



SAVONIA

- OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

ÄITIYSPAUKKAUS

Ammatillisesti ohjattu vertaistukiryhmä alle 23-vuotiaille odottaville äidille

TEKIJÄT: Enni Aspelund
Helena Rovamo

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma	
Työn tekijät Enni Aspelund ja Helena Rovamo	
Työn nimi Äitiyspakkaus- Ammatillisesti ohjattu vertaistukiryhmä alle 23-vuotiaille odottaville äideille.	
Päiväys	7.5.2014
Sivumäärä/Liitteet	40/8
Ohjaaja Yliopettaja Pirkko Jokinen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Kuopion Setlementti Puijola ry /Tyttöjen talo ®	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämä opinnäytetyö oli kehittämistyö, jonka tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa ammatillisesti ohjattu vertaistukiryhmä alle 23-vuotiaille odottaville äidille. Suunnittelussa ja toteutuksessa saimme ohjeita ja neuvoja Tyttöjen Talon ® (myöhemmin Tyttöjen Talo) ohjaajalta, jonka kanssa myös ohjasimme ryhmän.</p> <p>Idea toiminnallisesta opinnäytetyöstä tuli omasta kiinnostuksestamme sekä Kuopion Tyttöjen Talon tarpeista. Tyttöjen Talolla oli jo ryhmä synnyttäneille äideille, mutta kyselyä oli tullut odottaville äideille. Kuitenkin resurssija ryhmää varten ei ollut aiemmin ollut. Työmme myötä Tyttöjen Talo sai käyttöönsä käytännössä testatun suunnitelman odottavien äitien ryhmään. Suunnitelmaa on myöhemmin mahdollista käyttää joko kokonaan tai soveltuvin osin ryhmäohjauksen apuna-</p> <p>Tutkimuksissa on korostettu neuvolatyön sekä kolmannen sektorin ja muun vertaistuen tärkeää merkitystä. Äidiksi tuleminen voi olla nuorille naisille haastavaa sekä iän että yhteiskunnallisten paineiden vuoksi. Nuoren oma kehitys ja kasvamisen ovat kesken, mikä lisää vanhemmuuden ja nuoruuden yhteensovittamisen haastavuutta. Tämän takia voi olla tärkeää ja ennalta ehkäisevää nuorisotyötä kohdata vertaisia ja päästä keskustelemaan asioista. Opinnäytetyömme tavoitteena oli tarjota nuorille äideille kanava vertaistuen saamiseksi ja antaa mahdollisuus keskusteluun.</p> <p>Opinnäytetyömme tarkoituksena oli luoda ryhmä nuorille odottaville äideille, jotta he voivat jakaa kokemuksiaan ja saada vertaistukea. Vertaistuen lisäksi kysymyksiin oli mahdollisuus saada vastauksia ammattilaisilta. Yhdessä pohittaminen ja toiminta olivat viikkotapaamisissa keinoja, joilla asioita lähestyttiin. Lisäksi tarkoituksena oli myös testata, kuinka paljon on tarvetta kyseisen kaltaiselle vertaisryhmälle. Osoittautuikin, että vaikka ryhmä ei täytynyt kokonaan, yhteydenottoja tuli vielä myöhemminkin kun ryhmä oli jo sulkeutunut.</p> <p>Ajatuksena oli, että nuoret tulevat äidit voisivat pitää jatkossakin yhteyttä tai jatkaa tapaamisia Tyttöjen Talolla. Palautteiden mukaan avoimen ilmapiirin luomisessa onnistuttiin ja yhteydenpito jatkossakin kiinnosti ryhmään osallistuneita. Ensi syksynä Tyttöjen Talolla on aikomus jatkaa ryhmää odottaville äideille, mikäli he saavat rahoituksen sille. Tällöin he voivat hyödyntää ohjauksessa tekemäämme runkoa ryhmän tapaamiskerroille. Jatkossa ryhmiä voisi olla useampia odottavien äitien laskettujen aikojen mukaan. Esimerkiksi raskauden alkupuolella olevat olisivat omassa ryhmässään ja loppupuolella raskautta olevilla olisi oma ryhmä. Tämä kuitenkin vaatisi lisärahoitusta, työntekijöitä ja aikaa.</p>	
Avainsanat Vertaistuki, kehittämistyö, raskaus, nuoruus, äitiys, ohjaus	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme of Nursing			
Authors Enni Aspelund and Helena Rovamo			
Title of Thesis Äitiyspakkaus – a professionally guided peer support group for young mothers to be under 23 years of age			
Date	7.5.2014	Pages/Appendices	40/8
Supervisor Principal Lecturer Pirkko Jokinen			
Client Organisation /Partner Kuopion Setlementti Puijola ry/ Tyttöjen talo ®			
<p>Abstract</p> <p>The aim for this thesis was to design and put into practise a professionally guided peer support group for young mothers-to-be under 23 years of age. We were guided and advised by supervisor from Tyttöjen Talo® (later Tyttöjen Talo) while planning and realizing our thesis. She also helped us in running the group.</p> <p>The idea for the thesis started from our own intrests and from the needs of our partner, Tyttöjen Talo. They had an active group for mothers who had already given birth. but there was a demand for a group intended for women who had not given birth yet, but were expecting their first baby. However, our partner did not have enough re-sources to put this kind of group into action earlier. Our thesis offered Tyttöjen Talo® a schedule, which was now tested in practise, for their use in the future.</p> <p>Previous studies have emphasized the importance of maternity clinics and the third section for young mothers-to-be. Peer support, too, is found very significant for them. Due to their age and social pressure it is challenging for young women to become mothers. A young person's own growth and development into adulthood are not fully completed yet. This is the fact that makes the combination of motherhood and youth difficult for young mothers-to-be. This is why it is important for young them to meet other people who are in the same age and in the same situation and to have a chance to discuss together. A professionally guided peer group for young mothers-to-be can also act as a part of preventive youth work.</p> <p>The aim for our thesis was to create a group where young mothers-to-be could be able to share their experiences ang feelings through peer support. In addition to the peer support the members of the group could get answers to their questions from professionals. During the meetings we discussed pregnancy and everyday life while doing things together.</p> <p>One purpose of the thesis was to find out whether there is a need for this kind of a group in Kuopio. Even thought our goup was not fully filled in, it turned out that there is a demand fo this kind of activity since we were contact-ed after closing the group for new members. Our own and our partner's wish was that young mothers-to-be will keep in touch or continue seeing each other in Tyttöjen Talo after group meeting were over. The feedback from the participants showed there was an open atmosphere in the group and that the members were intrested in keep-ing in touch in the future</p>			
Keywords Peer support, develpment work, pregnancy, youth, motherhood, guidance			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	NUORTEN ÄITIEN VERTAISTUKIRYHMÄ	7
2.1	Vertaistuki nuorten äitien tukena	7
2.2	Ryhmän ohjaus.....	9
2.3	Nuoret äidit	10
2.4	Nuoren raskaus	11
3	RASKAUDEN TUOMAT MUUTOKSET	14
3.1	Raskaus	14
3.2	Äitiys ja äitiyden kehitystehtävät.....	15
3.3	Elintavat raskausaikana	17
3.3.1	Liikunta	17
3.3.2	Ravitsemus.....	18
3.3.3	Päihteet.....	19
3.4	Pikkulapsi aika ja varhainen vuorovaikutus	20
3.5	Parisuhde ja yksinhuoltajuus.....	22
4	OPINNÄYTETYÖN VAIHEET	24
4.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet.....	24
4.2	Opinnäytetyö kehittämistyönä.....	24
4.3	Opinnäytetyön ideointi ja suunnittelu	27
4.4	Äitiyspakkaus-ryhmän työstäminen	28
4.5	Äitiyspakkaus-ryhmän toteutus	29
4.6	Äitiyspakkaus-ryhmän arviointi ja palaute	31
5	POHDINTA.....	33
5.1	Opinnäytetyöprosessin ja oman ammatillisen kehittymisen arviointi	33
5.2	Äitiyspakkauksen tulevaisuus	36
	LÄHTEET	37
	LIITE 1	41
	LIITE 2	46
	LIITE 3	47
	LIITE 4	48

1 JOHDANTO

Raskaus tuo elämään muutoksia, ja niihin valmistautuminen jo raskausaikana tuo varmuutta vanhemmuuteen. Vertaisilta saatu tieto ja tuki voi tuntua valmistautumisessa helpottavalta. Koska pikukulapsivaihe on lapsen kehityksen ja kasvun kannalta tärkeää, on hyvä, että vanhemmilla on riittävästi voimavaroja selvitä tästä ajasta. Nyky-yhteiskunnassa se ei välttämättä ole helppoa, sillä yhteiskunnan muutokset ja perherakenteet ovat muuttuneet vuosien ajan. Perheen ulkopuolelta tulee jatkuvasti paineita, jotka kohdistuvat äitiyteen ja isyyteen ja myös yksinhuoltajuus on lisääntynyt, mikä taas vaatii enemmän jaksamista yhdeltä osapuolelta. (Pajunen 2012, 36–40.) Tämän lisäksi yhteiskunnan asettamat taloudelliset paineet ja työelämään liittyvät haasteet voivat vaikuttaa lapsen käsittelyyn ja kasvatukseen (Järventie 2000, 11).

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa ammatillisesti ohjattu vertaistukiryhmä nuorille, alle 23-vuotiaille, odottaville äideille. Tavoitteena oli luoda ryhmäkerroille suunnitelma, jota voisi soveltuvin osin käyttää jatkossa samanlaisia ryhmiä varten. Kuitenkin ryhmäkoko, ryhmäläiset ja heidän toiveensa on huomioitava, joten täysin kopioitavaa pohjaa on vaikea luoda. Myös ryhmäkerrojen määrä vaikuttaa käsiteltäviin asioihin. Tavoitteena oli myös ohjata ryhmä, joka sisältäisi toiminnallista tekemistä, jonka kautta asioita oli helppo käsitellä. Yhteiskumppanimme ryhmän järjestämisessä toimi Kuopion Tyttöjen Talo.

Tyttöjen talo® on Raha-automaattiyhdistys RAY:n rahoittama konsepti, jota hallinnoi Settlementinuorten liitto. Tarkoituksena on olla tukena 12–28 -vuotiaille tytöille ja naisille ja tavoitteena Tyttöjen taloilla® on toimia matalan kynnyksen toimipisteinä. Tyttöjen talojen toimintaperiaatteita ovat esimerkiksi sukupuolisensitiivisyys, jolla tarkoitetaan sukupuoleen liittyvien erityispiirteiden huomiointia. Tyttöjen talo® on osa settlementtityötä, joten se noudattaa myös sen arvoja. Settlementtitarvoja ovat mm. yhteisöllisyys, erilaisuuden hyväksyminen, yksilön kunnioittaminen, luottamus yksilön voimavaroihin, tasa-arvoisuus, paikallisuus ja sitoutuminen heikommassa asemassa olevan ihmisen tilanteen parantamiseen. (Tuppurainen 2010, 1.)

Useammassa tutkimuksessa (mm. Haapakoski ja Ikola 2012 sekä Virtanen 2011) on käynyt ilmi, ettei terveydenhoitajilla ole tarpeeksi aikaa neuvolassa keskustella nuorten äitien kanssa. Nuoria äitejä pohdituttavat monet asiat, joten olemme kokeneet ammatillisesti ohjatun vertaistukiryhmän tarpeelliseksi Kuopiossa. Näin neuvolassa ilmi tulleista asioista voi jatkaa keskustelua vertaisten kanssa ja saada myös ammatillisista näkökulmaa tarvittaessa. Ryhmästä on ollut aiemmin kyselyä, mutta yhteistyökumppanimme Tyttöjen talolla ei ole ollut resursseja ryhmän järjestämiseen. Tästä syystä on se toteutunut vasta nyt osana opinnäytetyötä.

Tyttöjen talolla on aiemmin toiminut Vaippatehdas niminen ryhmä jo lapsen saaneille nuorille äideille. Heidän tarpeensa ovat kuitenkin erilaiset kuin odottaville äideillä, joten on hyvä olla kaksi erillistä ryhmää. Nimi Äitiyspakkaus tuli alunperin Tyttöjen talon ehdotuksena, ja se jäi elämään opinnäytetyömme työnimenä. Ajatuksena oli, että ryhmän jäsenet olisivat keksineet ryhmälle oman ni-

men, mutta uusia nimiehdotuksia ryhmäläisiltä ei tullut. Näin Äitiyspakkauksesta tuli ryhmämme nimi.

Tässä opinnäytetyössä on käsitelty keskeisiä asioita, jotka liittyvät raskauteen ja nuoriin äiteihin sekä vertaistukeen. Kaikkien ryhmän tapaamiskertojen sisällöt on kuvailtu ja niistä on etsitty tietoa. Huomioimme tapaamiskertojen suunnittelussa myös ryhmän jäsenten toiveet, joita kuulumme ensimmäisellä tapaamiskerralla.

Omana tavoitteenamme opinnäytetyössä oli saada kokemusta ryhmän ohjauksesta ja lisää tietoa raskaudesta ja siihen liittyvistä aiheista. Koko ryhmän muodostamisprosessi oli meille uusi kokemus, joten sen opetteleminen ja toteuttaminen käytännössä on hyödyksi ammattitaidollemme. Tyttöjen talolle® pyrimme luomaan uuden ryhmän ja tulosten perusteella mahdollisesti toteamaan ryhmän tarpeelliseksi.

Ryhmään osallistuvat nuoret naiset saivat toisiltaan vertaistukea ja näin voivat hyötyä saaden lisää tietoa ja tukea tämän hetkisessä elämäntilanteessaan. Myöhemmin he voivat saada seuraa toisistaan ja pitää toisiinsa yhteyttä jatkossakin. Tulevat äidit voivat myös rohkaistua muilta saadun tuen myötä hyväksymään raskauden ja sen tuomat muutokset omissa identiteeteissään ja elämässään. Samalla kynnyks kolmannen sektorin palveluihin menemisestä voi madaltua.

2 NUORTEN ÄITIEN VERTAISTUKIRYHMÄ

Nuorena äidiksi tulo ei ole aina toivottua ja lapsen hankkimista suunnitellaan harvoin. Jos nuoren äidin tiedoissa ja taidoissa on puutteita, voi seurata ongelmia, jotka voivat olla merkittäviä yhteiskuntatasollakin. Terveystieteiden tutkimuksissa onkin vaikea keskittyä sekä elintapoihin että nuoren epävarmuuteen äidiksi tulossa ja nuoren kehityksen keskeneräisyyteen. Tässä vaiheessa kaikki tuki on tärkeää, ja olisi hyvä, jos nuorella on mahdollisuus helposti lähestyttävissä olevaan tukimuotoon, kuten vertaistukeen. Kolmannen sektorin palvelut voivat auttaa nuorta äitiä myös arkisemmissä asioissa ja näin ympärillä oleva tukiverkko voi mahdollisesti kasvaa. (Halonen ja Apter 2010, 881,886.)

2.1 Vertaistuki nuorten äitien tukena

Vertaistuella tarkoitetaan samassa tilanteessa olevien ihmisten kokemusten vaihtoa keskenään. Näillä ihmisillä on halua jakaa omia kokemuksia ja tietoa toistensa kanssa ja oppia taas toistensa kokemuksista. Vertaistuki on määritelty myös henkilön muutosprosessina ja voimaantumisenä, jolloin hän tunnistaa omat voimavaransa ja ottaa vastuuta omasta elämästään. (Huuskonen 2013.)

Vertaistuki antaa kokijalleen merkityksellisen kokemuksen siitä, ettei hän ole ainoa kyseisessä tilanteessa, vaan että on ihmisiä, jotka ymmärtävät ja haluavat auttaa. Samalla muiden erilaisuuden voi kokea voimavarana, ja siitä voi saada voimaa oman tilanteen ratkaisujen etsimiseen. Vertaistukisuhteen lähtökohtana on vastavuoroinen ja tasa-arvoinen suhde ihmisten välillä. Näin ollen voidaan olla sekä tukijoita että avun saajia, mutta ei kuitenkaan asiakkaita. Vertaistuki auttaa myös saamaan ystävällisiä ja sisältöä elämään. (Huuskonen 2013.)

Vertaistukiryhmä on kohdistettu tietyille viiteryhmillä, jonka kokoontumisajat, -paikat ja koko vaihtelevat ryhmän tarpeiden ja sopimusten mukaan. Yleensä osallistujamäärä on noin 3-8 henkeä, mutta alle 10 hengen ryhmää pidetään toimivana. Ryhmä voi olla avoin tai suljettu, eli suljettuun ryhmään kuuluvat vain tietyt jäsenet ja avoimeen ryhmään voi liittyä myös viiteryhmään kuulumaton jäsen. (Mikkonen 2009, 49.)

Vertaistukiryhmässä tuki on keskinäistä ja kaikille jäsenille yhteistä, eikä tukea voida yksilöllistää. Jäsenet voivat järjestää itse itselleen vertaistukea ilman minkäänlaisen taustaorganisaation toimintaa. Taustalla voi myös olla jokin ryhmä tai yhteisö, joka on mahdollistanut ryhmän tapaamiset. Vertaistukiryhmä voi kokoontua myös esimerkiksi sairaalan toimesta, jolloin ryhmään osallistuminen on osa hoitoprosessia. (Huuskonen 2013.)

Ammatillisesti ohjatulla vertaistukiryhmällä tarkoitetaan ryhmää, johon osallistuvat vertaisuutta kokevat henkilöt ja heidän lisäksi ammattihenkilöt, jotka eivät koe vertaisuutta. Ammattilaisten rooli ryhmässä on huolehtia järjestelyistä ja saada ryhmä aluksi kokoon. Tämän lisäksi ammattilaiset voivat edistää ryhmän sisäistä keskustelua ja heillä on ammattitietoa ryhmän sisältöjen aiheista. Ammattilaiset voivat myös vaikuttaa ryhmän ilmapiiriin ja voivat huomioida kaikkia osallistujia tasapuolisesti. (Aitta-aho 2010, 16.)

On tärkeää huolehtia perheen hyvinvoinnista jo alkuvaiheessa ja odotusaikana. Odotusaikana valmistautuminen tuleviin muutoksiin voi tuoda varmuutta vanhemmuuteen ja vertaisilta saatu tietoa voi tuntua helpottavalta. Koska etenkin pikkulapsivaihe on lapsen kehityksen ja kasvun kannalta tärkeää, on hyvä, että vanhemmilla on riittävästi voimavaroja selvitä tästä ajasta ja tukea lasta. Nyky yhteiskunnassa se ei kuitenkaan välttämättä ole helppoa, koska yhteiskuntamuutokset ja perherakenteet ovat muuttuneet vuosien ajan, mikä vaikuttaa lapsiperheiden arkeen. Perheen ulkopuolelta tulee jatkuvasti paineita äitiyteen ja istyyteen liittyen ja myös yksinhuoltajuus on lisääntynyt, mikä vaatii taas enemmän jaksamista yhdeltä osapuolelta. (Pajunen 2012.)

Heli Kytöharjun (2003) mukaan vertaistuki on tärkeää jo äideiksi tulleille ja he ovat halunneet kertoa omista kokemuksistaan ja peilata niitä muiden kokemuksiin. Äidit ovat saaneet toisiltaan neuvoja ongelmien ratkaisemiseksi. Odottavilla äideillä on paljon epävarmuutta tilanteesta, jossa he elävät. Toisaalta heillä on yhteinen tekijä, raskaus, josta he voivat keskustella yhdessä ja sitä kautta saada toisiltaan tukea ja voimaantumisen tunnetta. Kytöharjun mukaan äitien kokema stressin tunne kasvaa raskauden aikana, joten vertaistuelle tässä ryhmässä on tarvetta. (Kytöharju 2003, 43–49.)

