämään. Työelämän, perhe-elämän ja opinnäytetyön yhteensovittaminen aiheutti omat haasteensa prosessiin. Näin jälkikäteen mietittynä, olisin säästänyt pari aikuiskoulutustuki kuukautta opintojen loppuvaiheeseen ja juuri opinnäytetyön loppuun saattamiseen tai en olisi jättänyt opinnäytetyötä opinnoissani viimeiseksi. Vertaistuen vaikuttavuutta olen prosessini aikana saanut todistaa omakohtaisesti ja opiskelukavereiden antama tuki ja tsemppaus onkin ollut korvaamatonta.

Ammatillinen reflektio on oleellinen ja hyvin tärkeä osa jokaisen valmistuvan ja pitkään työtä tehneen sosionomin ammatillisuutta. Itselleni valmistuvana sosionomina se tarkoittaa esimerkiksi kykyä arvioida omaa työtäni usealta eri osa-alueelta, erityisesti huomioiden sosiaalialan yleisiä arvoja ja eettisyyttä. Yhteisesti käyty eettinen keskus-

telu ja pohdinta niin koulussa, työharjoitteluissa kuin työpaikalla on tukenut ja vahvistanut valmiuksiani kriittiseen reflektioon siirtyessäni työelämään valmistuneena sosionomina. Eettisyys on listattu sosiaalialan ammattikorkeakoulutettujen kompetensseissa (2016) ensimmäiseksi, eikä suotta. Sosionomin on osattava ammatillisesti reflektoida toimintaansa suhteessa alaa koskeviin lakeihin, ammatillisiin periaatteisiin sekä sosiaalialan arvoihin. Laki sosiaalihuollon ammattihenkilöistä (817/2015, 4§) ammattieettisen toiminnan yhdeksi velvollisuudeksi on listattu osallisuuden ja yhdenvertaisuuden edistäminen. Tätä pyrin painottamaan keskusteluissa opinnäytetyötä tehdessäni. Sosionomin kompetenssit (2016) listaavat sosiaalialan koulutuksesta valmistuvan osaamisvaatimukset. Omat vahvuuteni korostuvat juuri eettisessä osaamisessa sekä asiakastyön osaamisessa. Vaikka palvelujärjestelmäosaaminen olisi vahvaa, on työelämässä saanut pettyä käytännöntasolla palveluiden toimimattomuuteen tietyissä kaupungeissa juuri ennaltaehkäisyn ja varhaisen puuttumisen näkökulmasta.

Jatkuvan epävarmuuden ja keskeneräisyyden, sekä asiakkaiden haastavien elämäntilanteiden parissa työskentely voi kuluttaa työntekijää eri tavalla, kuin se mihin olen aiemmissa töissäni tottunut. Onkin todella tärkeää huolehtia omasta hyvinvoinnistaan, joka puolestaan tukee työssäjaksamista. Työhyvinvoinnista on jokaisen ammattilaisen otettava vastuuta ja sitä voi kehittää esimerkiksi vahvistamalla omia stressinhallintakeinojaan ja itsensä rauhoittelua.

## LÄHTEET

- Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0*. (4. uud. p.) Tampere: Vastapaino
- Diak. Opiskelijan polku. Opintojen suorittaminen. Arviointi. Sosionomi (amk) –koulutuksesta valmistuneen osaamisvaatimukset eli kompetenssit. Saatavilla 9.5.2019 <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi/>
- Forsberg, H. & Nätkin, R. (2003). *Perhe Murroksessa, Kriittisen perhetutkimuksen jäljillä*. Helsinki: Yliopistokustannus
- Hiilamo, H. (2019). Syntyvyys on saatava nousuun. Saatavilla 15.7.2019 [https://minedu.fi/artikkeli/-/asset\\_publisher/1271139/suomalaisten-syntyvyys-on-saatava-nousuun](https://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/1271139/suomalaisten-syntyvyys-on-saatava-nousuun)
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2008). *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistokustannus
- Horsma, V. & Kouvalainen, N. (2017). Pitkäaikaissairaana 7 -12 vuotiaan lapsen vanhempien toivoma tuki hoitohenkilökunnalta. (Opinnäytetyö, Kajaanin ammattikorkeakoulu, hoitotyön koulutusohjelma). Saatavilla [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/138331/Horsma\\_Virpi.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/138331/Horsma_Virpi.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Jokinen, M. (2012). *Oma lapsi. Tutkimus Vanhemmuudesta ja kiintymyksestä perheissä, jossa on sekä adoptoituja että biologisia lapsia*. (Pro gradu- tutkielma, Helsingin yliopisto, Valtiotieteellinen tiedekunta). Saatavilla <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/32983/Pro%20gradu.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Kananen, J. (2015). Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitat opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kilpelä, T. & Vierelä, V. (2016). *Suunnatonta pelkoa- iloa, onnea ja rakkautta. Vanhemmuus puheeksi-ryhmäneuvolaan osallistuneiden kertomuksia*. (Pro gradu - tutkielma, Lapin yliopisto, sosiaalityön laitos). Saatavilla <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ula-201702091073>
- Kellomäki, M. (2018). *Elämää yhden vanhemman perheessä lapsen kokemana*. (Opinnäytetyö, Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma). Saatavilla [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/146643/Kellomaki\\_Minttu.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/146643/Kellomaki_Minttu.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y)