Paula Pajusen (2012) Pro gradu-tutkielmassa on tutkittu vanhempien valmiutta vanhemmiksi. Ryhmähaastattelun periaatteella toteutetun laadullisen tutkimusten tulosten mukaan vanhemmat eivät koe olevansa valmiita vanhemmiksi ja he ovat epävarmoja sekä ympäristön ja yhteiskunnan paineistamia. Myös vanhemmuuden roolin vaatimuksia pelätään. Varsinkin äidellä hormonien aiheuttamat mielialojen muutokset ja tunteiden vaihtelu tuovat epävarmuutta äitiyteen ja he eivät osaa itseluottamuksen puutteessa ajatella millainen äidin pitäisi olla. Monesti myös tuleva elämänmuutos pelottaa ja lapsen kanssa kotiin jääminen tuntuu yksinäiseltä. Äidit toivovat kannustusta, jotta tietäisivät, mikä on normaalia äitiyttä. Heillä on tarve puhua raskaudesta ja synnytyksestä ja he tarvitsevat neuvoja parisuhteessa tapahtuvista muutoksista. Tämän pohjalta Pajunen on todennut perheiden, etenkin äitien, hyötyvän vertaistukiryhmästä odotusaikana ja sen jälkeen. (Pajunen 2012, 33–51.)

Heikki ja Kirsi Hiilamo toteavat teoksessaan *Apua? Lähimmäisyyden perusteet* (2007), että vertaistuki on tärkeää ja jopa ennaltaehkäisevää nuorisotyötä. Aiemmin naapureita autettiin ja heidät tunnettiin. Nykyisin naapurit ovat usein tuntemattomia ja kaupunkielämä on kaupallistunut. Sen sijaan, että vietettäisiin aikaa toisten ihmisten kanssa ja kyläiltäisiin toisten luona, tavataan kahviloissa ja elokuvateattereissa, joissa kaupallistuminen on koko ajan läsnä. Ei ole saatavilla kohtaustilaa tai muuta yhteisöllistä paikkaa, jossa kaupallistuminen ei ole niin suuressa roolissa. Heikki ja Kirsi Hiilamo väittävät, että ihmiset ovat muuttuneet kaupungeissa kasvottomiksi ja samalla he ovat kadottaneet moraaliset tunteensa, jotka ohjaavat auttamaan toisia ihmisiä. Hiilamon ja Hiilamon teoksessa viitataan "Maaseudun naisten elämänmuodot" -tutkimukseen, jossa kaupungeissa asuvia ihmisiä on verrattu maaseudulla eläviin ihmisiin ja tuloksena on ollut, että naapuriapu on maaseudulla vielä yleistä. Tämä johtuu siitä, että maaseudulla verkostot syntyvät eri tavoin, kun on mahdollisuuksia osallistua esimerkiksi talkoisiin tai muulla tavalla auttaa tai pitää yhteyttä naapureihin. Lisäksi maaseudulla toimii erilaisia yhdistyksiä, joiden toiminnan kautta ihmiset ovat vuorovaikutuksessa keskenään, mm. martha-kerhot, erilaiset urheiluharrasteryhmät ja vanhempainyhdistykset. Kaupungeissa siis ollaan

yksin, ilman tukiverkostoa, minkä takia järjestetyistä vertaistukihetkistä on tullut joillekin tärkeä osa heidän tukiverkostaan ja sosiaalista elämäänsä. (Hiilamo ja Hiilamo 2007, 102–107.)

2.2 Ryhmän ohjaus

Ohjauksella tarkoitetaan ohjaajan ja ohjattavan tasavertaista keskustelua, jossa tietoa ja taitoa käsitellään yhdessä. Ohjauksen tulisi olla kannustavaa, jotta ohjattava pystyisi saamiensa ohjeiden avulla auttamaan itse itseään omien voimavarojensa mukaan. Ohjaus siis rakentuu ohjattavan omista tarpeista ja tavoitteena on, että ohjattava sitoutuisi ohjausprosessiin. (Eloranta ja Virkki 2011, 19–20.)

Ryhmäohjauksessa taas dynamiikka on erilainen, koska jäseniä on useita. Kaikki voivat kommunikoida keskenään ja yksilöiden erilaisuus vaikuttaa ryhmään ja ohjaajan tehtävään. Ohjaajan olisi hyvä tietää jotakin ryhmänsä painopisteistä ja yksilöistä, jotta ryhmään olisi helpompi suunnitella sisältöä. (Eloranta ja Virkki 2011, 77–79.)

Ryhmäohjauksessa aloitus vaikuttaa paljolti ryhmän jatkoon. Prosessin eteneminen on hyvä aloittaa tutustumalla ja panostamalla hyvän ilmapiirin luomiseen. Tämä voidaan toteuttaa esimerkiksi erilaisilla tutustumisharjoituksilla. Näitä käytetään, koska ne auttavat ihmisiä rentoutumaan ja vähentävät jännitystä. Näin ne edistävät ryhmän muotoutumista, kun ihmiset ovat aluksi toisilleen vieraita. Tutustumisharjoituksissa kaikki joutuvat olemaan aktiivisia, mikä edesauttaa ryhmään kuulumisen tunnetta. Ohjaaja taas voi saada hyödyllistä tietoa siitä, millaisia toiveita ja odotuksia ryhmäläisillä on tulevaa ryhmää kohtaan. Tutustumisen lisäksi alussa on hyvä luoda yhdessä ryhmäsäännöt. (Eloranta ja Virkki 2011, 77–80.)

Ohjaajan tehtävä ryhmän alussa on esimerkiksi ryhmän aloituksesta huolehtiminen niin, että se on selkeä. Tavoitteena on luoda ilmapiiri, jossa kaikki tulevat hyväksytyksi omana itsenään ja kaikilla on mukava olla. Tämän lisäksi ohjaaja auttaa sääntöjen tekemisessä. Hän on perehtynyt ryhmän aiheeseen ja kokoontumisen syyhyn tarpeeksi sekä huolehtii ryhmäläisten tutustuttamisesta toisiinsa. (Eloranta ja Virkki 2011, 81.)

Itse ohjaustilanteessa ohjaajan on hyvä luoda ryhmälle tavoitteet. Tämän lisäksi ohjaaja voi miettiä ryhmälle sopivia ja tarkoituksenmukaisia havainnollistamiskeinoja, esimerkiksi kirjallisia materiaalia tai katseltavan DVD:n. Ohjaajan on osattava soveltaa suunniteltua ohjelmaa tilanteen mukaan ja huomioitava aikataulu. Loppuun on hyvä varata aikaa kysymyksille ja mahdolliselle kertaukselle. Myös omia toimintatapoja on syytä arvioida ja tarvittaessa tehdä muutoksia toimintaansa. (Lipponen, Kyngäs ja Kääriäinen 2006, 85–91.)

2.3 Nuoret äidit

Nuoruus ajoittuu ihmisen elämässä 12–25 –ikävuoden väliin. Nuoruuden aikana ihminen irrottautuu lapsuudestaan ja valmistautuu aikuisuuteen. Tänä aikana lapsesta muotoutuu itsenäinen aikuinen, ja hänen persoonallisuutensa muovautuu. Nuoruuden kehitystehtäviin kuuluu hyväksyä ruumiissa tapahtuvat fyysiset muutokset, oman seksuaalisen identiteetin löytäminen sekä itsenäistyminen. Osana itsenäistymistä nuori oppii huolehtimaan itsestään sekä ottamaan vähitellen vastuuta myös toisista. Nuori suuntaa ajatuksensa tulevaisuuteen ja pohtii, millaiseksi yksilöksi tahtoo kehittyä. Kokonaisuutena nuoruus on elämänvaiheena hyvin subjektiivinen ja jokainen kokee sen eri tavoin. Nuoruuden alkaminen sekä siihen liittyvät kehitysvaiheet tapahtuvat eri yksilöillä eri aikaan. Kuitenkin jokaisella ihmisellä nuoruuteen liittyy biologisia, psyykkisiä sekä sosiaalisia muutoksia. Myös asema yhteiskunnassa muuttuu. (Kaplan 1986, 25–27; Kosslyn ja Rosenberg 2001, 512–513.) Nuoruus on tässä opinnäytetyössä jaettu kolmeen vaiheeseen: varhaisnuoruuteen, nuoruuden keskivaiheeseen sekä myöhäisnuoruuteen.

Varhaisnuoruus ajoittuu ikävuosien 12–16 välille. Fyysiset muutokset ajoittuvat suurimmaksi osaksi tähän vaiheeseen. Nuori saavuttaa sukupuolisen kypsyytensä, ja sen seurauksena mm. poikien kivekset laskeutuvat ja tyttöjen kuukautiset alkavat sekä rinnat kasvavat. Ruumis muuttuu myös pituuskasvun myötä. Fyysisten muutosten seurauksena nuori käyttää paljon aikaa itsensä tutkiskeluun ja peilailuun (konkreettisestikin). Ystäväpiiri alkaa muodostua nuorelle tärkeäksi, ja ystävien mielipiteet muuttua nuoren kannalta merkittävämmiksi kuin vanhempien. Nuori pyrkii irtautumaan vanhemmistaan, mutta tämä on vielä taloudellisesti ja henkisesti mahdotonta. Tästä seuraa protestointia vanhempia vastaan henkisen irtautumisahdistuksen seurauksena. (Kaplan 1986, 110–117 ja 200–209; Kosslyn ja Rosenberg 2001, 512.)

Nuoruuden keskivaiheessa (16–19-vuotiaana) nuori tasoittuu henkisesti. Tässä iässä nuori alkaa etsiä identiteettiään (Eriksonin identiteettikriisi) ja muodostaa omaa maailmankuvaansa (Birren ym. 1981, 639). Nuoren moraalikäsitys muovautuu. Nuori alkaa henkisesti irtautua vanhemmistaan ja kodistaan. Myös vanhat ystävyys-suhteet voivat tässä vaiheessa jäädä taakse identiteetin etsimisen yhteydessä. Kiinnostuksen kohteet muuttuvat. Tälle ikävaiheelle on tyypillistä ensin innostua yhdestä asiasta, ja heti seuraavana päivänä se onkin jo tyhmää. (Bocknek 1980, 38–39.)

Myöhäisnuoruus jatkuu vielä kauan täysi-ikäistymisen jälkeen. Myöhäisnuoruudessa nuoren maailmankuva selkeytyy ja oma identiteetti vakiintuu. Tässä vaiheessa nuori pyrkii löytämään omaa maailmankatsomustaan sekä ideologiaansa. Nuoren empatiakyky kehittyy ja tämä näkyy nuoren ystävyys- ja seurustelusuhteissa: valintoja tehdään paitsi oman, myös toisen parasta ajatellen. Nuori kykenee näkemään itsensä osana yhteiskuntaa, ja näkee maailman laajemmasta näkökulmasta. (Bocknek 1980, 39–41; Kosslyn ja Rosenberg 2001, 515–516.)

Nuorena (erityisesti alle 20-vuotiaana) raskaaksi tulleen äidin oma psyykinen ja emotionaalinen kehitys ovat vielä kesken. Nuori ei ole vielä kerinyt käydä läpi omia aikuistumiseen liitettuja kehitystehtäviä. Koska myös raskauteen ja äidiksi tulemiseen liittyy omia kehitystehtäviä, voi raskaus olla

nuorelle odottajalle suuri psyykkinen rasitus. Aikuistumiseen liittyvien kehitystehtävien rinnalle pitäisi kyetä sovittamaan odotusaikaan liitetyt kehitystehtävät. (Rogel ja Petersen 1984, 92–93). Tästä käytämme nimitystä nuorten äitien kaksoiskehitys.

Kehityopsykologisen näkökulman mukaan raskaus vaatii naiselta tiettyjä henkisiä valmiuksia, jotta nainen selviytyy äitiyden kehitystehtävistä. Näitä henkisiä valmiuksia tarvitaan kehitystehtävien läpikäymiseen ja raskauden aikaisten muutosten käsittelemiseen. Yleensä tämä henkinen kypsyyys liitetään naisen ikään. Kehityopsykologiassa perheen perustaminen ja lasten kasvattaminen liitetäänkin yleensä 20–40 –ikävuosien välille. (Cohler 1984, 88–89 ja 119–123.)

Nuoren äidin kaksoiskehitys tuo erityisen riskin äidin ja lapsen keskinäisen suhteen syntymisen epäonnistumiseen. On kuitenkin tärkeää muistaa, että tämä riski liittyy kaikkiin äitiyksiin. Nuorilla erityisesti tähän voi vaikuttaa paitsi nuoren keskeneräinen psyykkinen kehitystaso sekä nuorten äitien taloudelliset ja sosiaaliset ongelmat. (Rogel ja Petersen 1984, 87–88.) Ruotsalaisen tutkimuksen pohjalta kirjoitetun artikkelin ”Teenage Childbearing and Long-Term Socioeconomic Consequences: A Case Study in Sweden” mukaan huono sosioekonominen asema tulee myös tulevaisuudessa todennäköisesti säilymään osana naisen elämää, jos hän saa nuorena lapsensa (Olausson, Haglund, Weitotf ja Cnattingius 2001, 70–74).

Kun pohditaan nuoren äitiyttä yhteiskunnallisesta näkökulmasta, törmätään siihen tosiasiaan, että alle 18-vuotiasta naista ei pidetä valmiina äidiksi. Tämä johtuu pitkälti länsimaisessa kulttuurissa vallitsevasta ajatuksesta, että alle 18-vuotias ei ole vielä aikuinen eikä siis valmis kantamaan vastuuta itsestään tai toisista. Alle 18-vuotias ei ole useimmiten myöskään työelämässä, joten ajatellaan, että nuorella ei ole vielä taloudellisia valmiuksia huolehtia perheestään. Tästä syystä nuoriin äiteihin kohdistuu myös yhteiskunnallista paheksuntaa. Nuorena lapsen saanut ei sovi yleiseen yhteiskunnalliseen muottiin, ja häntä arvostellaan normien rikkomisesta. Jo pikainen internetin keskustelupalstojen selailu riittää osoittamaan tämän väitteen todeksi. Monesti keskusteluissa nousee esiin juuri se seikka, ettei 20-vuotias nuori ole vielä valmis äidiksi. Alle 18-vuotias on lain mukaan vielä lapsi, eikä lapsi voi olla vielä ”valmis” nainen, eikä näin ollen myöskään äiti. Nuoriin äiteihin liitetäänkin usein jopa halventavia nimityksiä (”teiniäiti”, ”pikku äiti”) ja heihin liitetään stereotyyppioita. Myös media luoma kuva nuorena äideiksi tulleista lapsista ruokkii näitä stereotyyppioita. Julkisessa keskustelussa kiinnitetään harvemmin huomiota nuorten raskauksien tuomiin positiivisiin seikkoihin, kuten oman identiteetin löytymiseen. (Rogel ja Petersen 1984, 87–99.)

2.4 Nuoren raskaus

Viime vuosikymmenen loppupuolella 15–19-vuotiaita synnyttäjiä on ollut Halosen ja Apterin (2010) mukaan vuosittain yhdeksän tuhatta vastaavanikäistä kohti. 20–24-vuotiailla vastaava luku on ollut 60. Teini-iän raskauden syitä ovat seksielämän varhainen aloittaminen, ehkäisyn laiminlyönti, terveydenhuoltopalveluiden riittämättömyys sekä huono sosioekonominen tausta. (Halonen ja Apter 2010, 881; 883.) Tätä tukee myös Hirvosen väitöskirja vuodelta 2000, jossa tutkittiin 15–17- vuo-

tiaina raskaaksi tulleita äitejä. Nuoria tutkimukseen osallistui 12, ja kolme ei ollut työelämässä eikä opiskellut. Monien lapsuuden perheissä oli ollut ongelmia alkoholin käytössä ja toisinaan myös perheväkivaltaa. Tutkimuksessa myös huomattiin, että oman perheen vanhemmuuden malli oli periytynyt näille nuorille äideille: myös heidän äitinsä olivat saaneet lapsensa verrattain nuorina. Tutkimuksessa todettiin myös, että viisi näistä nuorista ei ollut käyttänyt mitään ehkäisyä raskaaksi tullessaan. Neljä oli tullut suunnittelematta raskaaksi ehkäisyn jostain syystä pettäessä. Kaksi äideistä oli tullut suunnitellusti raskaaksi. (Hirvonen 2000, 69–71.)

Hirvosen tutkimuksessa suurimmaksi syyksi nuorien päätöksessä synnyttää lapsi paljastui vankka tukiverkko. Heidän vanhempansa ja sukulaisensa, ja joillakin samanikäiset ystävät jotka olivat myös tulleet raskaiksi, tukivat nuoria heidän päätöksessään. Väitöskirjassa viitataan tutkimukseen (Cohler ja Musick 1996), jossa on pohdittu nuorten syitä jatkaa raskautta. Tutkimusten mukaan nuorten päätökseen vaikuttaa vahvasti se, onko heillä selkeää koulutus- tai urasuunnitelmaa. Mikäli ei, äitiydestä voi muodostua nuorelle looginen ja luonnollinen tapa löytää oma rooli elämässä. (Hirvonen 2000, 73–76.)

Halonen ja Apter (2010) korostavat nuorten kykenemättömyyttä tehdä kauaskantoisia valintoja. Tähän vaikuttaa nuoren kehitysaste. Varhaisnuorilla (12–15 v) on vielä vähäiset tiedot raskaudesta ja vanhemmuudesta ja he eivät ole vastuuntuntoisia. Keskinuortenkin (15–18) kyky vastuullisuuteen on vielä heikkoa. Vasta myöhäisnuoruudessa (yli 18 v) nuoret ovat kehittyneet realistisiksi omista tavoitteistaan, ja kykenevät hahmottamaan vastuunsa. On todettu, että heikossa sosiaaliekonomisessa tilanteessa elävät nuoret jatkavat raskauttaan todennäköisemmin kuin varakkaista perheistä lähtöisin olevat. Näitä raskautta jatkavia nuoria tulisikin tukea enemmän kuin raskauden keskeyttäneitä. Teiniäideillä on korkea riski tulla uudelleen raskaaksi kahden vuoden kuluttua ensimmäisen lapsen saamisesta. Yhdysvaltalaisilastojen mukaan jopa 24 % teiniäideistä tulee uudelleen raskaaksi kahden vuoden kuluessa ensimmäisen lapsen syntymisestä. (Halonen ja Apter 2010, 883–884.)

Nuorten raskauksien riskitekijöiksi voidaan lukea nuoren rikkonainen perhetausta sekä vanhempien vähäinen koulutus (Halonen ja Apter 2010, 883). Mikäli nuoren oma tausta on rikkonainen, voivat raskauden mukanaan tuomat henkiset ja psyykkiset paineet olla suuri taakka nuorelle äidille. Raskaudella voi nuorella iällä olla myös vaikutuksia nuoren sosiaalisiin suhteisiin (Rogel ja Petersen 1984, 87). Tämän seurauksena nuori äiti tarvitsee riittävää tukea ja ohjausta elämäntilanteessaan (Rogel ja Petersen 1984, 97–99).

On myös todettu, että riskikäyttäytyminen kasaantuu nuorten keskuudessa. Riskikäyttäytymiseen voidaan lukea runsas päihteiden käyttö, tupakointi, useat seksipartnerit sekä ehkäisyn laiminlyönti. Nuorilla äideillä on suuri riski jatkaa riskikäyttäytymistään myös raskauden aikana. Terveystieteiden tutkimuslaitoksen vuoden 2008 tilastojen mukaan Suomessa alle 19-vuotiaista äideistä jopa 47 % tupakoi. Kaikkien äitien keskiarvo on tuolloin ollut 15 %. Nuorten kehitysaste voi olla yksi syy selittämään riskikäyttäytymisen jatkumista, sillä nuori ei ole vielä psyykkisesti valmis kauaskantoisiin ja vastuuntuntoisiin ratkaisuihin elämässään. (Halonen ja Apter 2010, 884.)

Nuorena lapsen saamisesta voi muotoutua äidille positiivinen ja palkitseva kokemus. Lapsen saamisen kautta nuorelle muodostuu elämään tarkoitus ja tehtävä. Tämän positiivisen kokemuksen syntyyn vaikuttaa ratkaisevasti nuoren saama sosiaalinen tuki. Tuki mahdollistaa nuoren psykologisen kasvun ja auttaa selviytymään raskauden tuomista haasteista. Erityisesti nuoren oman äidin antama tuki on merkittävässä roolissa positiivisen kokemuksen muotoutumisessa. (Halonen ja Apter 2010, 882; Hirvonen 2000, 86-100; Rogel ja Petersen 1984, 90-91 ja 93-97.)

Riskeistä huolimatta nuorella iällä (alle 30-vuotiaana) synnyttämisessä on löydettävissä monia myönteisiä puolia. Biologiselta näkökulmalta tarkasteltuna nuorena synnyttäminen on etu. HYKS:n nais-tenklinikalla työskentelevän synnytys- ja naistentautien erikoislääkäri Tomi Mikkolan mukaan synnytysien nousuun liittyy monia riskejä. Näihin lukeutuvat mm. lisääntynyt riski sikiön epämuodostumiseen sekä riski Downin syndroomaan. Myös raskauden kulkuun ja synnytykseen liittyvät riskit lisääntyvät iän myötä, jolloin myös äidin terveys voi vaarantua. (Pasanen 2013.) Tätä mieltä on myös synnytys- ja naistentautien lääkäri Kaisa Juntunen. Hän toteaa, että biologiselta kannalta paras aika lapsien saamiseen olisi 20-29 -vuotiaana, jolloin riskit ovat pienimmillään (Akimo 2003).

3 RASKAUDEN TUOMAT MUUTOKSET

Ammatillisesti ohjatun vertaistukiryhmän sisällöt nuorille äidille suunniteltiin tutkimuksissa osoitettujen tietojen, Tyttöjen talon kokemusten ja nuorten naisten omien toiveiden mukaan. Ryhmäkerroilla käsiteltiin mm. raskauden kulkua, äitiyttä ja vanhemmuutta, synnytystä sekä parisuhdetta. Lisäksi keskeisiksi aiheiksi ovat nousseet vauva-arki ja elämäntavat. Raskaus, äitiys ja lapsen kehittyminen ovat asioita jotka mietityttävät odottavia äitejä. Varsinkin ensimmäistä lastaan odottavat vaativat paljon aikaa näiden asioiden pohtimiseen, kokevathan he kaiken ensimmäistä kertaa elämässään. Terveellisillä elämäntavoilla ja parisuhteen kestävyydellä voidaan vaikuttaa suoraan äidin sekä tulevan lapsen hyvinvointiin sekä tässä hetkessä että tulevaisuudessa. Tapaamiskerroilla keskustelemme myös näiden teemajakojen ulkopuolisista asioista, jotka sillä hetkellä kiinnostavat tyttöjä.

Haapakosken ja Ikolan (2012) laadullisessa tutkimuksessa saatiin selville, että odottavat äidit voivat kokea yksinäisyyttä. Näin kokevat erityisesti ne äidit, joilla ei ole ystäviä samassa elämäntilanteessa heidän kanssaan. Tutkimuksessa haastatellut äidit kokivat, ettei neuvolassa puhuttu tarpeeksi mm. ravitsemuksesta, liikunnasta ja parisuhteesta. (Haapakoski ja Ikola 2012, 52–57.) Lisäksi Virtanen (2011) on todennut, ettei neuvolassa ole tarpeeksi aikaa ensisynnyttäjille (Virtanen 2011, 20–28).

3.1 Raskaus

Raskaus tuo mukanaan suuria fyysisiä, psyykkisiä sekä sosiaalisia muutoksia. Raskaus jaetaan yleisesti kolmeen vaiheeseen, ja näitä muutoksia voidaan tarkastella näiden kolmen vaiheen kautta. Alkuraskauden fyysisiin muutoksiin kuuluvat pahoinvointi, rintojen aristus sekä hemoglobiiniarvojen laskun tuoma väsymys. Odottavan äidin ruumiin lämpötila saattaa myös nousta, mikä usein havaitaan vilunväristyksinä. Raskauden edetessä ja kohdun kasvaessa ja muuttaessa asentoaan erilaiset tuntemukset alavatsassa ovat yleisiä. Näitä tuntemuksia ovat mm. vihlaisuus sekä paineen tuntu. Loppuraskaudesta odottava äiti alkaa kokea myös epäsäännöllisiä ja kivuttomia harjoitussupistuksia kohdun valmistautuessa synnytykseen. Myös erilaiset lonkkavaivat ovat yleisiä odottajilla nivelsiteiden löystymisen seurauksena. Vatsan kasvu rasittaa paitsi selkää, se myös vaikeuttaa hengitystä kohdun alkaessa painaa palleaa. Äidin paino lisääntykin raskauden aikana keskimäärin 12 kiloa. (Väyrynen 2012, 174–181.)

Fyysisillä muutoksilla on vaikutusta naisen psyykeen. Odottavan äidin on raskauden aikana hyväksyttävä tuleva vanhemmuutensa sekä kasvettava äidin rooliin. Hormonien vaihtelut lisäävät tunne mylläkkää entisestään. Myös erilaiset pelot ovat yleisiä raskaana ollessa. Pelot voivat liittyä epävarmuuteen omasta vanhemmuudesta, suhteeseen lapsen isää ja omia vanhempia kohtaan sekä omaan tulevaisuuteen työn tai koulun keskeytyessä lapsen saannin myötä. Myös synnytys herättää pelkoja ja epävarmuutta. Nämä ristiriidat ovat normaaleja ja kuuluvat osaltaan äidiksi kehittymisen psyykkiseen prosessiin. (Väyrynen 2012, 176–177.)

Ihminen on fyysis-psykkis-sosiaalinen kokonaisuus, joten raskauden mukanaan tuoma muutos naisen elämässä vaikuttaa hänen sosiaalisiin suhteisiinsa. Erityisesti ensimmäisen raskauden aikana

naisella voi olla toistuva tarve keskustella lähimmäistensä kanssa raskaudesta sekä synnytyksestä. Odottava nainen voi ulospäin vaikuttaa muuttuneen itsekeskeisemmäksi puhuessaan koko ajan omista asioistaan ja pohdiskellessaan raskauttaan. Tämä voi rasittaa pari- ja ystävyysuhteita. Kuitenkin raskaus voi yhdistää odottavan naisen toisiin odottaviin äiteihin vertaisuuden kautta, samoin omiin vanhempiin, erityisesti äitiin. Raskauden viimeisellä kolmanneksella parisuhteessa koetaan usein voimakasta yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Eskola ja Hytönen 2002, 95–97; Haataja 2011, 7–25.)

3.2 Äitiys ja äitiyden kehitystehtävät

Äitiyttä voidaan käsitellä sekä subjektiivisena kokemuksena sekä yhteiskunnallisena ilmiönä. Yhteiskunta asetta naisille tiettyjä paineita äitiyteen liittyen: nainen nähdään paitsi äitinä, myös tuottavana osana yhteiskuntaa. Nykytrendin mukaan nuorten tulisi valmistua työelämään mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Työelämässä tulisi myös pysyä mahdollisimman pitkään. Jossain välissä pitäisi perustaa perhe ja kasvattaa lapsia. Lasten hoitaminen kotona nähdään yhteiskunnassamme jotenkin epätoivottavana asiana, ja ideaalista olisi, että äidit siirtyvät mahdollisimman nopeasti takaisin työelämään lasten hankkimisen jälkeen. Lastenhoito on kuitenkin taloudellinen rasite perheelle, ja erityisesti yksinhuoltaja- tai kouluttamattomille äideille tämä rasite voi olla liian suuri. Tämän seurauksena länsimaisen ajattelun mukaan olisi suotavaa kouluttautua ensin työelämään ja löytää vakituinen työpaikka. Perhe tulisi siis perustaa vasta sitten, kun taloudellinen tilanne sen mahdollistaa. (Cohler 1984, 120–123.) Tämä ajattelu näkyy jo siinä, että Suomessa naiset hankkivat ensimmäisen lapsensa keskimäärin 29-vuotiaana (Tammi 2013). Kuitenkin äidiksi tullaan hyvin monenlaisissa elämäntilanteissa ja ikävaiheissa. (Cohler 1984, 120–123).

Kehitystehtävillä tarkoitetaan eri ikävaiheisiin liittyviä, opittavia asioita. Läpi elämän ihminen käy läpi erilaisia kehitystehtäviä, jotka kehittävät kokijaansa eteenpäin. Myös äidiksi tuleminen voidaan nähdä tällaisena periodina. Tämän aikana naisen identiteetti suhteessa itsen ja lähimpään sosiaaliseen ympäristöön muovautuu. Näitä kehitystehtäviä voidaan tarkastella seuraavien sisältöalueiden kautta: äitiyden liittäminen minäkuvaan ja sitä kautta uuden roolin hyväksyminen osaksi itseään. Naisen tulee myös hyväksyä uusi suhde omaan äitiinsä ja puolisoonsa. Lisäksi naisen tulee myös luoda tulevaan lapseensa suhde niin, että kokee tämän turvallisuuden ja hyvinvoinnin tärkeäksi, ja pystyy luomaan tälle turvallisen kasvuympäristön. Nämä kehitysvaiheet korostuvat erityisesti ensimmäisen raskauden aikana. (Brodén 2006, 51–52; Cohler 1984, 122–124.)

Eriyisen tärkeä äitiyden kehitystehtävistä on suhteen luominen jo syntymättömään lapseen. Äideillä, joilla tämä kehitystehtävä on ratkaisematta, on vaikeaa luoda lapselleen turvallista kasvuympäristöä. Voidaan sanoa, että äidin ”pesänrakennusvietti” häiriintyy, mikäli tätä tehtävää ei ole ratkaistu. Esimerkiksi päihteitä käyttävä äiti pystyy todennäköisesti lopettamaan päihteiden käytön, mikäli hänen ja syntymättömän lapsen välille on muodostunut suhde. Suhteen kautta äiti ymmärtää lapsensa hyvinvoinnin riippuvan hänen teoistaan toisin päin – hän pystyy teoillaan vaikuttamaan lapsensa hyvinvointiin. (Bowlby 1984, 272–274; Brodén 2006, 54–60.)

Odottavan äidin tulee muuttaa suhdetta paitsi itseensä, myös kumppaniinsa. Kahdesta on tulossa kolme, ja pariskunnasta vanhemmat. Parisuhde joutuu muutoksen eteen, kun naisen on jaettava hellyyttään myös lapselleen. Parisuhteen lisäksi myös odottavan äidin suhde omaan äitiinsä muuttuu. Tyttärestä kasvaa oman äitinsä kanssa tasavertainen yksilö. Mikäli odottava äiti ei ole vielä kunnolla irtautunut omasta äidistään, sen tulisi tapahtua viimeistään nyt raskauden aikana, jotta nainen voi itse kasvaa äidiksi. Tuleva äiti joutuu myös pohtimaan omaa tulevaa vanhemmuuttaan suhteessa omiin vanhempiinsa – millaiseksi äidiksi hän haluaa muodostua, mitä haluaa periä omilta vanhemmiltaan ja missä asioissa toimia eri tavoin. (Brodén 2006, 56–58 ja 207–208.)

Raskauteen ja synnyttämiseen liittyy myös luonnollista pelkoa. Yleisimpiä pelkoja ovat separaatio- ja kuolemanpelko. Separatiopelolla tarkoitetaan äidin kokemaa ahdistusta ”irrottaa” odottamastaan lapsesta. Lapsen eroaminen äidistä omaksi yksilökseen ja sen tuomat muutokset elämään tuntuvat ahdistavilta. Kuolemanpelko liittyy erityisesti synnytystapahtumaan. Terveellä naisella nämä pelot kuitenkin pysyvät siedettävänä, sillä ilo syntyvästä lapsesta on niin voimakas tunne. (Brodén 2006, 59–60 ja 127–132.)

Myös raskauden eri vaiheet jäsentävät äitiyden kehittymistä. Ensimmäinen vaihe ajoittuu aikaan ennen sikiön liikkeiden alkamista (kolme ensimmäistä raskauskuukautta). Vaihetta nimitetään sulautumisen vaiheeksi. Raskauden alussa naisen ruumiissa alkaa tapahtua fysiologisia muutoksia: rinnat aristavat, on pahoinvointia ja väsymystä. Tämän vaiheen aikana nainen saa myös tietää olevansa raskaana. Tämän tiedon seurauksena nainen muuttaa yleensä elämäntapojaan terveellisemmiksi suojellakseen lastaan. Sulautumisen vaiheessa nainen kääntyy ikään kuin sisäänpäin, ja tutkiskelee kehossaan tapahtuvia muutoksia. Hän viettää paljon aikaa sen ajatuksen parissa, että hänen sisällään kasvaa uusi ihminen. (Brodén 2006, 54–56.)

Toisesta vaiheesta käytetään nimitystä eriytyminen. Tässä vaiheessa äiti voi tuntea sikiön liikkeet. Näin äidin tietoisuus sikiön olemassa olosta ja omasta tulevasta äitiydestä vahvistuu. Nainen erottaa jo mielessään lapsen itsestään erilliseksi yksilöksi, toisin kun sulautumisen vaiheessa, jossa lapsen ajatellaan olevan vielä kiinteä osa äitiä. Niin sanottu pesänrakennusvietti valtaa naisen mielen, ja hän alkaa valmistaa kotia tulevaa lastaan varten. Naisen keho alkaa jo selkeästi muuttua, ja tämä valmistaa naista psykologisesti vielä enemmän tulevaan synnytykseen ja äitiyteen. Nainen alkaakin elää muistoissaan uudelleen omaa lapsuuttaan. Hän alkaa työstää omaa muuttuvaa identiteettiään: nainen on ikään kuin kahden erillisen maailman välillä – hänestä on tulossa äiti, mutta hän ei ole vielä omaksunut uutta rooliaan. Oman lapsuuden aikaisten kokemusten laatu vaikuttaa vahvasti siihen, millaisena äiti kokee oman identiteettinsä muutoksen. Sikiön olemassa olon konkretisoituminen aiheuttaa toisaalta iloa, mutta toisaalta ahdistusta – odottavalle naiselle kasvaa huoli siitä, onko lapsi terve ja miten tuleva synnytys onnistuu. (Brodén 2006, 56–59.)

Irrottautuminen ajoittuu loppuraskauteen. Irrottautumisen vaiheessa nainen odottaa jo lapsensa näkemistä. Naisen ruumis on loppuraskauden myötä muuttunut kömpelöksi ja suuri vauvamaha hankaloittaa hänen elämäänsä. Nainen alkaa olla jo valmis synnytykseen, ja haluaisi jo saada kehonsa takaisin itselleen. Toisaalta äiti on huolissaan siitä, miten selviää synnytyksestä ja tulevasta äitiydes-

tään. Tämä uusi, pitkäaikainen rooli ja sen tuoma vastuu voi aika-ajoin tuntua jopa ahdistavalta. (Brodén 2006, 59–60.)

3.3 Elintavat raskausaikana

Elintapojen huomioiminen raskauden aikana on tärkeää, jotta voidaan vaikuttaa raskauden kulkuun niissä asioissa, joissa se on mahdollista. Esimerkiksi liian kiireinen elämä, huonot ruokatottumukset, tupakointi ja alkoholin käyttö vaikuttavat jo hedelmällisyyteen, mutta myös raskauteen, sikiön vointiin, synnytykseen ja lapsen myöhempään kehitykseen. Koska mm. ylipaino on terveysriski kaikissa elämänvaiheissa ja se on yleistynyt Suomessa huomattavasti nykyaikana, on varsinkin raskauden aikana tärkeä kiinnittää huomiota elintapoihin. Tällä hetkellä jo puolet suomalaisista aikuisista on ylipainoisia, ja raskauden aikana ylipaino on merkittävä riskitekijä esimerkiksi raskausajan diabetekselle ja myöhemmin synnytyskomplikaatioille. (Väyrynen 2012, 167–168.) Liikunnalla, ravitsemuksella ja päihitteettömyydellä onkin suuri merkitys äidin ja lapsen hyvinvointiin raskauden aikana.

3.3.1 Liikunta

Raskauden aikana, jos raskaus on edennyt normaalisti, on turvallista harrastaa kohtuukuormittaista liikuntaa, jossa kehitetään kestävyyttä tai lihasvoimaa. Raskausajan liikuntasuostukset koskevat kaikkia, mikäli ei ilmene supistuksia tai muuta huolestuttavaa liikunnan aikana. Terveysliikunnalla tarkoitetaan näin ollen kohtuukuormittaista liikuntaa, esimerkiksi reipasta kävelyä, minimissään puoli tuntia päivässä. (Liikunta, Käypä hoito –suositus 2012, 22–24.)

Raskaudenaikainen liikuntasuositus voi vaihdella eri ihmisillä ottaen huomioon heidän aiemmat liikuntatottumuksensa. Esimerkiksi, jos äiti on aiemmin harrastanut hölkkää, hän voi turvallisesti harrastaa sitä raskauden aikana. Jos juokseminen on äidille uusi laji, ei ole suositeltavaa lähteä kokeilemaan lajia raskausaikana. Ennen raskauden puoliväliä tavallinen liikuntasuositus on n. 150min/vk, mutta vaikkei äiti olisikaan harrastanut aiemmin minkääläistä liikuntaa, ei raskaus ole este sen aloittamiselle. Lajit on vain valittava sen mukaan, mitkä tuntuvat turvalliselta, esim. kävely ja uinti ovat sopivia lajeja. Aiemmin liikuntaa harrastaneidenkaan ei ole hyvä rehkiä äärimmäisiä suorituksia raskauden alussa. Kohti loppuraskautta liikunnan määrä vähenee ja tällöin voikin olla jo hankala tehdä aivan kaikkia samoja asioita kuin aiemmin. Kuitenkin se on yhä turvallista, jos pysytään kohtuullisissa rajoissa. Lajit on valittava koko raskauden ajan huomioiden äidin ja sikiön turvallisuus. Esimerkiksi paini, nyrkkeily, judo, jotkut pallopelit ja ratsastus eivät välttämättä sovellu raskaana oleville, koska iskut voivat kohdistua mahaan tai voi sattua kaatumisia ym. tapaturmia. (Liikunta, Käypä hoito –suositus 2012, 22–24.)

Liikunnan harrastamisen aikana on hyvä muistaa huolehtia riittävästä nesteytyksestä. 16. raskausviikon jälkeen olisi hyvä välttää selällään makuuta, koska kohtu painaa alaspäin suuria verisuonia ja voi aiheuttaa äidille pahoinvointia. Jos äidillä on todettu esteitä liikunnalle ja rasitukselle, on tärkeää muistaa noudattaa liikkumiskieltoa, jotta välttyään komplikaatioilta. Yleisiä vasta-aiheita liikunnalle ovat kohdunkaulan heikkous sekä ennenaikaisen syntymän riski. Liikunnan aikana esiintyvä kova su-

pistelu, verenvuoto emättimestä, huimaus ja päänsärky ovat syitä keskeyttää liikunta. (Luoto 2013, 748–749.)

Liikunta ja sitä kautta hyvä kunto helpottavat äitiä kokemaan raskauden tuomat fyysiset muutokset ja synnytyksen. Esimerkiksi liikunta edistää sydämen ja keuhkojen toimintaa ja hyvinvointia, kohentaa ryhtiä, ehkäisee turhaa painonnousua, helpottaa ruuansulatusta, vahvistaa lihaksia ja parantaa verenkiertoa. Lääkärilehden yleiskatsauksessa dosetti Riitta Luoto kuvaa liikunnan hyötyjä raskauden aikana, mutta hänen mukaansa liikunnan vaikutuksesta masennuksen ehkäisyssä ei ole riittävästi tutkimustietoa raskauden aikana tai sen jälkeen. Kuitenkin liikunta voi parantaa itsetuntoa, vähentää masennusoireita ja kohentaa mielialaa. (Luoto 2013, 747.)

Luodon (2013) mukaan raskausmyrkytyksen ehkäisemisellä ja liikunnalla ei ole todistettua näyttöä riittävästi. Liikunnalla voidaan kuitenkin vaikuttaa lapsen syntymäpainoon, jos riski suurikokoiseen sikiöön on olemassa. Sokeriaineenvaihduntaan raskauden aikaisella liikunnalla on samat vaikutuksen kuin muutenkin, joten erityisesti gestaatiodiabeetikoiden, eli raskausdiabeetikoiden kannattaa harastaa liikuntaa säännöllisesti. Äiti voi vaikuttaa itse omaan verensokeritasapainoonsa, sekä myöhemmin vauvan sokeritasapainoon ja vauvan syntymäpainoon. (Luoto 2013, 747.)

Erityisesti raskausaikana olisi syytä huomioida lantionpohjanlihakset. Tämä siksi, että lantionpohjan lihaksilla on kaksi tärkeää tehtävää: lantionpohjan elimien ja virtsaputken sulkumekanismien tukeminen. Raskauden aikana harjoittelu on tärkeää, koska virtsaputken sulkijalihas löystyy raskauden aikana, hormonit vaikuttavat lantionpohjan venymiseen ja kohtu aiheuttaa vatsaontelopaineen nousua kasvaessaan. Synnytyksen jälkeen lantionpohjarahjoituksilla puolestaan edesautetaan synnytyksestä palautumista ja ehkäistään lantionpohjan toimintahäiriöitä kuten virtsankarkailua. (Aukee ja Tihtonen 2010, 2384.)