- Kontula, O. (2018). *Perhebarometri 2018. 2020-luvun perhepolitiikkaa*. Saatavilla 6.5..2019 [https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/5e0c2fe2c80a7bb5397442c35d6b95d0/1557068785/application/pdf/9136344/netti%202020-luvun%20perhe Baro2018.pdf](https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/5e0c2fe2c80a7bb5397442c35d6b95d0/1557068785/application/pdf/9136344/netti%202020-luvun%20perhe%20Baro2018.pdf)
- Korpi, R. (2014). *Parempi yhdessä kuin yksin. Pienten lasten äitien kokemuksia vertaistuesta*. (Opinnäytetyö, Seinäjoen ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma). Saatavilla <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/79306/ReettaKorpiONTvalmis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- L 417/2007. Lastensuojelulaki. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>
- L 817/2015. Laki sosiaalihuollon ammattihenkilöistä. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150817#Pidp445898912>
- Laimio, A. & Karnell, S. (2010). Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Laatikainen, T. (toim.), *Vertaistoiminta kannattaa*. Asumis- palvelusäätiö ASPA. Saatavilla 1.6.2019 [http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta kannattaa.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf)
- Mielenterveysseura. Materiaalit. Esitteet ja julisteet. Turvalliset aikuiset. Saatavilla 7.5.2019 <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet/turvalliset-aikuiset>
- Mikkonen, I. & Saarinen, A. (2018). *Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla*. Helsinki: Tietosanoma Oy
- Monimuotoiset perheet. Saatavilla 10.3.2019 <https://monimuotoisetperheet.fi/>
- Mykkänen-Hänninen, R. & Kääriäinen, A. Vertaisuus ja vertaistuki eroauttamisessa. 2009 Neuvo.
- Mykrä, P. (2019). *Vertaistuen voimaa yksinhuoltajille*. (Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma). Saatavilla <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/169232/Opinn%c3%a4ytety%c3%b62019.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Mynttinen, M (2013). *Vertaistuen merkitys terveyden edistämässä pienten lasten äitien kuvaamana*. (Pro gradu –tutkielma, Itä-Suomenyliopisto, Hoitotieteen laitos). Saatavilla [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20131011/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20131011.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20131011/urn_nbn_fi_uef-20131011.pdf)

- Osallistava ja osaava suomi (2019). Sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta. Saatavilla 1.8.2019 [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161662/Osallistava\\_ja\\_osaava\\_Suomi\\_2019\\_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161662/Osallistava_ja_osaava_Suomi_2019_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Rautio, H. (2014). *Hyvä vanhempi pitää huolen myös itsestään, hyvä vanhemmuus lasten ja nuorten tulkitsemana*. (Pro-gradu tutkielma, Itä-Suomen yliopisto, yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta). Saatavilla [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20141336/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20141336.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20141336/urn_nbn_fi_uef-20141336.pdf)
- Räty, S. (2014). *Kyllähän mun pitää niille soittaa, kun mä olen iltavuorossa, että nyt syökää ruokaa. Vanhemmuus, arki ja hyvinvointi vuorotyötä tekevien yksinhuoltajaäitien kokemana*. (Pro gradu – tutkielma, Jyväskylän yliopisto, kasvatustieteiden laitos). Saatavilla <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/43865/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201406302181.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Savioja, H. (2019). *Sexual behavior in adolescence. The role of depression, delinquency and family-related factors*. (Dissertation, Tampere University, Faculty of medicine and health technology). Saatavilla <http://tam-pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/105448/978-952-03-1018-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sijanoja, A. (2013). *Sankari, kummajainen, harvinaisuus – niistäkö suomalaiset yksinhuoltajaisät on tehty?* (Pro-gradu tutkielma Tampereen yliopisto, yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö). Saatavilla <https://tam-pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/84460/gradu06569.pdf?sequence=1>
- Syrjälä, L. (2018). Elämänkerrat ja tarinat tutkimuksessa. Teoksessa R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1* (s. 267 – 268). Jyväskylä PS-Kustannus.
- Terveyskirjasto. Psykykinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Saatavilla 8.5.2019 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00004](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00004)
- Terveyskylä. Vertaistalo. Mitä on vertaistuki. Saatavilla 1.2.2019 <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/mit%C3%A4-on-vertaistuki>
- Tilastokeskus. Perheet 2018. Saatavilla 13.6.2019 [https://www.stat.fi/til/perh/2018/perh\\_2018\\_2019-05-22\\_fi.pdf](https://www.stat.fi/til/perh/2018/perh_2018_2019-05-22_fi.pdf)