Raskauden aikana aloitettu liikunta voi vaikuttaa painoon myös raskauden jälkeen. Keho palautuu raskauden tuomista muutoksista paremmin ja vauvan kanssa on helpompaa selvitä arkisista askareista ja nostamisista, kun itse on hyvässä kunnossa. Kuitenkaan liikkumaan ei pitäisi lähteä synnytyksen jälkeen ennenkuin jälkitarkastus on tehty. Tämä siksi, koska tarkastuksessa on hyvä selvittää, onko äiti kuntoutunut esimerkiksi välilihaleikkauksesta. Tutkimukset eivät ole osoittaneet liikunnan vaikuttavan mielialaa parantavasti odottavilla äideillä. Kuitenkin synnyttäneillä äideillä on tutkitusti vähemmän masennusoireita, jos he liikkuvat viikossa vähintään kaksi ja puoli tuntia, eli terveysliikuntasuosituksen mukaisen määrän. Tähänkään ei vaadita suurta rehkimistä, vaan vähintään puoli tuntia päivässä kevyttä liikuntaa riittää. (Luoto 2013, 750.)

3.3.2 Ravitsemus

Raskaudenaikaisen ruokavalion lähtökohtana on turvata kehittyvälle sikiölle sen tarvitsemien ravintoaineiden saanti. Raskauden aikainen ruokavalio ei juurikaan eroa normaalista terveellisestä ruokavaliosta. Lautasmalli on oivallinen malli siitä, mitä ja minkä verran tulee syödä. Päivittäisissä valin-

noissa tulisi suosia täysjyvävalmisteita ja hyvälaatuisia rasvoja (kasvi- ja kalarasvaa), sekä syödä runsaasti kasviksia, hedelmiä ja marjoja, noin puoli kiloa päivässä (THL s.a.)

Vanha sanonta ”syö kahden edestä” ei pidä paikkaansa, eikä sitä tule noudattaa. Raskausaikana energiantarve kasvaa vain vähän – ensimmäisellä raskauspuolikkaalla ruuasta saatua energiamäärää ei tarvitsisi kasvattaa ollenkaan. Toisella puolikkaallakin tarve kasvaa vain noin 150 kcal:n verran päivittäisessä ruokavaliassa, mikä vastaa suunnilleen yhtä leipäpalaa, jossa vaikkapa kevytleikkelettä päällä. Energiamäärää tärkeämpää on se, että ruuasta saa välttämättömät ravintoaineet. Raskauden aikana tulisikin kiinnittää huomiota painonhallintaan, sillä noin puolella lihavista naisista lihavuus on alkanut raskauden seurauksena. (THL s.a.) Raskaudenaikainen lihavuus lisää riskiä sairastua raskausdiabetekseen sekä raskausmyrkytykseen. Raskausdiabeteksen seurauksena lapsi voi kasvaa kohdussa liian suureksi syntyäkseen luonnollisesti synnytyskanavaa pitkin. Äidille jää myös suurentunut riski sairastua tyypin 2. diabetekseen myöhemmin. Lihavuus lisää lisäksi riskiä sairastua moninaisiin tauteihin, kuten sydän- ja verisuonitauteihin sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksiin. (Raatikainen ja Heinonen 2006, 2421–2422.)

Raskauden aikana veren hemoglobiiniarvot laskevat helposti, kun äidin verivolyymi kasvaa. Tämän seurauksena joillekin odottaville äidille suositellaan rautatablettien käyttöä. Lisärautaa voi hankkia myös ruokavaliosta, esimerkiksi mustissa viinimarjoissa sitä on runsaasti (Tiitinen 2013). Myös kalsiumin saantiin tulee kiinnittää huomiota, sillä kasvava sikiö tarvitsee sitä luuston muodostamiseen. Maitotuotteet sisältävät runsaasti kalsiumia, joten niitä kannattaa raskaana ollessa suosia päivittäisessä ruokavaliassa. Luuston kehityksen kannalta on myös olennaista saada riittävästi D-vitamiinia. Tämän hetkisen suosituksen mukaan raskaana olevien tulisi nauttia päivittäin 10 mikrogramman D-vitamiinilisää. THL suosittelee lisäksi foolihappolisän nauttimista koko raskauden ajan, sillä sen puutos voi aiheuttaa lapselle kehityshäiriöitä hermostossa. (THL s.a.)

3.3.3 Päihteet

Päihteillä tarkoitetaan Suomen lain mukaan alkoholijuomia tai muuta ainetta, jota käytetään päihtymistarkoituksessa (Päihdehuoltolaki 1986, § 2). Päihteet ja tupakka molemmat aiheuttavat haittaa sekä odottavalle äidille, sikiölle että syntyvälle vauvalle. Samoin nämä voivat aiheuttaa ongelmia synnytyksessä. (Keski-Kohtamäki 2012, 348–349.)

Tupakointi on yleistynyt naisten, ja varsinkin nuorten naisten keskuudessa. Valitettavasti siitä vieroittuminen on usein hankalaa, mikä taas vaikuttaa sekä odottavan äidin että sikiön terveyteen. Tupakoinnin myötä keskenmenoriski suurenee ja istukkaverenkierto ja napanuoran virtaus huononevat. Nämä vaikuttavat sikiön ravinnon saantiin. Sikiö saa huonosti happea, koska tupakasta tuleva häkä sitoutuu punasoluihin. Tämä aiheuttaa sikiön passiivisen tupakoinnin. Huono hapettuminen ja ravinnon saanti vaikuttavat myöhemmin myös syntymäpainoon. Tämän seurauksena tupakoivien äitien lapset painavat noin 200–300 grammaa vähemmän kuin tupakoimattomien äitien lapset. Tupakointi vaikuttaa aina myös hetkellisesti sikiön pulssiin, nostaen sitä reilun puolen tunnin ajaksi. (Väyrynen 2012, 168.)

Tupakoivilla äideillä on usein myös synnytyksen aikana enemmän komplikaatioita kuin ei-tupakoivilla. Sikiön kasvu hidastuu, se voi syntyä ennenaikaisesti tai kuolla kohdun sisälle. Ongelmat ovat yleisempiä vielä synnytyksen jälkeenkin. Tällöin vauvoilla on suurempi kätkeytymisriski ja vauva tupakoi edelleen passiivisesti rintaruokinnan tai äidin hengityksen välityksellä. Tällä hetkellä kuitenkin imetyksen etuja pidetään suurempana kuin passiivisen tupakoinnin riskejä, joten imetystä ei kielletä. Kaksi tuntia tupakoinnin jälkeen äidin maidosta on poistunut osa haitallisista aineista. (Keski-Kohtamäki 2012, 350.)

Samoin kuin muiden päihteiden, myös alkoholin käyttö on lisääntynyt varsinkin nuorilla naisilla. Tämän takia raskaudenaikainen päihteiden käyttö lisääntyy myös raskauden alkuvaiheessa, koska raskautta ei välttämättä ole vielä tiedostettu. 2-10 ensimmäistä raskausviikkoa ovat merkittäviä eri elinten kehityksen kannalta ja alkoholin käyttö tässä vaiheessa voi aiheuttaa erilaisia epämuodostumia. (Autti-Rämö 2001, 1099.) Nykyisellä tietämyksellä alkoholin käytölle ei ole olemassa turvallista rajaa. Alkoholi kulkeutuu lapsiveteen ja tätä kautta vaikuttaa sikiöön pidempään kuin äitiin. Eriyisesti keskushermosto, sydän ja virtsa- ja sukupuolielimet ovat herkkiä vaurioittumaan. Alkoholin aiheuttamat vauriot ovat elinikäisiä ja niitä voivat olla mm. aivojen kasvun häiriöt, kasvojen piirteiden häiriöt, lapsen kaikenasteinen kehittyminen myöhemmin, käytöshäiriöt ja aggressiivisuus. (Väyrynen 2012, 168–169.)

Eri huumeet vaikuttavat eri tavoin sekä äitiin että sikiöön. Kuitenkin ne kaikki lisäävät keskenmenoriskiä ja altistavat maksatulehduksille sekä HIV-tartunnoille eli immuunikatoviruksille. Osa huumeista voi aiheuttaa sikiölle kasvun hidastumia, toiset taas kohdunsisäisiä kuolemia. Sikiön selviessä raskaudesta hengissä, jatkuvat vieroitusoireet vielä mahdollisesti useita viikkoja. Näillä vauvoilla kätkeytymisriski on suurempi ja kasvu voi olla edelleen hitaampaa. Pienemmäksi jäänyt päänympäryys vaikuttaa aivojen kehitykseen. (Väyrynen 2012, 169.)

3.4 Pikkulapsiaika ja varhainen vuorovaikutus

Vauvan synnyttyä kotiintuleminen on uudelle perheelle jännittävä ja ikimuistoinen kokemus. Kokemuksen täyttää suuri ilo uudesta perheenjäsenestä, mutta myös huoli sen mukanaan tuomasta suuresta vastuusta. Perheen arki tulee muuttumaan vauvan syntymän myötä tämän kaivatessa vanhemmiltaan rakkautta ja huolenpitoa. Erityisesti ajankäyttö muuttuu, kun vanhempien tulee kyetä vastaamaan vauvan tarpeisiin. Erityisen tärkeää on luoda vuorovaikutussuhde tähän uuteen tulokkaaseen. Vuorovaikutus kehittyy yhteisen tekemisen kautta: kylvetäessä, syöttäessä taikka nukuttaessa häntä. (Marsalo s.a.)

Psykologi ja psykoterapeutti Brodénin mielestä vauvalla on jo syntyessään kyky luoda ja pitää yllä suhteita, jotka ovat hänelle elintärkeitä. Näin lapsi siis aktiivisesti osallistuu vuorovaikutuksellisesti esimerkiksi äitisuhteeseensa. Brodén onkin kuvannut vuorovaikutusta ketjuna, jossa tarkastellaan äidin valmiutta vastata lapsen viesteihin. Äidin vastaukset lapselle vaikuttavat lapsen vuorovaiku-

tukseen. Psykologin mielestä hyvää pohjaa vuorovaikutukselliseen suhteeseen luovat perheen ympäristö, hyvä alku suhteessa vauvaan, toimiva parisuhde, turvallisuus sosiaalisissa tilanteissa ja ympäristön luoma tuki ja mahdollisuus rentoutumiseen. (Brodén 2006, 38.)

Vauvan ja äidin välinen vuorovaikutus alkaa jo raskausaikana. Tuona aikana äiti kiintyy lapseensa ja toisin päin – lapsi oppii tuntemaan äidinsä äänen ja tämän sydämen sykkeen, ja nämä turvalliset ja tutut äänet rauhoittavat häntä synnytyksen jälkeen. Myös isä voi alkaa luomaan kiintymyssuhdetta vauvaan jo odotusaikana ottamalla tähän yhteyttä vatsan läpi puhumalla tälle ja silittämällä tätä (Siltala 2003, 16–19.)

Vauvan ja vanhemman välisen kiintymyssuhteen muodostuminen on tärkeää lapsen kasvun ja kehityksen kannalta. Vuorovaikutuksen myötä lapsi oppii ymmärtämään omia tunteitaan sekä kommunikoimaan toisten ihmisten kanssa. Näillä varhaisilla vuorovaikutusten kokemuksilla on merkitystä myös lapsen tulevassa elämässä, sillä ne säätelevät tämän sosiaalis-emotionaalisen toiminnan kehittymistä. (Birren ym 1981, 283; Brodén 2006, 35–36; Burland 1984, 148-163.)

Molemmat vanhemmat voivat valmistautua vauvaan tuloon odotusaikana ja miettiä omaa suhtautumista tulevaan vauvaan sekä omia lapsuuden kokemuksia. Raskausaikana ehtii miettiä mielessään sekä positiivisia että negatiivisiakin asioita ja uutta elämäntilannetta. Se, että miettiä arkisissa asioissa vauvan hyvinvointia sekä parisuhdetta, luovat pohjaa tulevalle suhteelle uuteen ihmiseen. Myös käytännön asioiden järjestely ovat osa valmistautumista sekä varautuminen ehkä mahdollisiin elämänmuutoksiin. (Brodén 2006, 81–82.)

Vauva-arki muodostuu lapsen perustarpeiden tyydyttämisestä: ruokinnasta, pesemisestä, nukkumisesta ja yhdessäolosta. Vaikka nämä saattavat vanhemmasta tuntua joskus tylsiltä, ovat nämä päivittäiset turvalliset yhteiset hetket vauvan kannalta olennaisen tärkeitä. Vaikka pienen vauvan perushoito ei ole vaikeaa, voi vauva-arki yllättää vanhemmat rankkuudellaan. Pienen vauvan vuorokausirytmii ei ole vielä vakiintunut. Vauva saattaa olla hereillä pitkiä pätkiä öisin, silloin kun vanhemmat haluaisivat nukkua. Äidille tämä on erityisen rankkaa aikaa: hän ei ole välttämättä vielä täysin palautunut synnytyksestä. Myös hormonien vaihtelut aiheuttavat äidissä arvaamattomiakin tunteenpurkauksia. Tässä vaiheessa isän rooli on erityisen tärkeä perheen tukijana ja äidin jaksamisen turvaajana. (Brodén 2006, 60–62; Marsalo s.a.)

Vaikka lapsen tarpeet tulevat usein vanhempien prioriteeteissa etusijalle, on tärkeää huolehtia myös omasta jaksamisestaan. Erityisesti riittävän unen saaminen on tärkeää. Puolisoiden on tärkeää huomioida parisuhteensa ja siihen liittyvät tarpeet kuten keskenäinen läheisyys ja kunnioitus. Molempien vanhempien tulisi myös huolehtia omista tarpeistaan, ja pyrkiä turvaamaan molemmille aikaa tehdä niitä asioita, joista pitää. Kun vanhemmat voivat hyvin henkisesti ja fyysisesti, jaksavat he myös huolehtia lapsestaan tämän tarvitsemalla tavalla. (Marsalo s.a.)

3.5 Parisuhde ja yksinhuoltajuus

Parisuhde määritellään rakkaussuhteeksi, jossa kahden henkilön välille kehittyy molemminpuolinen eroottinen ja seksuaalinen, emotionaalinen side. Suhteen tarkoituksena on pitkäaikainen yhdessäolo. Parisuhteen onnistumisen kannalta on olennaista, että suhteeseen kuuluu myös kahdenkeskeinen uskollisuus, ystävällisyys ja luottamus. Parisuhteessa molempien osapuolien on kyettävä hyväksymään toisen eroja itseensä nähden sekä näiden aiheuttamia ristiriitoja. Puolisoiden on myös löydettävä suhteessaan tasapaino niin, että molemmilla säilyy oma itseys parisuhteessa (Kumpula ja Malinen 2006, 367–370.)

Parisuhde kehittyy vaiheittain. Vaiheita voidaan jakaa symbioosiin, itsenäistymiseen ja kumppanuuteen. Ensimmäisessä, eli symbioosivaiheessa, rakastumisen tunne on vallallaan. Puolisoille voi olla ominaista etteivät he halua viettää hetkeäkään erossa toisistaan. Symbioosia seuraa itsenäistymisen vaihe, jossa puoliset pyrkivät löytämään omaa tilaa suhteen sisälle. Tämä vaihe on yksi parisuhteen kriiseistä, ja se korostuu erityisesti, jos toinen puolisoista etenee tähän vaiheeseen kun toinen elää vielä symbioosivaihetta. Itsenäistymisen myötä parisuhteesta muodostuu kuitenkin tasapainoinen osa elämää. Kumppanuuden vaiheessa parisuhde on toimiva osa jokapäiväistä elämää, mutta se ei kuitenkaan kahlitse kumpaakaan puolisoista. Molemmille jää myös aikaa toteuttaa itseään haluamallaan tavalla. (Kosslyn ja Rosenberg 2001, 695–698.)

Kahden ihmisen välisessä vuorovaikutuksessa muodostuu persoonien erojen takia ristiriitoja. Puolisoiden on opittava sietämään ja ratkomaan näitä ristiriitoja sellaisella tavalla, että kumpikin kokee tullessa ymmärretyksi ja kuulluksi. Myös molempien elämässä tapahtuu muutoksia, ja näiden muutoksien mukana on myös parisuhteen kehityttävä. Parisuhde vaatiikin molemmilta puolisoilta tarpeeksi kypsää psyykkistä kypsyyttä. Psyykkisesti kypsä ihminen kykenee asettumaan toisen ihmisen asemaan, ja näin mahdollisia ristiriitatilanteita on helpompi ratkoa rakentavasti. (Kosslyn ja Rosenberg 2001, 698.)

Yksi suurista parisuhteen mullistuksista on ensimmäisen lapsen syntyminen. Tämä luo parisuhteelle haasteen. Viljamaa (2003, 14) on omassa tutkimuksessaan viitannut Havighyrstin (1972) luomaan kehitystehtävä-käsitteeseen. Havighyrstin teorian mukaan parisuhteen on käytävä läpi tietyt kehitystehtävät. Molempien puolisoiden on kehityttävä vanhemmiksi, ja suoriuduttava siihen kuuluvista kehitystehtävistään – heidän tulee integroida äitiys ja isyys osaksi omaa persoonallisuuttaan ja luovuttava pojan ja tyttären rooleistaan. Henkilökohtaisten kehitystehtävien lisäksi puolisoiden pitää yhdessä luoda suhte tulevaan lapseen. Lapselle on myös tehtävä tilaa perheeseen. Myös suhde itseensä sekä puolisoon muuttuu roolien muuttuessa äidiksi ja isäksi. Lisäksi elämäntilanne taloudellisine ja sosiaalisine tekijöineen on tuleva muuttumaan lapsen syntymän myötä. (Viljamaa 2003, 14.)

Parisuhteen kestämisen kannalta mullistuksen aikana on olennaista, että puolisoilla on riittävästi aikaa ja voimavaroja huolehtia myös parisuhteesta. Vauva vaatii jatkuvasti huomiota erityisesti äidiltään. Isä saattaa kokea itsensä ulkopuoliseksi perheessä, kun puolison aika ja rakkaus tuntuu olevan suunnattu täysin vauvaan. Kotiin lapsen kanssa jäänyt vanhempi (yleensä äiti) saattaa kokea jää-

neensä hylätyksi ja yksin isän käydessä töissä. Parisuhteeseen tulisikin panostaa vauva-arjen keskeillä. (Brodén 2006, 70–73.) Väestöliiton perhetoimijoiden johtaja Heli Vaaranen toteaa, että suuri riski parisuhteelle on fyysisen läheisyyden heikkeneminen kiireisen arjen keskellä (Pitkänen, 2009). Fyysisen läheisyyden ja erityisesti seksuaalisuuden puute johtaa Vaarasan mukaan yleensä myös henkisen läheisyyden vähenemiseen.

Pitkäsen (2009) artikkelissa korostetaan yhteisten pelisääntöjen luomista. Pelisääntöjen tulisi koskea niin kotitöitä kun lapsen kasvatustakin. Myös parisuhteen ylläpitämisestä on hyvä sopia, millä keinoilla ylläpidetään rakkautta toisiin. Nämä pelisäännöt on hyvä luoda jo ennen lapsen syntymää. Pariskunnan tulisi myös keskustella realistisesti ajasta lapsen syntymän jälkeen, ja siitä, miten lapsi tulee vaikuttamaan parisuhteeseen.

Yksinhuoltajuuden kehityskriisit eroavat ymmärrettävästi parisuhteen kriiseistä, sillä siinä vanhemmuuteen kasvetaan yksin. Yksinhuoltajiksi määritellään äidit ja isät, joilla on taloudessaan alaikäisiä lapsia ja jotka ovat yksin vastuussa lapsensa asioista (Oulun kaupunki, s.a.). Tässä opinnäytetyössä käsittelemme yksinhuoltajuutta naisen näkökulmasta.