- Tilastokeskus. Tietoa tilastoista. Käsitteet. Perhe. Saatavilla 7.3.2019  
<https://www.stat.fi/meta/kas/perhe.html#tab1>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi*. Saatavilla <https://www.ellibslibrary.com/book/9789520400118>
- Yhden vanhemman perheiden liitto. Edunvalvonta. Yhden vanhemman perheet tilastoina. Saatavilla 26.2.2019 <https://www.yvpl.fi/edunvalvonta/yhden-vanhemman-perheet-tilastoina/>
- Yhden vanhemman perheiden liitto. Liitto. Historia. Saatavilla 1.2.2019  
<https://www.yvpl.fi/liitto/historia/>
- Viljamaa, J. (2017). *Mitä minä teen tämän teinin kanssa*. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Vuokila, R. (2010). Millaista on hyvä vanhemmuus. (Pro-gradu tutkielma, Tampereen yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta). Saatavilla <http://tam-pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/81406/gradu04166.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Väänänen, R. (2013). Perheen rakenteen, dynamiikan ja arvojen merkitys lapsen psyykkiselle hyvinvoinnille. (Väitöskirja, Itäsuomen yliopisto, yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta). Saatavilla [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-952-61-1271-8/urn\\_isbn\\_978-952-61-1271-8.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1271-8/urn_isbn_978-952-61-1271-8.pdf)

## LIITE 1. Kirje

Hei Olkkarin kävijät, kirjoita minulle!

- **Minkälaista vertaistukea olet olkkarista saanut ja miten se on sinua auttanut?**
- **Mikä merkitys vertaistuella on elämäntilanteessasi?**

Pyytäisin teitä olkkarin kävijöitä kirjoittamaan minulle ”kirjeen”, jossa vastaisitte yllä oleviin kysymyksiin. Voit kertoa tilanteestasi tai taustastasi juuri sen verran kuin itse haluat. Toivoisin kuitenkin, että avaisit hieman taustaasi esim. minkä ikäiset lapset ja minkälainen tilanne teidän perheellänne on, onko esim. tukiverkostoa?

Voit luottaa siihen, että käsittelen kaikki kirjeet luottamuksella ja jokaisen kirjoittajan yksityisyyden säilyttäen. Olen sitoutunut vaitiolovelvollisuuteen ja tutkimusaineiston keruussa sekä käsittelyssä toimin tietosuojaan huomioiden. Sähköpostiosoitteet hävitetään heti, kun kirjoitukset on siirretty muistitikulle. Koko tutkimusaineisto (kirjeenne) hävitetään kun opinnäytetyö on valmis.

Olen viimeisen vuoden sosionomiopiskelija Diakonia Ammattikorkeakoulusta Helsingistä ja teen opinnäytetyötä yhteistyössä Yhden vanhemman perheiden liiton kanssa Vertaistuen ja vertaisuuden merkityksestä. Syksyllä 2018 vierailin muutamassa olkkarissa Uudenmaan alueella ja osan kanssa olemmekin silloin tavanneet. Opinnäytetyöni on luettavissa sen valmistumisen jälkeen, laitan siitä tiedon teille.

”Kirjeen” pyydän lähettämään minulle sähköpostilla 22.4.2019 mennessä.

Jos haluat lähettää kirjeesi perinteisellä postilla, lähettää minulle osoitetietosi, niin lähetän sinulle postimerkillä varustetun vastauskuoren. Mikäli sinulla on kysyttävää, ole rohkeasti yhteydessä!

Iso KIITOS etukäteen osallistumisestasi ☺

Heidi Saastamoinen

[heidi.saastamoinen@student.diak.fi](mailto:heidi.saastamoinen@student.diak.fi)



Kuva: Oulunkylän olkkari (HKI)