Yksinhuoltajuuden suurimpia eroja parisuhteeseen on taloudellisen tilanteen sekä henkisen jaksamisen tuomat erot. Lapsen syntyessä parisuhteeseen on yleistä että toinen vanhemmista jää aluksi kotiin hoitamaan lasta ja toinen jää työelämään. Näin taloudellinen toimeentulo on taatumpaa kuin yksinhuoltajalla, joka ei välttämättä pysty sovittamaan perhe- ja työelämää yhteen. Yksinhuoltajien koulutus- ja tulotason on todettu olevan matalampi muihin äiteihin ja isiin verrattuna (THL s.a.). Lahnamaa (2005, 57) viittaa kvalitatiivisessa tutkimuksessaan yksinhuoltajuudesta Jäkälän, Kukkonen ja Lämsän opinnäytetyöhön (1997), jonka mukaan yksinhuoltajat ovat usein toimeentulotuen armoilla. Työssä käymisen mahdottomuus voi ajaa paitsi ammatilliseen edistymättömyyteen, myös sosiaalisista suhteista eristäytymiseen.

Vaikka yksinhuoltajuus asettaa äidille paineita, kun pitää pärjätä yksin lapsen kanssa ilman parisuhteen mukanaan tuomaa vastuun jakamista, voidaan siitä löytää positiivisia puolia. Lahnamaa tutki opinnäytetyössään yksinhuoltajuutta kvalitatiivisesti pyytämällä yksinhuoltajia kirjoittamaan kirjeen elämästään ja analysoimalla näitä. Tutkimuksen tuloksista kävi ilmi, että yksinhuoltajien mielestä yksinhuoltajuuden parhaita puolia on se, että saa itsenäisesti päättää kaikista asioista. Parisuhteessa joutuu päätökset tekemään yhdessä puolison kanssa. Negatiivisina puolina nähtiin suuri vastuu. Toisin kun parisuhteessa, yksinhuoltaja ei voi pyytää puolisoa tekemään joitakin asioita puolestaan. Myös parisuhteen mukana tuomaa kannustusta ja tukea yksinhuoltajat eivät koe saavansa (Lahnamaa 2005, 31–32).

4 OPINNÄYTETYÖN VAIHEET

4.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa ammatillisesti ohjattu vertaistukiryhmä nuorille, alle 23-vuotiaille odottaville äidille Kuopion Tyttöjen Talolle keväällä 2014. Ryhmän tarkoituksena oli tarjota kohderyhmälle mahdollisuus kokea vertaisuutta uudessa elämäntilanteessaan. Ryhmä suunniteltiin pienelle kohderyhmälle, jotta vertaisuus toteutuisi parhaalla mahdollisella tavalla. Tarkoituksenamme oli myös mahdollistaa nuorille odottaville äideille paikka, jossa he voivat yhdessä keskustella ja ihmetellä elämäntilannettaan. Neuvoloissa äidit saavat faktatietoa raskauden vaiheista ja kehossaan tapahtuvista muutoksista, mutta tutkimustulosten mukaan kaikki äidit eivät koe saavansa sieltä tarpeeksi henkistä tukea (Haapakoski ja Ikola 2012, 57 sekä Virtanen 2011, 29). Ryhmässämme tarjosimme nuorille tuleville äideille mahdollisuuden saada tätä henkistä tukea. Ihmettelimme yhdessä jäsenten mieltä painavia asioita ja huomioimme äitien kiinnostuksen aiheisiin. Jos jokin asia herätti paljon keskustelua, annoimme naisille aikaa puhua siitä asiasta niin paljon kuin he halusivat hoputtamatta heitä seuraavaan asiaan.

Ryhmämme kokoontumiskerroilla käsitellyt aiheet (LIITE 1) liittyivät vahvasti odottavan äidin elämään ja raskauden mukanaan tuomaan muutoksiin. Teemoinamme olivat mm. äitiys, parisuhde, elämäntavat raskauden aikana sekä synnytys. Jokaista teemaa lähdimme käsittelemään toiminnallisen ryhmätyöskentelyn keinojen avulla: teimme ryhmän jäsenten kassa esimerkiksi sämpylöitä ja pipoja tuleville vauvoille, taikka askartelimme yhdessä kollaasimuotoiset etsintäkuulutukset. Toiminnan ohella keskustelimme teemojen määrittämistä aiheista.

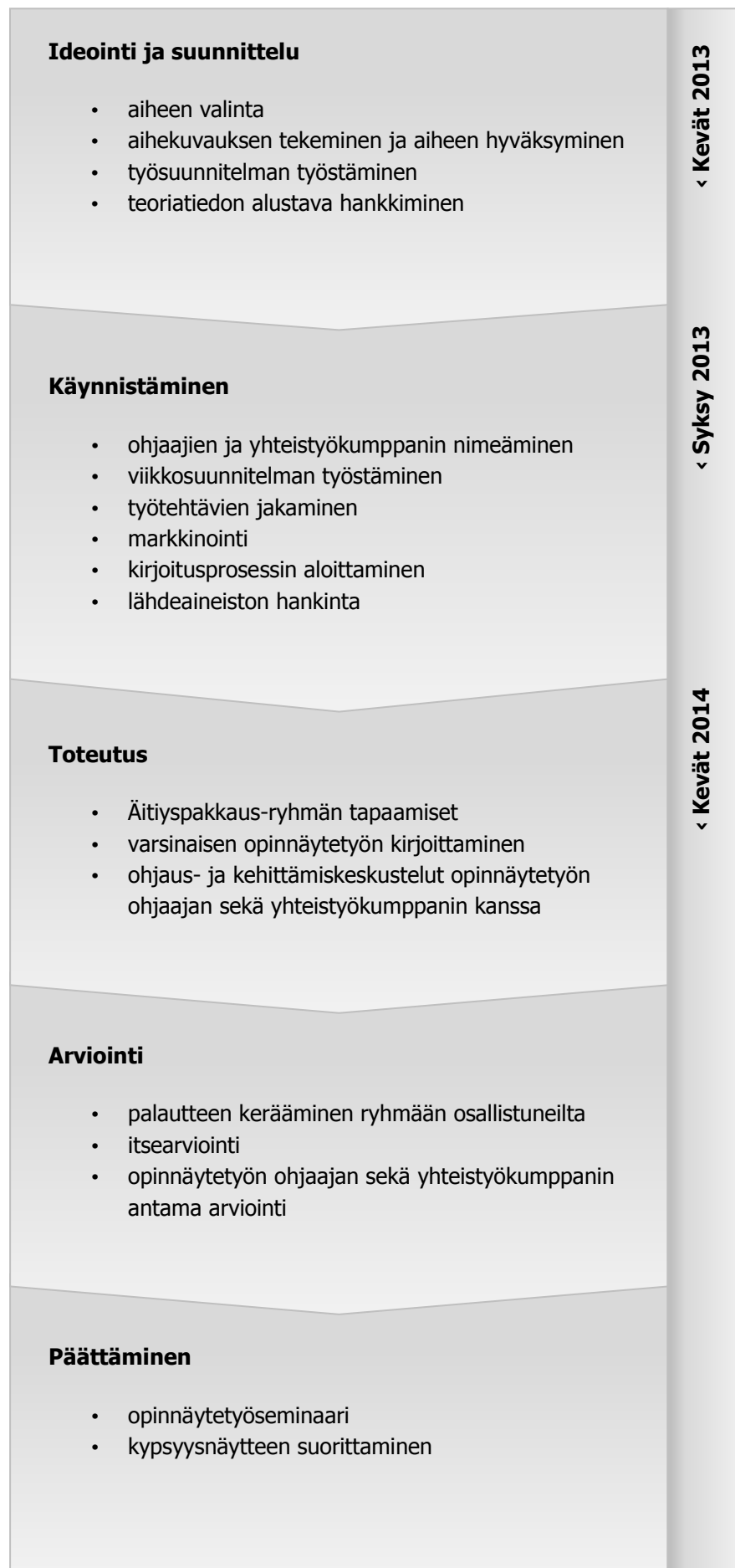
Tavoitteenamme oli suunnitella ja toteuttaa ensimmäinen Kuopiossa toimiva ryhmä, joka olisi suunnattu nimenomaan odottaville nuorille äideillä. Ryhmän tavoitteena oli tarjota nuorille mahdollisuus keskustella ja voimaantua omassa elämäntilanteessaan. Keskustelun ja vertaustuen avulla heidän itsetuntonsa vahvistuisi, ja näin ryhmä auttaisi heitä muodostamaan itsestään uuden identiteetin, johon he voisivat liittää tulevan roolinsa äitinä. Odottaviin äiteihin kohdistuvien tavoitteiden lisäksi halusimme saada tiedon siitä, onko kyseiselle ryhmälle tarpeeksi kysyntää Kuopiossa, tai palvelisiko suunnittelemamme ryhmä tässä muodossaan nuoria odottavia äitejä, vai tulisiko sitä muokata toisenlaiseksi.

4.2 Opinnäytetyö kehittämistyönä

Heikkilä, Jokinen ja Nurmela (2008, 21) kuvaavat kehittämistyön ”tarkoittavan toimintaa, jonka tavoitteena on tutkimustulosten avulla luoda uusia tai entistä parempia palveluja.” Kehittämistyön pohjana voidaan käyttää tutkimustietoa tai henkilöstön työkokemuksen mukanaan tuomaa tietoutta. Opinnäytetyömme on tehty kehittämistyönä. Ensisijaisena pohjana olemme käyttäneet Tyttöjen Talon henkilökunnan ja erityisesti yhteyshenkilömme Kirsi Kokkosen kokemuksia. Kokkonen on työskennellyt nuorten naisten parissa useiden vuosien ajan, ja käytimme hänen työkokemustaan apuna

suunnitellessamme opinnäytetyötämme. Kokkonen työskentelee Kuopion Tyttöjen Talolla ohjaajana ja ammatiltaan hän on sosiaalikasvattaja, yhteisöpedagogi ja kädentaitojen työpajaohjaaja. Tämän lisäksi perehdyimme myös muihin aiheesta tehtyihin tutkimuksiin (mm. Haapakoski ja Ikola 2012; Virtanen 2011; Kukkonen, Purhonen, Räsänen ja Saikkonen 1987; sekä Cohen ym. 1987).

Heikkilän ym. (2008) mukaan laadukkaan tutkivan kehittämisen lähtökohtia ovat suunnitelmallisuus, tavoitteellisuus, järjestelmällisyys, arviointi sekä aikaisempien tutkimustulosten hyödyntäminen. Saa-
vuttaaksemme nämä kriteerit olemme työstäneet opinnäytetyötämme kehittämishankkeen vaiheiden mukaisesti. Opinnäytetyön vaiheet on tässä opinnäytetyössä esitetty Heikkilän ym. (2008) kehittä-
mishankkeen vaiheiden mallia mukaillen. Prosessi on jaettu viiteen osaan: ideointiin ja suunnitte-
luun, käynnistämiseen, toteutukseen, arviointiin sekä päättämiseen (KUVIO 1). Vaiheet on kuviossa esitetty selkeyden vuoksi toisistaan erillisinä vaiheina, vaikka niitä ei käytännössä voi tarkkarajaisesti erottaa toisistaan.



KUVIO 1. Opinnäytetyöprosessi

4.3 Opinnäytetyön ideointi ja suunnittelu

Kehittämistyön lähtökohtana pidetään jonkin olemassa olevan asian kehittämistä, tai uuden ratkaisun löytämistä ongelmaan. Kehittämisen tarve voi kummuta työyhteisöstä tai ulkoisilta tahoilta, esimerkiksi taustaorganisaation tai valtion tarpeesta. Myös uudet tutkimustulokset voivat nostaa esiin tarpeen kehittää toimintaa. Kehittämishankkeita toteutetaan terveydenhuollon piirissä sekä yksittäisissä organisaatioissa että valtakunnallisesti. (Heikkilä ym. 2008, 60–61.)

Opinnäytetyömme tapauksessa kehittämisprosessin tarve tuli kahdelta erilliseltä taholta: meidän henkilökohtainen tarpeemme sekä Tyttöjen Talon tarve. Omana tarpeenamme oli löytää itseämme kiinnostava tapa toteuttaa opinnäytetyömme. Halusimme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön, joka mahdollisuuksien mukaan liittyisi äitiyteen ja vauvoihin sekä muuhun perhe-elämään. Näin otimme yhteyttä Kuopion Tyttöjen taloon mahdollisen yhteistyön merkeissä. Tyttöjen talo tarjosi kehittämis-työllemme toisen tarvitsevan tahon: heillä oli noussut työelämän tuoman kokemuksen kautta ajatus uudesta ryhmästä, joka olisi suunnattu nimenomaan odottaville nuorille äideille. Tyttöjen talolla on toiminut vastaavan tyylinen ryhmä jo synnyttäneille alle 23-vuotiaille äideille lapsineen. Työntekijät kokivat kuitenkin, että myös odottavat äidit kaipaisivat samantyylistä ryhmää, jossa he voisivat keskustella odotusajastaan ja siihen liittyvistä elämänmuutoksista. Tyttöjen talolla ei kuitenkaan ollut aikaa eikä resursseja järjestää uutta ryhmää aiemmin. Ottaessamme yhteyttä Tyttöjen taloon he tarjosivat meille mahdollisuutta suunnitella ja toteuttaa tämä uusi ryhmä. Kiinnostuimme aiheesta, ja näin aloimme kehittää uutta ryhmää molempien tarpeet huomioiden.

Tapaamisen jälkeen muodostimme opinnäytetyöstämme aihekuvauksen, joka hyväksyttiin keväällä 2013. Tämän jälkeen aloimme työstää opinnäytetyösuunnitelmaa. Suunnitelman laatimisessa käytimme avuksemme Tyttöjen talolla työskentelevän yhteistyökumppanimme Kirsi Kokkosen käytännön tietämystä ja hänen ammatillista erityisosaamistaan. Hänen kokemuksensa pohjalta saimme ideoita ryhmämme tapaamiskertojen teemojen suunnitteluun. Me itse haimme aiheeseen liittyvää teoretietoa ja uusimpia tutkimustuloksia, ja hyödynsimme näiden tuloksia tapaamiskertojen aihealueiden suunnittelussa. Halusimme saada selville, mitkä asiat pohdituttavat eniten nuoria odottavia äitejä, ja mitkä ovat niitä asioita, joihin he eniten kaipaisivat tukea odotusaikanaan.

Yhdistämällä Kokkosen tietoutta aiheesta sekä hakutuloksiemme tutkimustuloksia päädyimme lopuksiin aiheteemoihin, jotka käsittelivät mm. äitiyttä, parisuhdetta, pikkulapsiaikaa, odotusaikaa sekä raskausajan elämäntapoja. Näiden teemojen ympäriltä pyysimme ryhmämme tapaamiskertoihin osallistumaan myös ulkopuolisia asiantuntijoita, kuten Kuopion yliopistollisen sairaalan synnytysosastolla työskentelevän kättilön. Koimme, että häneltä ryhmäämme osallistuvat äidit saivat tarvitsemaansa ammatillista ohjausta tulevaa synnytystä varten. Keskustellessamme suunnitteluvaiheessa Kokkosen kanssa koimme, etteivät äidit saa tarpeeksi henkilökohtaista tukea synnytysvalmennuksessa, joihin osallistuu useita äitejä yhtä aikaa. Valmennus pidetään auditoriossa, jossa ei ole mahdollisuutta kohdata asiakasryhmää intiimisti niin, että jokainen saisi omiin kysymyksiinsä tarpeeksi

vastauksia ja aikaa ihmetellä omia näkökulmiaan. Tähän ajatukseemme yhtyivät myös ryhmämme odottavat äidit. Suunnitelmamme hyväksyttiin syksyllä 2013.

4.4 Äitiyspakkaus-ryhmän työstäminen

Suunnitelman hyväksymisen jälkeen voidaan työ varsinaisesti käynnistää. Käynnistämisen aikana nimetään yhteistyökumppanit sekä sovitaan yhdessä sisällöistä, jotta kaikki ovat varmasti yksimielisiä sisällöistä. (Heikkilä ym. 2008, 91.) Opinnäytetyömme suunnittelussa oli alusta asti toiminut Tyttöjen talon puolelta Kirsi Kokkonen, ja hänet nimettiin virallisesti yhteistyökumppaniksemme. Hänen kanssaan aloimme myös suunnitella tarkemmin ryhmämme tapaamiskertojen sisältöjä sekä keinoja, joilla valitsemiamme teemoja tulaisiin ryhmässä käsittelemään. Hän kertoi Tyttöjen talon toiminnan periaatteista, sekä toisten ryhmien sisällöistä. Tyttöjen talon muissa ryhmissä käytetään teemojen käsittelyn pohjana sosiaalisen nuorisotyön periaatteita, joihin kuuluu mm. toiminnallisuus. Näitä periaatteita hyödyntäen aloimme yhdessä suunnitella eri keinoja aihealueidemme käsittelyyn.

Kehitimme erilaisia toiminnallisia keinoja joilla lähtisimme keskustelemaan aiheista. Teimme ryhmän tapaamiskertojen aikana esimerkiksi pipoja tuleville vauvoille, leivoimme yhdessä ja otimme odottavista äideistä valokuvia muistoksi odotusajastaan. Toiminnallisuuden myötä naisten oli helppo muodostaa keskinäisiä sosiaalisia suhteita. Sen avulla kykenimme myös luomaan ryhmään rennon ilmapiirin, ja yhteinen tekeminen toimi eräänlaisena jäänmurtajana. Sosiaalisen nuorisotyön tavoitteena on muodostaa keskustelusta riittävän vuorovaikutuksellista ja huomioivaa tarjotakseen jäsenilleen vertaisuuden ja voimaantumisen tunteita (Jouttimäki 2011, 118–123). Tarkoituksenamme oli, että ryhmässä eri aihealueita käsitellään yhteisen keskustelun kautta, eikä niin, että me oman ammattialamme opiskelijoina luennoisimme ryhmän jäsenille eri aihealueista ja niiden merkityksestä äitiydessä. Yhteisen keskustelun myötä nuorten keskinäinen vertaisuuden tunne mahdollistui paremmin, kuin niin, että he vain istuisivat samoilla asiantuntijaluennoilla.

Käytimme erilaisia työvälineitä ja tekniikoita aihealueiden käsittelyyn, kuten Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymän luomaa Vanhemmuuden roolikarttaa keskustellessamme vanhemmuudesta sen eri ulottuvuuksiin ja tehtäviin. Otimme myös yhteyttä erilaisiin järjestöihin, kuten Ensi- ja Turvakotien liittoon ja pyysimme heiltä aiheeseen liittyviä materiaaleja käyttöömmek. Nämä erilaiset työvälineet toimivat pohjana ja avauksena keskusteluillemme. Kokkonen toi omasta työstään myös erilaisia keinoja, joilla keskustelu saataisiin käyntiin ja joilla luotaisiin ryhmään vapautunutta ilmapiiriä. Näistä toimivat esimerkkinä intiaaninimet. Intiaaninimien ideana on, että jokainen ryhmän jäsen valitsi omaa sen hetkistä tunnelmaansa kuvaavan intiaaninimen suhteessa omaan odotukseensa, esimerkiksi "Tupaten täynnä" tai "Hurjan hermostunut". Näiden leikkimielisten nimien pohjalta naisten oli helppo lähteä kertomaan omista tuntemuksistaan selittäessään, miksi on valinnut juuri kyseisen nimen. Erilaisia keinoja yhdistelemällä saimme yhdistettyä sekä Kokkonen pitkäaikaisen työkokemuksen mukanaan tuomaa viisautta ryhmän ohjauksesta, sekä meidän omia kehittämiämme ideoita ja omaa ammattiosaamistamme.

Sovimme Kokkosen kanssa keskinäisestä työnjaostamme. Päätimme, että hän on mukana ryhmän ohjauksessa meidän tukenamme, sillä hänellä on siihen liittyvää ammatillista osaamista ja kokemusta paljon enemmän kuin meillä. Kuitenkin tarkoituksena oli, että myös me osallistumme aktiivisesti ryhmän ohjaukseen yhä enenevässä määrin ryhmän tapaamiskertojen aikana. Me myös toisimme ryhmän raskausaikaan ja terveelliseen elämäntapaan liittyvää tietouttamme, ja osasimme olla kertomassa niihin liittyvistä asioista silloin kun niistä nousi jokin kysymys.

Sovimme, että Kokkonen ottaa yhteyttä neuvoloihin ja mainostaa ryhmäämme sinne. Mainoksen tekstin kirjoitimme itse käyttäen Tyttöjen Talon ryhmien mainospohjaa hyödyksemme (LIITE 2). Sovimme myös ryhmän budjetista, joka tosin varmentui vasta keväällä 2014. Saimme luvan käyttää kaikkea Tyttöjen Talolta löytyvää materiaalia hyödyksemme ryhmämme toteutuksen aikana. Aloimme jo tässä vaiheessa työstää tulevaan raporttiimme myös teoriapohjaa hakemalla erilaisia lähdetietoja. Käytimme laajasti erilaista aineistoa hyödyntäen sekä kirjaston palveluja ja aiheesta kirjoitettuja kirjoja, sekä hakemalla internetistä erilaisilla hakukoneilla aiheesseemme liittyviä tutkimuksia ja artikkeleita. Käytimme internetissä aineiston haun apuna suomalaisia Linda- ja Medic-tietokantoja sekä kansainvälisiä PubMed- ja Cinahl-tietokannontoja. Näiden lisäksi haimme myös kirjastojen hakukoneilla kirjallisuutta. Päähakusanoinamme käytimme mm. ”nuori ja äitiys”, ”äitiyden kehitys” sekä ”vertaistuki”. Sekä englanninkielisinä ”motherhood”, ”peer support”, ”adolescent” ja ”parent-hood”.

4.5 Äitiyspakkaus-ryhmän toteutus

Kehittämistyössä toteutusvaiheessa varsinainen tuotos toteutetaan ja suunnitelman pannaan käyntäntöön. Myös tiedon hankinta painottuu tähän vaiheeseen. Näyttöön perustuvassa toiminnassa on ensiarvoisen tärkeää, että käytetty tieto on ajankohtaista ja järjestelmällisesti hankittua. Näyttöön perustuvalla toiminnalla tarkoitetaan sitä, että toiminta voidaan perustella tieteellisen tiedon avulla. Tämä voi tarkoittaa myös hyväksi havaittua toimintatietoa tai työntekijän kokemukseen perustuvaa tietoutta. (Heikkilä ym. 2008.)

Äitiyspakkaus-ryhmä toteutettiin alkukevästä 2014. Käytimme ryhmämme ohjauksessa hyödyksi Tyttöjen Talon toimintaperiaatteita. Tyttöjen Talon toiminta tapahtuu erilaisia toiminnallisia ja luovia keinoja hyödyntäen, jossa jokainen osallistuja on tasa-arvoisessa asemassa keskenään. Toiminta on sosiaalista nuorisotyötä, jossa tyttöjen tarpeet huomioidaan. (Tuppurainen 2010, 1.)

Ryhmään ilmoittautui yhteensä seitsemän osallistujaa. Näistä kolme osallistui aktiivisesti ryhmän tapaamisiin. Yksi osallistui vain yhdelle tapaamiskerralle, ja loput kolme eivät käyneet yhdelläkään tapaamiskerrallamme. Yhden näiden ei-osallistuneiden kohdalla oli jo tiedossa, että hän on ns. ”haamujäsenenä” ryhmämme toiminnassa mukana, eli että hän ei aikonut osallistua varsinaiseen Äitiyspakkaus-ryhmään, mutta oli kiinnostunut osallistumaan mikäli ryhmä jatkaa olemassaoloaan vielä myöhemmin. Otimme ryhmään uusia jäseniä ensimmäisten kahden viikon aikana, ja sen jälkeen oli Kokkoseen ollut yhteydessä muutama ryhmästä kiinnostunut. Kuitenkaan emme halunneet ottaa

ryhmämme loppuvaiheessa enää uusia jäseniä, sillä tällöin ryhmäytyminen ei tässä suljetussa ryhmässämme olisi päässyt toteutumaan toivotulla tavalla.

Syitä siihen, miksi ryhmä ei täyttynyt täyteen kahdeksaan jäsenensä, voi olla että tieto ryhmästä ei ollut vielä kerinnyt levitä tarpeeksi laajalle. Kokkonen laitoi Kuopion neuvoloille mainokset ryhmästä marras-joulukuussa 2013. Ryhmämme alkoi heti vuoden 2014 alussa, joululomien jälkeen. Voi olla, ettei aikaa mainostukseen ollut riittävästi, ja Kokkonen olikin vielä puhelimitse yhteydessä neuvoloihin juuri ennen ryhmämme alkua. Ei voi myöskään tietää, miten tehokkaasti neuvolat mainostivat ryhmäämme. Ryhmäämme aktiivisesti osallistuneet kolme odottavaa äitiä kertoivat, etteivät he olleet kuulleet ryhmästä neuvoloiden kautta, vaan jotain muuta reittiä pitkin.

Kokkonen kertoi aiemmasta kokemuksestaan, että uusilla ryhmillä menee aina aikansa, ennen kuin sana niistä on levinnyt tarpeeksi laajalle ja ne alkavat täyttyä. Hän kertoi, että joidenkin Tyttöjen Talon ryhmien kanssa on käynyt niin, että ensimmäistä kertaa toimiessaan osallistujia on ollut vain muutama, mutta heti seuraavalla toimintakaudellaan ryhmän ovat täynnä eivätkä kaikki halukkaat edes mahdu niihin mukaan. Nytkin kyselyitä ryhmästä on tullut ryhmän toiminnan aikana, joten uskomme, että mikäli ryhmä toteutettaisiin tulevaisuudessa toisen kerran, sana on levinnyt jo niin että osallistujia olisi enemmän.

Ensimmäisten tapaamiskertojen yhteydessä kysyimme ryhmämme jäseniltä heidän odotuksistaan ryhmän suhteen. Kerroimme, mitä aihealueita olimme valinneet ryhmän tapaamiskerroilla käsiteltäväksi, ja pyysimme heitä kommentoimaan suunnitelmaamme sekä esittämään omia toiveitaan. Äidit toivoivat, että käsitteisimme jonkin tapaamiskerran aikana erilaisia selän sekä niska-hartiaseudun jumppaohjeita, sillä erityisesti raskautensa loppupuolella olevat kärsivät niiden särystä. Aluksi järjestimme odottavien äitien toiveen mukaisesti yhteen tapaamiskertaan aikaa jona voisimme käydä yhdessä läpi Suomen selkäliiton Odottavan selkä – opasta. Sattumalta Tyttöjen Talolla oli muutenkin käymässä muutaman viikon aikana Kuopion kaupungin Menox-hankeen parissa työskentelevä liikunnanohjaaja, joten pyysimme häntä osallistumaan yhteen tapaamiskerroistamme. Hän suostui ilomielin, ja yhden tapaamiskertamme alussa teimme selkä-, niska- ja hartiaseudun jumppaliikkeitä.

Ensimmäisillä tapaamiskerroilla pyysimme ryhmään osallistuvia allekirjoittamaan tietoiset suostumukset (LIITE 3), joissa he allekirjoittivat ymmärtävänsä osallistuvansa opinnäytetyöprosessiimme. Tietoisien suostumuksen myötä saimme heiltä luvan käyttää saamaamme palautetta ja ryhmäläisten mielipiteitä hyödyksemme Äitiyspakkaus-ryhmämme arvioidessamme. Loimme myös yhteiset pelisäännöt, joihin kuului mm. avoimuus, ryhmän jäsenten keskinäinen kunnioitus sekä vaitiolovelvollisuus. Näin jokaiselle ryhmän jäsenelle muodostui olo, että he voivat puhua omista asioistaan luottamuksellisesti ryhmässämme.

Loimme ryhmän jäsenille yhteisen Facebook-ryhmän, jota käytimme apunamme tiedottaessamme ryhmäämme liittyvistä tapahtumista. Tarkoituksenamme oli, että Äitiyspakkaus-ryhmän loppumisen jälkeen tämä Facebook-ryhmä jäisi elämään ja naiset voisivat pitää sen kautta yhteyttä toisiinsa myös jatkossa.

Ryhmän päätyttyä kokosimme loppuun varsinaisen opinnäytetyöemme. Pidimme Kokkosen kanssa vielä muutamia viikkoja ryhmän loppumisen jälkeen lopetuspalaverin, jossa pystyimme reflektimaan ryhmän onnistumista. Jälkikäteen oli helpompi nähdä prosessi kokonaisuutena ja arvioida sitä kriittisesti.

4.6 Äitiyspakkaus-ryhmän arviointi ja palaute

Opinnäytetyöprosessimme tuloksena syntyi Äitiyspakkaus-ryhmä. Suunnittelimme ja toteutimme tämän alle 23-vuotiaille tarkoitetun vertaistukiryhmän. Jokaisen ryhmän tapaamiskerran jälkeen arvioimme omaa toimintaamme ja odottavien äitien reaktioita aiheisiimme yhdessä Kirsi Kokkosen kanssa. Näin pystyimme hyödyntämään jokaisella kerralla oppimaamme tietoa tulevaisuudessa ja kehittämään toimintaamme. Varsinkin Kokkoselta saimme hyvää rakentavaa palautetta ja vinkkejä ohjaukseen.

Viimeisellä kerralla keräsimme palautetta sekä suullisesti että kirjallisesti (LIITE 4). Palautteesta selvisi, että hyödyllisimmäksi ryhmän jäsenet kokivat kättilön vierailun sekä parisuhteen rooleista keskustelun. Kuitenkin kaikki aiheet ja teemat olivat tärkeitä, ja mitään niistä ei olisi haluttu jättää pois. Ainoastaan Masu-Muskari herätti osassa kummastusta, koska tapaamiskerta aloitettiin laulamalla yhdessä lasten lauluja. Tämä oli osalle vaivaannuttavaa. Kuitenkin tätäkin pidettiin uutena ja hyvänä kokemuksena, jota ei ilman Äitiyspakkaus-ryhmää olisi tullut kokeiltua.

Kaikki ryhmän jäsenet kokivat ryhmän hyödyllisenä, koska se toi paljon tietoa ja mahdollisuuksia tutustua raskausajan eri harrastusmahdollisuuksiin. Ryhmän kerrottiin tuoneen mukavaa vaihtelua viikkoihin ja että toisiin samanikäisiin naisiin tutustuminen oli mukavaa. Palautteista kävi ilmi, että ryhmään osallistuminen oli odottaville äideille tärkeää, koska he eivät olleet enää koulu- tai työelämässä ja sosiaaliset kontaktit olivat tämän vuoksi vähentyneet. Äideistä tuntui, ettei vanhoja ystäviä enää kiinnosta kuulla raskausajan kuulumisia, koska ovat itse niin erilaisessa elämäntilanteessa. Toisaalta myöskään odottavia äitejä ei enää kiinnosta niin paljoa kuunnella opiskeluun tai työhön liittyviä kuulumisia.

"... omanikäiset odottavat äidit tuntuivat turvalliselta."

"(Sain) vastauksia kysymyksiin, joita ei muuten olisi tullut selvitettyä."

Ryhmän jäsenten mielestä ajankohta, eli tiistai-ilta kello 16:30–18:30, oli sopiva. Kaikki olisivat myös voineet suositella ryhmää ystävilleen. Odottavat äidit olisivat toivoneet ryhmään enemmän osallistujia, jotta vertaisuus olisi toteutunut paremmin ja monipuolisemmin. Erityisesti, jos ryhmässä olisi ollut useampi henkilö, joiden raskaus on ajallisesti samassa vaiheessa, vertaisuutta olisi saanut enemmän.

"Hyvä ajankohta, juuri sopiva. Ei liian myöhään, mutta melko hyvin aina kerkesi tulla."

"Ainoastaan enemmän ryhmäläisiä olisi kaivannut. Toisaalta aika ei meinannut riittää meidän keskusteluille."

Ryhmän jäseniltä tuli palautteessa toive, että raskausajan ravitsemuksesta olisi ollut enemmän pu-
hetta. He toivoivat myös, että ryhmässä olisi järjestetty tapaaminen, jossa tavattaisiin jo synnyttä-
neitä äitejä ja heidän lapsiaan. Esimerkiksi Tyttöjen Talolla toimivan Vaippatehdas-ryhmän kanssa
tällainen tapaaminen olisi voitu järjestää.

"Juttua raskausajan ruokavaliosta ja eri ravintoaineiden tärkeydestä olisi voinut olla?"

Ryhmän jäsenistä tuntui, että ryhmän tapaamisiin varattu aika ei ollut riittävä. Joillakin kerroilla kes-
kustelua syntyi niin paljon, että se jouduttiin lopettamaan kesken ajan loppumisen vuoksi. Joillakin
kerroilla tapaamiskerrat venyivätkin ylipitkiksi jopa puolella tunnilla, kun keskustelua ei malttanut lo-
pettaa. Ryhmän jäsenet myös sanoivat palautteessaan, että ryhmä olisi voinut jatkua pidempäänkin
kuin vain näiden kahdeksan kerran ajan.

"Kiitos mahtavasta ryhmästä, olisi voinut pidempäänkin kestää!"

Myös me ryhmän vetäjinä voimme samaistua tähän palautteeseen. Joillakin tapaamiskerroilla aika
tuntui loppuvan kesken, ja joskus jätimme joitakin asioita käymättä, mitä oli kirjoitettu suunnitel-
maan, sillä emme halunneet lopettaa hyvää keskustelua kesken. Meistä myös tuntui, että erilaisia
aiheita ja teemoja olisi ollut vielä useammankin ryhmäkerran järjestämistä varten. Joillakin tapaa-
miskerroilla oli monta eri aihetta, joten aikaa yhden aiheen käymiseen oli varsin vähän. Esimerkiksi
toiseksi viimeisellä tapaamiskerralla aiheina oli parisuhde, ja samalla kerralla tuli Kuopion kaupungin
liikunnanohjaaja ohjaamaan niska-hartiaseudun jumppaa. Lisäksi tällä tapaamiskerralla oli vielä va-
lokuvaus. Näin tällä kerralla yhden teeman läpi käymiseen ei jäänyt paljoakaan aikaa, ja aikaa olisi
voinut olla enemmänkin, tai että teemoja olisi jaettu useammalle tapaamiskerralle. Tämä teemojen
runsaus yhtä tapaamiskertaa kohden johtui osittain myös ryhmässä vierailleiden ulkopuolisten asian-
tuntijoiden aikatauluista.

5 POHDINTA

5.1 Opinnäytetyöprosessin ja oman ammatillisen kehittymisen arviointi

Omana tavoitteenamme ennen opinnäytetyön aloittamista oli saada hyödyllinen aihe tulevaa ammatiamme, sairaanhoitajaa ja kättilöä, varten. Halusimme aiheen, johon liittyi muutakin kuin teoreettista kirjoittamista. Samalla halusimme että aihe on tärkeä jollekin ja siitä hyötyisi myös mahdollinen työelämän yhteistyökumppani.

Saimme muutamia aiheideoita Kuopion Tyttöjen Talolta, joista ammatillisesti ohjattu vertaistukiryhmä vastasi sekä meidän että heidän toiveitansa. Tietenkin meidän kokemattomuutemme ryhmän ohjauksesta tuntui itsellemme alkuun haastavalta. Mutta tartuimme ideaan rohkeasti, koska se kiinnosti meitä ja aihepiiri tuntui muutenkin mieluisalta ja hyödylliseltä. Meidän toiminnastamme hyötyisi myös Tyttöjen Talo, joten halusimme panostaa ryhmän suunnitteluun ja ohjaukseen.

Ryhmän suunnittelu odottaville äideille vaati melkoisesti pohjatyötä ja koko ajan kehityimme sekä tiedonhaussa että kirjoittamisessa. Olimme koko ajan yhteydessä Tyttöjen Talon yhteyshenkilöömme Kirsi Kokkoseen, jotta pystyimme vastaamaan heidän toiveisiinsa. Osallistuimme myös koulun järjestämiin opinnäytetyöpajoihin sekä saimme ohjeistusta silloiselta opinnäytetyömme ohjaajalta.

Syksyn 2013 aikana saimme tehtyä alustavan suunnitelman ryhmäkerroille, jonka pohjalta oli mahdollista tehdä mainos ryhmästä. Mainoksen luominen oli meille uutta, mutta saimme käyttää Tyttöjen Talon mainospohjaa, joten mainoksen teko ei tuottanut ongelmia. Alkuun olimme sopineet, että Tyttöjen Talo vastaa ryhmän mainonnasta, joten he olivat yhteydessä neuvoloihin, jotta nuoret äidit tietävät ryhmästä.

Ryhmä alkoi tammikuussa 2014 ja ensimmäisillä kerroilla olimme sopineet, että Kirsi Kokkonen on enemmän vastuussa ohjauksesta ja jatkossa me kasvattaisimme osallistumistamme ohjaukseen. Viimeisillä kerroilla ohjasimmekin ryhmän lähes itsenäisesti ja Kokkonen oli mukana ja otti osaa keskusteluun, mutta jätti meille enemmän vastuuta. Tässäkin asiassa huomasimme kehitystä itsessämme, koska joka kerta oli helpompi olla mukana keskustelussa. Ajan kanssa oli myös helpompi kommentoida ja viedä keskustelua suunniteltuun suuntaan.

Ryhmä kokoontui aina tiistaisin klo 16.30–18.30 ja ensimmäisillä kerroilla menimme itse paikalle jo reilusti etuajassa, jotta pystyimme vielä käymään Kirsin kanssa läpi ryhmän sisällön ja vastualueet jokaiselle. Ryhmän edetessä aikaa ei kuitenkaan enää tarvinnut niin paljoa ja riitti että kerkesimme käydä kaupassa ennen ryhmän alkua ostamassa hieman kahvi- ja teetarvikkeita tarjoilua varten. Näin konkreettisestikin huomasimme pientä edistystä valmistautumisessa.

Aina kokoontumisen jälkeen, kun äidit olivat lähteneet, pidimme keskenämme vielä pienen kyselyn, miten kerta oli sujunut. Kokkonen antoi meille palautetta ja yleisesti arvioimme käsitellyn aiheen

tarpeellisuutta ja hyötyjä ryhmäläisille. Tätäkin kautta teimme itsearviointia, jonka pohjalta pystyi hieman miettimään omaa toimintaansa seuraavalle kerralle.

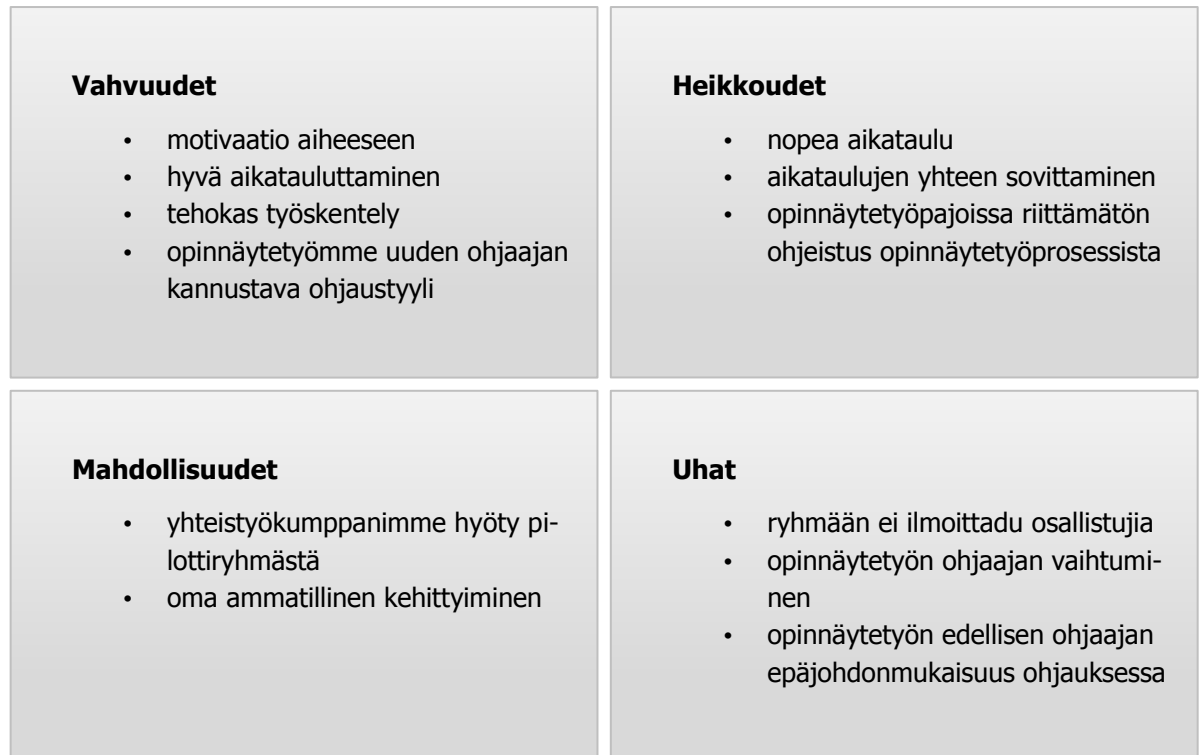
Opetusministeriön (2006) tekemän työryhmämuistion ja selvityksen mukaan sairaanhoitajan taitoihin kuuluu yksilön, perheiden ja yhteisön tukeminen terveydellisissä asioissa eri ympäristöissä. Hoitotyön kehittäminen terveyttä edistäväksi ja ylläpitäväksi ja eri tilanteissa olevien ihmisten voimavarojen ja tukeminen ja löytäminen kuuluvat myös sairaanhoitajan tehtäviin. Toimintaan liittyvät vahvasti ohjaavina tekijöinä eettisyys, hoitotyön arvot ja lait. Toiminta perustuu tutkittuun tietoon, mutta sitä on myös arvioitava kriittisesti. (Opetusministeriö 2006, 63–71.) Näitä tavoitteita verratessamme opinnäytetyöhön, olemme joutuneet huomioimaan lähes kaikki vaaditut asiat ja niissä on ollut opinnäytetyöprosessin aikana mahdollisuus kehittyä. Olemme esimerkiksi etsineet tutkittua tietoa ja tutkimuksia sekä kotimaisista että kansainvälisistä lähteistä ja näissä on joutunut käyttämään lähdekriittikkiä. Ryhmässä olemme miettineet sekä yksilöä, eli tulevaa äitiä ja toisena yksilönä tulevan vauvan terveyttä, mutta toisaalta myös yhteisöä, jonka nuoret äidit ovat muodostaneet sekä heidän perheitänsä. Muuttuvassa elämäntilanteessa kuten raskausaikana ja vauvan synnyttyä tarvitaan erilaisia voimavaroja ja tämäkin on ollut keskustelunaiheena useasti ryhmässä. Ja ryhmän alusta asti olemme pohtineet eettisyyttä ja lakeja. Esimerkiksi keräsimme ryhmään osallistuvilta äideiltä tietoiset suostumukset (LIITE 3), ja tämäkin tuli meille uutena tietona, jota emme olleet aiemmin ajatelleet. Joten jatkossa herkemmin tulee mietittyä tietosuoja-asioitakin paremmin.

Kokonaisuudessaan saimme paljon tietoa ryhmän ohjauksesta ja sosiaalisesta nuorisotyöstä. Myös Tyttöjen Talon toiminta ja toimintaperiaatteet tulivat tutuiksi. Monesti opinnäytetyötä tehdessämme pohdimme, ettemme olleet aiemmin edes ajatelleet miten paljon aikaa ryhmän valmistelu vie. Ja vaikka ryhmää varten oli varattu kaksi tuntia aikaa, opimme että ryhmästä riippuen se onkin yllättävän lyhyt aika.

Koska olemme nähneet aiemmin lähinnä vain osastotyötä ja terveydenhuoltoon liittyviä toimintatapoja, oli haasteellista keksiä menetelmiä, jotka olisivat toiminnallisia ja saisivat aktivoitua suunniteltuun aiheeseen. Koska meillä ei ollut myöskään aiemmin kokemusta, emme tienneet, minkälaiset toiminnot olisivat mukaansatempaavia ja kohderyhmälle mieluisia. Myös erilaisista toimintatavoista saimme mallia ja opimme itsekin erilaisista vaihtoehdoista, kun ryhmässämme kävi erilaisia vierailijoita. Esimerkiksi kaupungin liikunnanohjaaja ja KYS:n kättilö.

Työsuunnitelmassa olimme miettineet opinnäytetyöprosessiin liittyviä heikkouksia, uhkia, vahvuuksia ja mahdollisuuksia SWOT-analyysin kautta (KUVIO 2). Heikkouksina pidimme nopean aikataulun luomia uhkia. Esimerkiksi oma aikataulumme huoletti meitä. Mietimme, miten ehdimme työstää opinnäytetyötä eteenpäin ja hakea lähdeaineistoa. Näiden lisäksi meidän tuli sovittaa yhteen Tyttöjen Talon sekä itsemme aikataulut. Mainokset piti olla jaettuna neuvoloihin ennen ryhmän alkua ja ennen mainoksia taas piti olla meidän pohjatyömme ja suunnitelmamme tehtynä. Mahdollisena uhkana pidimme sitä, ettei odottavia äitejä ilmoittautuisikaan ryhmään jolloin ryhmän suunnitteleminen käytetty aika olisi mennyt hukkaan. Toisaalta, jos ilmoittautuneita ei olisi, voitaisiin huomata, ettei ryhmälle ole luultua tarvetta. Vahvuutena koimme oman motivaatiomme sekä kiinnostavaan ai-

heeseen, että aikatauluun, koska halusimme tehdä työn mahdollisimman tehokkaasti. Toisaalta alustavat suunnitelmat loivat paineita aikataulun suhteen, ja tämä taas lisäsi motivaatiota saada työ eteenpäin. Mahdollisuudeksi olimme kirjanneet Tyttöjen Talon hyödyn pilottiryhmästä, jos kaikki onnistuisi. Näin he saivat valmiit materiaalit ja pohjan käyttöön.



KUVIO 2. SWOT-analyysi

Alusta asti aikataulu oli tiukka, mutta näemme sen nyt positiivisena tekijänä. Aikataulun tiukkuuden seurauksena työtä oli pakko viedä eteenpäin, eikä jäänyt pitkiksi ajoiksi unohduksiin. Riskinä olimme pitäneet sitä, ettei odottavia äitejä ilmoittautuisi ryhmään tarpeeksi. Aluksi tilanne vaikutti huolestuttavalta, mutta Kokkosen aktiivisen tiedottamisen avulla ryhmään saatiin jäseniä. Lisäksi ryhmän aikana tuli jälkikäteen tiedusteluja ryhmästäme. Uskomme, että ryhmälle olisi tarvetta jatkossakin. Vahvuutena pitämämme motivaatio meinasi syksyn aikana hiipua, koska ryhmä ei tuntunut vielä ajankohtaiselta eikä työ muutenkaan tuntunut etenevän. Ryhmän alkamisen lähestyminen kuitenkin konkretisoi suunnitelman tekoa, mikä antoi lisämotivaatiota työn tekemiseen. Opinnäytetyömme ohjaajan vaihtumisen myötä saimme häneltä myös uusia ideoita työn tekemiseen. Mahdollisuutena pitämämme hyöty pilottiryhmästä jaksoi myös kannatella innostusta läpi ohjauksertojen. Saimme hyvää palautetta pilottiryhmästä ja jos vain resursseja on tarpeeksi uskomme että ryhmä toteutetaan jatkossakin. Erityisen tyytyväisiä olemme olleet meidän ja Tyttöjen Talon väliseen yhteistyöhön tämän prosessin aikana.

5.2 Äitiyspakkauksen tulevaisuus

Palautteiden mukaan nuoret äidit olivat kiinnostuneita pitämään yhteyttä jatkossakin ja tapaamaan Tyttöjen Talon tiloissa vaikka alkuun harvemmin. He olivat myös innostuneita jos syksyllä olisi mahdollista jatkaa kerran viikossa uudessa ryhmässä, jossa vauvat ovat mukana. Tähän vaikuttaa Tyttöjen Talon henkilökunnan resurssit.

Itsellemme heräsi ajatuksia jatkoa varten useitakin. Esimerkiksi Savonia-ammattikorkeakoululla kuuluvat hankeopinnot osana sairaanhoitajien ja muiden terveystieteiden opiskelijoiden koulutukseen, joten heitä voisi mahdollisesti hyödyntää erilaisia ryhmiä ohjatessa, jotta resursseja olisi tavata useammin tai pidempi kestoisesti. Esimerkiksi ohjaamamme ryhmä kesti 8 kertaa, ja loppujen lopuksi tuntui aika lyhyeltä ajalta. Hankeopintojen kautta olisi varmasti mahdollista myös suunnitella erilaisia tapahtumapäiviä tai terveyteen liittyviä teemapäiviä Tyttöjen Talolle.

Pohdimme myös, että äidit kokivat enemmän vertaisuutta jos he olivat samassa vaiheessa raskautta. Esimerkiksi Helsingissä ryhmät on järjestetty niin, että ne on tarkoitettu vain esim. äideille, joiden laskettu aika on helmi-maaliskuussa. Kuitenkin voisi olla hankala saada ryhmä täytettyä Kuopion kokoisessa kaupungissa. Joten toivottavaa, että ryhmässä sattuisi olemaan edes yksi osallistuja, jonka laskettu aika on samaan aikaan jolloin raskauden herättämät tunteet voivat olla samanlaisia tietyissä vaiheissa.

Ryhmää ohjatessa tuli sellainenkin kysymys, että miksi äideille ja perheille ei järjestetä tukea jo alkuvaiheessa? Esimerkiksi silloin, kun perhe kotiutuu sairaalasta tai muuten heidän halutessaan. Ei niin, että tarvitsisi olla ongelmaa esimerkiksi päihteiden tai mielenterveyden kanssa vaan jo silloin kun tuntuu väsymystä. Kotiinsaatava apu voisi auttaa monia perheitä välttämään uupumusta ja ennalta ehkäistä myös muita ongelmia. Tämä ei kuitenkaan ole muutamien ihmisten päätettävissä vaan on sidoksissa valtion ja kuntien talouteen. Toisaalta usein ennaltaehkäisy on halvempaa kuin tilanteeseen myöhäinen puuttuminen.

LÄHTEET

- AITTA-AHO, Elina. 2010. Vanhemmuuden voima. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 2013-09-19.] Saatavissa: https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/12317/opinnaytetyo_aitta-aho_elina.pdf?sequence=1
- AKIMO, Minna 2003. Ensimmäinen lapsi nelikymppisenä [verkkójulkaisu]. Yle arkisto. [Viitattu 2013-12-03.] Saatavissa: http://yle.fi/vintti/yle.fi/akuutti/arkisto2003/230903_b.htm
- AUKEE, Pauliina ja TIHTONEN, Kati 2010. Raskauden ja synnytyksen vaikutus lantionpohjan toimintahäiriöihin. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. [Viitattu 2013-11-04.] Saatavissa: <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo99134.pdf>
- AUTTI-RÄMÖ, Ilona 2001. Päihteet ja raskaus - syylliset ja syytön. Lääkärilehti [verkkoaineisto] 56 (10), 1099-1101. [Viitattu 2014-01-09.] Saatavissa: <http://www.fimnet.fi/cl/laakarilehti/pdf/2001/SLL102001-1099.pdf>
- BIRREN, James E., KINNEY, Dennis K., SCHAIE, K. Warner ja WOODRUFF, Diana S. 1981. Developmental Psychology – a Life-Span Approach. United States of America: Houghton Mifflin Company.
- BOCKNEK, Gene 1980. The Young Adult – Development After Adolescence. United States of America: Gardner Press, Inc.
- BOWLBY, John 1984. Caring for the Young: Influences on Development. Julkaisussa: COHEN, Rebecca S., COHLER, Bertram J. ja WEISSMAN, Sidney H. (toim.) Parenthood. United States of America: The Guilford Press, 269-284.
- BRODÉN, Margareta 2006. Raskausajan mahdollisuudet. Helsinki: Therapie-säätiö.
- BURLAND, J. Alexis 1984. Dysfunctional Parenthood in a Deprived Population. Julkaisussa: COHEN, Rebecca S., COHLER, Bertram J. ja WEISSMAN, Sidney H. (toim.) Parenthood. United States of America: The Guilford Press, 148-163.
- COHLER BJ ja MUSICK JS 1996. Adolescent Parenthood and the Transition to Adulthood. Teoksessa: Graber JA, Brooks-Gunn J & Petersen AC (eds.) Transition Through Adolescence. Interpersonal Domains and Context. Lawrence Erlbaum Associates Inc, New Jersey. 201-231.
- COHLER, Bertram J. 1984. Parenthood, Psychopathology, and Child Care. Julkaisussa: COHEN, Rebecca S., COHLER, Bertram J. ja WEISSMAN, Sidney H. (toim.) Parenthood. United States of America: The Guilford Press, 119-147.
- ELORANTA, Tuija ja VIRKKI, Sari 2011. Ohjaus hoitotyössä. Latvia: Livonia Print.
- ESKOLA, Kaarina ja HYTÖNEN, Eeva 2002. Nainen hoitotyön asiakkaana. Helsinki: WSOY.
- ERILAISET ÄIDIT – PERHE KEINONEN 2013 [internet-video]. MTV3 Katsomo. [Viitattu 2014-01-14.] Saatavissa: <http://www.mtvkatsomo.fi/?progId=289890>
- HAAPAKOSKI, Niina ja IKOLA, Anna 2012. "Musta tulloo äiti!" – Ensimmäisen raskauden vaikutus elämään raskaana olevan näkökulmasta. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 2014-01-14.] Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/53622/ikola_anna.pdf?sequence=1
- HAATAJA, Minna 2011. Hyvä syntymä – kirja odottavalle äidille. Latvia: Tammi.
- HALONEN, Miila ja APTER, Dan 2010. Teiniraskauden ja – äitiyden moninaiset haasteet [verkkójulkaisu]. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 881-887. [Viitattu 2013-12-02.] Saatavissa: <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo98744.pdf>
- HAVIGHURST, R. T. 1972. Developmental tasks and education. New York: McKay
- HEIKKILÄ, Asta, JOKINEN, Pirkko ja NURMELA, Tiina 2008. Tutkiva kehittäminen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

- HIILAMO, Heikki ja Kirsi 2007. Apua? Lähimmäisyyden perusteet. Jyväskylä : Gummerus.
- HIRVONEN, Eila 2000. Raskaus nuoren valintana – etnografia alle 18-vuotiaiden nuorten rskaudesta, tulevasta vanhemmuudesta ja elämäntilanteesta sekä äitiysneuvolakäynneistä. Tampereen yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Akateeminen väitöskirja. [Viitattu 2013-12-02.] Saatavissa: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67048/951-44-4950-9.pdf?sequence=1>
- HUUSKONEN, Päivi 2013. Vertaistuki - "en olekaan ainut" [verkkojulkaisu]. Vammaispalvelujen käsikirja. [Viitattu 2013-11-13.] Saatavissa: <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki/>
- HYVÉN, Anne s.a. Rentoutusharjoitukset [verkkojulkaisu]. Yle. [Viitattu 2014-02-04.] Saatavissa: http://www.yle.fi/ohjelmat/kortit/elama-pelissa/rentoutusharjoitukset_5033.html
- JOUTTIMÄKI, Päivi 2011. Voimavaraistavaa sosiaalityötä ryhmässä. Julkaisussa: JOUTTIMÄKI, Päivi, KANGAS, Saija ja SAURAMA, Eija (toim.) Uudistuva ja voimaannuttava aikuissosiaalityö. Visio vahvasta aikuissosiaalityöstä – hankkeen loppuraportti. Socca. 93–143
- JÄKÄLÄ, Miina, KUKKONEN, Eevi-Riitta & LÄMSÄ, Satu 1997. "Onko tällaista seura-kunnassa?"- Ryhmä yksinhuoltajavanhemman tukena. Pieksämäki: Sisälähetyksen Diakonia- ja Kasvattajaopisto. Opinnäytetyö.
- JÄRVENTIE, Irmeli 2000. Lasten henkinen tila. Julkaisussa: GABRIELSSON, Ulrica (toim.) Nuoret perheet tänään. Julkaisuja 6/2000. [Viitattu 2014-01-28.] Saatavissa: <http://www.eduskunta.fi/fakta/vk/tuv/tutkas/julk0600.pdf> 8-14
- KAPLAN, Louise J. 1986 (1984). Nuoruus – hyvästijätö lapsuudelle. (Suom. Mirja Rutanen.) Helsinki: Otava.
- KESKI-KOHTAMÄKI, Ritva 2012. Päihteet ja raskaus. Julkaisussa: PAANANEN, Ulla-Kristiina, PIETILÄINEN, Sirkka, RAUSSI-LEHTO, Eija, VÄYRYNEN, Pirjo ja ÄIMÄLÄ, Mari(toim.) 2012. Kätilötyö. Helsinki: Edita Prima, 348–358.
- KOSKINEN, Katja 2002. Imetyksen ensipäivät [verkkojulkaisu]. Imetyksen tuki ry. [Viitattu 2014-01-14.] Saatavissa: <http://www.imetys.fi/index.php/tukea-tietoa/imetystietoa-perheille/imetyksen-ensipaivat>
- KOSSLYN, Stephen M. ja ROSENBERG, Robin S. 2001. Psychology – the brain, the person, the world. United States of America: Pearson Education, Inc.
- KUKKONEN, Saija, PURHONEN, Maija, RÄSÄNEN, Eila ja SAIKKONEN, Terttu 1987. Nuori ja raskaus – Psykososiaalisia tutkimuksia nuoruusikäisen raskauteen, äitiyteen ja lapsen kehittymiseen liittyvistä tekijöistä. Kuopion yliopiston julkaisuja, alkuperäistutkimukset 13/1987. Kuopio: Kuopion yliopisto.
- KUMPULA, Sinikka ja MALINEN, Vuokko 2006. Parisuhde, intiimiys ja seksuaalisuus. Julkaisussa: AP-TER, Dan, VÄISÄLÄ, Leena ja KAIMOLA, Kari (toim.) 2006. Seksuaalisuus. Helsinki: Duodecim. 366–381.
- KYTÖHARJU, Heli. 2003. Äitien jaksaminen ja vertaistuki Vauva-lehden keskustelupalstalla Internetissä. Tampereen Yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen laitos. Pro gradu – tutkielma. [Viitattu 2013-05-17.] Saatavissa: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/92280/gradu00401.pdf?sequence=1>
- LAHNAMAA, Heidi 2005. Yksinhuoltajien jaksaminen. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Diakoninen sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteiden koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 2014-01-15.] Saatavissa: http://kirjastot.diak.fi/files/diak_lib/Pieksamaki2005/lahnamaaheidi.pdf
- LIIKUNTA [verkkojulkaisu]. Käypä hoito –suositus. Suomalaisen lääkäriseura Duodecimin asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2012. [Viitattu: 2014-01-15.] Saatavissa: <http://www.terveysportti.fi/xmedia/hoi/hoi50075.pdf>
- LIPPONEN, Kaija, KYNGÄS, Helvi ja KÄÄRIÄINEN, Maria 2006. Potilasohjauksen haasteet. Käytännön hoitotyöhön soveltuvat ohjausmallit. Oulu: Oulun yliopistopaino.

- LUOTO, Riitta 2013. Liikunta raskauden aikana ja sen jälkeen. Lääkärilehti [verkkojulkaisu] 68 (10), 747–752. [Viitattu 2013-11-04.] Saatavissa: <http://www.fimnet.fi/cl/laakarilehti/pdf/2013/SLL102013-747.pdf>
- MARSALO, Taru-Tuulia s.a. Kotiintulo ja muuttunut arki [verkkojulkaisu]. Ensi- ja turvakotien liitto. [Viitattu 2014-01-15.] Saatavissa: <http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/tyomuodot/miesten-auttaminen/isakortit/tervetuloa-isaksi/kotiintulo-ja-muuttunut-arki/>
- MIKKONEN, Irja 2009. Sairastuneen vertaistuki [väitöskirja]. Kuopion yliopisto. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalipsykologian laitos.
- OLAUSSEON, Petra Otterblad, HAGLUND, Bengt, WEITOTF, Gunilla Ringbäck ja CNATTINGIUS, Sven 2001. Teenage Childbearing and Long-Term Socioeconomic Consequences: A Case Study in Sweden [verkkoartikkeli]. Family Planning Perspectives. [Viitattu 2014-01-22.] Saatavissa: <http://www.guttmacher.org/pubs/journals/3307001.pdf>
- TERVEYSALAN AMMATTIKORKEAKOULUTUS 2005 -TYÖRYHMÄ 2006. Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon. Koulutuksesta valmistuvien ammatillinen osaaminen, keskeiset opinnot ja vähimmäisopinnot [opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2006:24]. Koulutus- ja tiedepolitiikan osasto. [Viitattu 2014-02-23.] Saatavissa: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2006/liitteet/tr24.pdf?lang=fi>
- OULUN KAUPUNGIN WWW-SIVUT [viitattu 2014-01-29]. Lapsen huoltajuus. Saatavissa: <http://www.ouka.fi/oulu/sosiaali-ja-perhepalvelut/lapsen-huoltajuus>
- PAJUNEN, Paula 2012. "Meidän oma ainutlaatuinen ryhmämme" -Vertaistuki äiti-vauvaryhmässä [pro gradu-tutkielma]. Tampereen yliopisto. [Viitattu 2013-11-08.] Saatavissa: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/83136/gradu05554.pdf?sequence=1>
- PASANEN, Annamari 2013. Gynekologi: Nainen on tarkoitettu synnyttämään nuorena [verkkoartikkeli]. Studio55.fi. [Viitattu 2013-12-03.] Saatavissa: <http://www.studio55.fi/hyvinvointi/article/gynekologi--nainen-on-tarkoitettu-synnyttamaan-nuorena/134614>
- PITKÄNEN, Vappu 2009. Parisuhde vaatii lisäpanostusta vauvan syntymän jälkeen [verkkojulkaisu]. Väestöliitto. [Viitattu 2014-01-15.] Saatavissa: <https://www.perheaikaa.fi/jutut/lapsitulossa/parisuhde/parisuhde-vaatii-lisapanostusta-vauvan-syntyman-jalkeen/>
- PÄIHDEHUOLTOLAKI L 1986/41. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2014-01-09.] Saatavissa: [http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041?search\[type\]=pika&search\[pika\]=p%C3%A4ihde](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041?search[type]=pika&search[pika]=p%C3%A4ihde)
- RAATIKAINEN, Kaisa ja HEINONEN, Seppo 2006. Lihavuus on vaaraksi raskaudelle [verkkojulkaisu]. Duodecim. [Viitattu 2013-11-20.] Saatavissa: <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo96053.pdf>
- ROGEL, Mary J. ja PETERSEN, Anne C. 1984. Some Adolescent Experiences of Motherhood. Julkaisussa: COHEN, Rebecca S., COHLER, Bertram J. ja WEISSMAN, Sidney H. (toim.) Parenthood. United States of America: The Guilford Press, 85-102.
- RUBIN, R. 1984. Maternal identity and maternal experience. New York: Springer
- SILTALA, Pirkko 2003. Varhainen vuorovaikutus kokemuksen ja tutkimuksen valossa. Julkaisussa: NIEMELÄ, Pirkko, SILTALA, Pirkko ja TAMMINEN Tuula (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva: WS Bookwell Oy, 16–43.
- TAMMI, Sami 2013. Ensisynnyttäjän keski-ikä nousemassa uudelle kymmenluvulle [verkkouutinen]. Yle.fi. [Viitattu 2013-12-02.] Saatavissa: http://yle.fi/uutiset/ensisyntyttajan_keski-ika_nousemassa_uudelle_kymmenluvulle/6645509
- TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOKSEN WWW-SIVUT [viitattu 2013-11-20]. Raskaudenaikainen ruokavalio. Saatavissa: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopakettit/ravitsemustietoa/suomalaiset/raskausaika

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS WWW-SIVUT [viitattu 2014-01-29]. Yksinhuoltajien terveys. Saatavissa:

http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/lapsiperhekysely/tuloksia/yksinhuoltajien_terveys?&print=true

TIITINEN, Aila 2013. Raskaus ja ruokavalio [verkkajulkaisu]. Lääkärikirja Duodecim. [viitattu 2014-01-14] Saatavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01046&p_haku=raskaus%20ja%20ravitsemus

TUPPURAINEN, Jonna. 2010. Tyttöjen talo ® -verkoston kehittämishankkeen (2008-2010) loppuraportti. [Viitattu 2013-12-09.] Saatavissa: http://setlementti-fi-bin.directo.fi/@Bin/8d762030d5275e4b788855bfd97fb7b3/1390910265/application/pdf/29611/loppuraportti_TyttojenTalo-verkosto.pdf

TÖYRYLÄ-AAPIO, Kirsi, TÖRNÄVÄ, Minna, RAURAMO, Ilkka, KYRKLUND, Marianne ja ENGMAN, Valeria s.a. [verkkajulkaisu]. Suomen selkäliitto. [Viitattu 2014-01-28.] Saatavissa:

http://files.kotisivukone.com/selkaliittory.kotisivukone.com/odottavan_selk_painoon.pdf

VALTARI, Hanne 2013. Viiden minuutin trikoopipo [verkkajulkaisu]. Lähiömutsi-blogi. [Viitattu 2014-01-14.] Saatavissa: <http://www.mutsiavautuu.com/2013/05/diy-viiden-minuutin-trikoopipo.html>

VARSINAIS-SUOMEN LASENSUOJELUKUNTAYHTYMÄ 1999. Vanhemmuuden roolikartta [verkkajulkaisu]. Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä. [Viitattu 2014-01-21.] Saatavissa:

<http://www.vslk.fi/index.php?id=19>

VILJAMAA, Marja-Leena 2003. Neuvola tänään ja huomenna – vanhemmuuden tukeminen, perhekeskeisyys ja vertaistuki. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. [Viitattu 2014-01-15.] Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13356/9513914275.pdf?sequence>

VIRTANEN, Henna 2011. Uusi neuvola-asetus ja laajat terveystarkastukset. Asiakkaiden kokemuksia äitiys- ja lastenneuvoloiden nykyisistä terveystarkastuksista. Laurea-ammattikorkeakoulu. Terveystenhoitotyö. Opinnäytetyö. [Viitattu 2014-01-16] Saatavissa:

<http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/26634/OppariVirtanen.pdf?sequence=1>

VUOROVAIKUTTAMO 2012. Rentoutus. [viitattu 2014-01-08.] Saatavissa:

<http://www.youtube.com/watch?v=CctRh4qCQCw>

VÄYRYNEN, Pirjo 2012. Raskauden ajan muutokset. Julkaisussa: PAANANEN, Ulla-Kristiina, PIETILÄINEN, Sirkka, RAUSSI-LEHTO, Eija, VÄYRYNEN, Pirjo ja ÄIMÄLÄ, Mari(toim.) 2012. Kätilötyö. Helsinki: Edita Prima. 174–181.

VÄYRYNEN, Pirjo 2012. Raskauden suunnittelu. Julkaisussa: PAANANEN, Ulla-Kristiina, PIETILÄINEN, Sirkka, RAUSSI-LEHTO, Eija, VÄYRYNEN, Pirjo ja ÄIMÄLÄ, Mari(toim.) 2012. Kätilötyö. Helsinki: Edita Prima. 164–169.

LIITE 1

VIIKKOSUUNNITELMA ÄITIYSPAKKAUKSEEN

7.1.2014 Ensimmäinen kerta, EN OLEKAAN AINUT

Tavoite:

Osallistuja tutustuu toisiin ryhmän jäseniin. Ryhmän jäsenet luovat keskenään ryhmälle pelisäännöt. Osallistujat allekirjoittavat tietoiset suostumukset. Osallistujien välille muodostuu hyvä ja avoin ilmapiiri erilaisten leikkien sekä yhteisten pelisääntöjen avulla. Ryhmän jäsenet päättävät yhteisesti mahdollisista muutoksista ryhmäkertojen sisältöihin, jotta ryhmästä tulee juuri heidän näköisensä ja heidän tarpeitaan vastaava. Ryhmän vetäjät saavat tuntumaa siitä, millaisia persoonia osallistujat ovat. Tämä on tärkeää tulevien ryhmäkertojen aikataulutuksen kannalta (ovatko ryhmään osallistuvat hiljaisia vai puhelaita, kuinka monta heitä on etc.).

Ohjelmaa:

- esittäytyminen
- tutustumisleikkejä, mietitty useita (osa varalla, katsotaan miten aikaa menee)
- ryhmäkertojen sisältöjen miettimistä vielä yhdessä
- ryhmän nimen päättäminen
- fb-ryhmän perustaminen?? (keskustellaan halutaanko sellaista)
- jokainen voi kirjoittaa ylös lähinnä itselleen viimeistä kertaa varten odotuksia ryhmästä ja miksi on halunnut tulla.
- kahvit

14.1.2014 toinen kerta, ERILAISET RASKAUDET

Tavoite:

Ryhmän jäsenten välille luodaan vielä keskinäistä luottamusta erilaisten tutustumisleikkien avulla. Mahdollisille uusille jäsenille kerrotaan ryhmän pelisäännöt sekä tehdään heille tutuksi ryhmän tapaamiskertojen sisällöt. Jäsenet saavat mahdollisuuden keskustella raskauteen liittyvistä tunteistaan. Keskustellessamme ja vertailllessamme odotusaikoja toisiinsa jäsenet saavat ymmärryksen siitä, että jokainen raskaus on erilainen. Näin he saavat tukea mahdolliseen epävarmuuteensa raskaudesta ja sen kuluista. Jäsenten keskinäinen vertaisuuden tunne voimistuu, kun he ovat samassa elämäntilanteessa.

Ohjelmaa:

- kahvit, aikaa kerrata kuluneen viikon kuulumisia (15 min)

- jos uusia jäseniä, kerrotaan heille ryhmän taustasta sekä ryhmän säännöt ja tapaa miskertojen sisällöt
- ryhmän nimen valinta
- etsintäkuulutus, jokaiselle annetaan kartonki, johon voi kerätä lehdistä kuvia tai piirtää ja kirjoittaa itseään kuvaavia sanoja tai lauseita. Jokainen esittelee oman kollaasimuotoisen etsintäkuulutuksen, ja kertoo miksi omassa etsintäkuulutuksessa on niitä asioita (teko ja esittely 45 min)
- katsotaan Erilaiset äidit sarjan jakso (MTV3 2013) ja keskustellaan sen herättämistä tunteista. Vertaillaan omaa raskautta videon raskauteen sekä toisiin (noin 45 min)
- loppuun yhden kappaleen verran kestävä rentoutushetki
- imetyksen ensi päivät –artikkeli (Koskinen 2002) kotiin luettavaksi (linkki artikkeliin: <http://www.imetys.fi/index.php/tukea-tietoa/imetystietoa-perheille/imetyksen-ensipaivat>)

21.1.2014 kolmas kerta ÄITIYS

Tavoite:

Varhaisen vuorovaikutuksen luominen ja vahvistaminen syntymättömään lapseen Masu-Muskarin avulla. Masu-Muskarin avulla äiti saa yhteyden syntymättömään lapseen sa tekemisen kautta. Vanhemmuuden roolikartan avulla luodaan kuvaa tulevaisuudesta vanhempana. Äidiksi tuleminen muuttuu todentuntuisemmaksi kun pohditaan vanhemmuutta. Keskustellessamme imetyksestä pyrimme luomaan siitä positiivista kuvaa jo ennen lapsen syntymää.

Ohjelmaa:

- alussa Masu-Muskari (50 min)(Kuopion konservatorin TAKUULLA-hankkeesta)
- kahvi, keskustelua miltä Masu-Muskari tuntui (10 min)
- jokainen ryhmän jäsen on tuonut kotoaan yhden esineen tai asian, joka muistuttaa heitä heidän omasta lapsuudestaan. Jokainen esittelee vuorollaan tämän esineen/asian, ja kertoo miksi siitä on muodostunut heille merkityksellinen
- vanhemmuuden roolikartta (pohjana Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymän kehittämä Vanhemmuuden roolikartta –työväline, linkki: http://www.porttivapauteen.fi/filebank/524-Vanhemmuuden_roolikartta.pdf) , mieltään erilaisia rooleja ja tunteita vanhemmuudesta (30 min)
- puhutaan imetyksestä, mitä ajatuksia siitä herännyt, palataan kotiin mukaan annetun artikkeliin (30 min)

28.1.2014 neljäs kerta ELÄMÄNTAVAT

Tavoite:

Masu-Muskarin avulla jäsenien vuorovaikutus syntymättömään lapseen vahvistuu. Tietoisuus terveellisten elämäntapojen hyödystä lapsen sekä omaan terveyteen li sääntyy. Tietoisuus haitallisten elämäntapojen (päihteet, tupakka) vaikutuksista lap seen lisääntyy. Jäsenet ymmärtävät myös oman hyvinvointinsa merkityksen van hemmuudessa.

Ohjelmaa:

- Masu-Muskari (50 min)
 - leivotaan sämpylöitä (Enni ja Helena tekee taikinan etukäteen), yhdessä pyöritellään ja katetaan pöytä ym. (45 min)
 - pöydän ääressä keskustellaan liikunta ja ruokatottumuksista sekä päihteistä
 - annetaan mukaan selkäjumppaohjeita
- http://files.kotisivukone.com/selkaliittory.kotisivukone.com/odottavan_selk_painoon.pdf
- muistutetaan seuraavalla viikolla vierailevasta kätilöstä

4.2. viides kerta SYNNYTYKSEEN VALMISTAUTUMINEN

Tavoite:

Jäsenet pääsevät keskustelemaan synnytykseen liittyvistä odotuksistaan ja pelois taan. Jäsenille muodostuu ymmärrys siitä, että synnytys herättää kaikissa paljon aja tuksia ja mahdollisesti pelkoja, ja niistä voi puhua. Vertaisuus ryhmän jäsenten kes ken lisääntyy.

Ohjelmaa:

- Kahvit alussa
- Kätilön vierailu, "kysy kaikki synnytyksestä"
- sairaalakassin sisältö autiosaari-leikin avulla. Autiosaari-leikissä jokainen miettii ja kirjoittaa ensin ylös 20 asiaa, jotka ottaisi mukaan sairaalakassiin synnytykseen. Äidit lähtevät sinne kimpakyydillä. Bussi kuitenkin menee rikki ja äitien on siirryttävä tak siin. Tilan rajallisuuden takia heidän on valittava yhteiset sisällöt yhteen sairaalakas siin. Näin esineitä saa olla yhteensä vain 20. Äitien pitää yhdessä keskustellen ja poh tien päättää mitkä ovat tärkeimpiä asioita mitä ottaa mukaan. Matka jatkuu hetken aikaa, kunne taksikin hajoaa, ja matka joudutaan viemään loppuun kävellen. Nyt jou dutaan luopumaan vielä useammista tavaroista, ja äidit saavat ottaa mukaansa enää yhteensä viisi esinettä, jotka he kantavat repussa sairaalaan.
- valmistautuminen myös synnytyksen jälkeiseen aikaan
- loppuun rentoutusharjoitus http://www.yle.fi/ohjelmat/kortit/elama-pelisa/rentoutusharjoitukset_5033.html

11.2.2014 kuudes kerta ASIAA VAUVASTA

Tavoite:

Äidin ja lapsen välinen vuorovaikutus lisääntyy. Realististen ajatusten muodostaminen vauva-arjesta. Jäsenet oppivat löytämään ratkaisuja myös haastaviin tilanteisiin pik kulapsivaiheessa. Äitien sosiaalisen hyvinvoinnin tukeminen myös pienen lapsen kanssa. Jäsenet saavat tietoa mistä hakea apua jos omat voimat eivät riitä.

Ohjelmaa:

- tehdään yhdessä pipo vanhasta trikoopaidasta (60 min)
<http://www.mutsiavautuu.com/2013/05/diy-viiden-minuutin-trikoopipo.html>
- kahvia sitten kun kerkeää
- mitä kaikkea vauva tarvitsee, mitä ryhmäläiset ovat hankkineet
- ajatuksia ja odotuksia tulevasta vauva-arjesta
- suosittelemme erilaisia paikkoja, joihin mennä vauvan kanssa (esim. MLL)
- keskusteluun yhteensä 60 min

18.2.2014 seitsemäs kerta PARISUHDE

Tavoite:

Uusien perheroolien pohdinta ja osittainen sisäistäminen. Ymmärryksen luominen siitä että parisuhde tulee muuttumaan lapsen syntymän jälkeen, ja tämän asian hyväksyminen. Löytää voimavaroja yksinhuoltajuuteen. Valokuvauksella tarkoituksena oman identiteetin vahvistaminen.

Ohjelma:

- Menox-hankeelta esittelijä, Kuopion kaupungin liikunnanohjaaja, ohjaa niska-hartiaseudun jumpan (30min)
- kahvit ja kuulumisten vaihto
- kirje kumppanille/itselle (15min)
- keskustelua parisuhteesta tai yksinhuoltajuudesta, toiveita parisuhteelle tai lähim mäsille (30 min)
- Ensi- ja turvakotien liiton materiaalit
- Valokuvaus (20-30 min)
- Mietitään mitä syödään viimeisellä kerralla
- loppurentoutus (pidempi, vaikka 15 min), esimerkiksi pallorentoutus tai rentou tusharjoitus, linkki:
<http://www.youtube.com/watch?v=CctRh4qCQCw>

25.2.2014 kahdeksas kerta RYHMÄN LOPETUS

Tavoite:

Ryhmä päätetään. Vetäjät saavat rakentavaa palautetta ryhmän onnistumisesta sekä kehitysideoita tulevaisuuteen.

Ohjelma:

- valmistetaan yhdessä illallinen
- kerätään palautetta suullisesti ja kirjallisesti (Vastasiko ryhmä odotuksiasi? Kehitysideoita? Mikä oli erityisen onnistunutta? Missä olisi voinut parantaa? Muuta palautetta)
- sovitaan jatkosta, nähdäänkö ja milloin



ÄITIYSPAKKAUS

Kuopion Tyttöjen Talon® ryhmä nuorille odottaville äideille:

Äitiyspakkaus on pienryhmätoimintaa alle 23-vuotiaille odottaville äideille. Ryhmä on ammatillisesti ohjattu vertaistukiryhmä, jonka tarkoituksena on jakaa odotusajan kokemuksia yhdessä toimien ja keskustellen. Ryhmä toteutetaan yhteistyössä Savonia ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kanssa.

Ryhmä aloittaa keväällä 2014 viikolta 2 alkaen ja ryhmä kokoontuu kahdeksan kertaa. Tarkemmat ryhmän kokoontumisajankohdat ilmoitetaan myöhemmin.

Tervetuloa rentoon ja reippaaseen Äitiyspakkaukseen mukaan tutustumaan toisiin samanikäisiin äiteihin!

Kysy lisää ja ilmoittaudu ryhmään:

Kirsi Kokkonen 050 554 8010

kirsi.kokkonen@puijola.net

info@hilimat.fi

Facebook

Kuopion Tyttöjen Talo®, Hapelähteenkatu 33, 2krs, 70100 Kuopio



LIITE 3

TIETOINEN SUOSTUMUS OSALLISTUMISESTA OPINNÄYTETYÖHÖN

Olen tietoinen, että Kuopion Tyttöjen talon® ammatillisesti ohjattu vertaistukiryhmä on osa opinnäytetyöprosessia. Tämän takia ryhmää ovat mukana toteuttamassa Savonia-ammattikorkeakoulun kaksi opiskelijaa. Osallistuessani ryhmään, joka kestää kevään 2014 aikana kahdeksan kertaa, tiedän, että mielipiteitäni ja palautettani voidaan käyttää hyödyksi opinnäytetyön raportissa ja toiminnan arvioimisessa. Kuitenkin ryhmän ohjaajat ovat vaitiolovelvollisia ja nimeäni ei tulla julkaisemaan. Myös kaikki kommentit ja muut mielipiteet ryhmän onnistumisesta kirjataan anonyymisti.

Tämä lomake säilytetään Tyttöjen talon® tiloissa ryhmän ajan ja hävitetään ryhmän loputtua.

Valmis opinnäytetyö julkaistaan Internetin Theseus-tietokannassa ja kirjallinen versio siitä jää Kuopion Tyttöjen talolle® sekä tekijöille.

Nimi _____

Paikka ja päiväys _____

Allekirjoitus _____

LIITE 4

Palautekysymykset

1. Koitko ryhmästä olleen sinulle hyötyä? Millaista?
2. Mitkä aiheet olivat erityisen tärkeitä tai mieluisia? Miksi?
3. Olivatko jotkin aiheet huonoja/ merkityksettömiä? Miksi?
4. Millaisena koit tapaamisajankohdan (tiistai-ilta klo 16.30-18.30)?
5. Puuttuiko ryhmästä jotakin, mitä olisit kaivannut?
6. Voisitko suositella ryhmää ystävällesi?
7. Muita ideoita/ palautetta?