



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

”Ryhmä tekee jokaisesta osallistujasta kokonaisen”

Kamalat äidit -vertaistukiryhmätoiminnan prosessin arviointia

Bergström, Katja

2014 Otaniemi

Laurea-ammattikorkeakoulu
Otaniemi

”Ryhmä tekee jokaisesta osallistujasta kokonaisen”
Kamalat äidit -vertaistukiryhmätoiminnan prosessin arviointia

Katja Bergström
Terveiden edistämisen
koulutusohjelma
Johtaminen perhekeskeisessä työssä
(YAMK)
Opinnäytetyö
Marraskuu 2014

Bergström, Katja

**”Ryhmä tekee jokaisesta osallistujasta kokonaisen”
Kamat äidit - vertaistukiryhmätoiminnan prosessin arviointia**

Vuosi 2014 Sivumäärä 80+11

Opinnäytetyö liittyy keväällä 2014 Helsingin Nuorten Naisten Kristillisellä Yhdistyksellä (NNKY) pilotoituun ensimmäiseen Kamalat äidit® -vertaistukiryhmään. Kamalat äidit -vertaistukiryhmässä tarkoituksena on muun muassa vanhemmuuden tukeminen ja voimavarojen tunnistaminen sekä niiden lisääminen. Vertaistukiryhmässä murrosikäisten lasten äidit keskustelevat mieltään askarruttavista asioista. Lisäksi heillä on mahdollisuus saada tukea ja tietoa vanhemmuuteen liittyvissä asioissa. Ryhmässä on mahdollisuus kuulla muita äitejä ja kertoa omista kokemuksista. Vertaistukiryhmässä keskustellaan ohjatusti arjen haasteista.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli saada tietoa Kamalat äidit -vertaistukiryhmätoiminnan prosessista ja kehittää Kamalat äidit® -toimintamallia. Opinnäytetyön ensimmäisenä tavoitteena oli kuvata ja arvioida Kamalat äidit -pilottiryhmän prosessia. Toisena tavoitteena oli tarkastella ryhmätoiminnan sisältöä, ohjausmenetelmiä ja toimintaa. Kolmantena tavoitteena oli arvioida, kuinka ryhmätoiminnan tavoitteet saavutettiin.

Teoriaosassa käsitellään vapaaehtoistyötä, vertaistukea, vertaistukiryhmiä ja murrosikäisen lapsen vanhemmuutta.

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, jossa toteutettiin arviointitutkimus. Arviointitutkimus kohdistuu koko Kamalat äidit -toiminnan prosessin arviointiin ja toiminnan kehittämiseen. Tässä opinnäytetyössä ei ole tarkoitus tutkia suoranaista vaikutusta perheen tilanteen muutoksessa, koska aika on rajallinen ja suhteellisen lyhyt. Lisäksi ryhmästä saatu hyöty ei välttämättä näy välittömästi perheissä. Arviointiaineisto kerättiin kyselylomakkeiden, havainnointien sekä reflektiokeskustelujen avulla.

Tulokset osoittivat, että ryhmän pilotoiminen onnistui hyvin. Vertaistukiryhmään osallistuneet äidit kokivat saaneensa ryhmästä tukea sekä ymmärrystä ja myötätunnon kokemuksia. Äidit saivat tukea arjessa jaksamiseen ja arjen tilanteisiin yleisesti. Äidit olivat saaneet tarvittavaa ja tärkeää tietoa, joka liittyi vanhemmuuteen sekä murrosikäisen nuoren elämään. Ryhmän ilmapiiri oli avoin ja luottamuksellinen, jossa oli turvallista keskustella mieltä askarruttavista asioista. Ryhmän vaikutuksesta äitien voimavarat olivat lisääntyneet. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää vertaistukiryhmän toiminnan kehittämisessä. Kehittämissuhteet liittyvät yhdistyksen ja Kamalat äidit -toiminnan tunnettavuuden lisäämiseen eri tavoin. Myös vertaisohjaajien rekrytointitapoihin, ryhmän käytännön asioihin sekä sen sisältöön tuodaan kehittämissuhteita.

Asiasanat: vapaaehtoistyö, vertaistuki, vertaisryhmät, vanhemmuus, murrosikäiset, vuorovai-
kutukset

Bergström Katja

**“The group makes every participant whole”
Kamatat äidit - a peer group process evaluation**

Year	2014	Pages	80+11
------	------	-------	-------

This thesis is linked with the YNCA pilot Kamalat äidit (terrible mothers) peer group from spring 2014. The purpose of the Kamalat äidit peer group is to support parenting skills and the mothers' ability to identify their own resources and to increase the resources. In the peer support group mothers of adolescent children discuss everything they are concerned with in daily life. In addition they have access to support and information in parenting issues. In the group the mothers have the opportunity to hear the other mothers' stories and share their own experiences. In the peer group discussions are guided.

The purpose of the thesis was to obtain information about Kamalat äidit peer group process and to develop it. The first objective of the thesis was to describe and evaluate the pilot group process. The second objective was to examine the content of the group activity, control methods and operation. The third objective was to assess how the group objectives were achieved.

The theoretical part deals with volunteering, peer support, peer support groups and parenting adolescent.

The thesis is a qualitative study which was carried out as an evaluation study. The evaluation is targeted to the whole Kamalat äidit process and the aim is to develop this activity. This thesis does not intend to examine the effect of the peer group on the changes in family situation, because the timespan is limited and relatively short. The benefit of the group does not necessarily show immediately in families. The data was collected using questionnaires, observations and discussions.

The findings showed that the pilot group was very successful. Peer support group contributed to the mothers' feeling of having received peer support and understanding and empathy. The mothers received support for coping with everyday life and everyday situations in general. The mothers received necessary and important information about parenting and the life of adolescents. The atmosphere in the group was open and confidential, it was safe to talk about matters concerning the mothers. Maternal resources increased also.

The findings from the peer group thesis can be used for the new Kamalat äidit peer groups and peer group development. The ideas for development are associated with developing and making known both the Association (YNCA) and Kamalat äidit peer group project. The thesis also provides ideas for developing the recruitment methods for peer counselors, carrying out the practicalities in organizing a group and in developing the contents of the group.

Keywords: volunteering, peer support, peer group, parenthood, adolescents, interaction

Sisällys

1	JOHDANTO.....	7
2	TAUSTA.....	9
	2.1 Vertaistukitoiminnan taustajärjestö.....	9
	2.2 Kamalat äidit® -vertaistukea murrosikäisten lasten äideille.....	10
3	VERTAISTUKITOIMINTA VAPAAEHTOISTOIMINNAN MUOTONA	11
	3.1 Vapaaehtoistoiminta.....	11
	3.2 Vertaistoiminnan ja vertaistukitoiminnan käsitteet	14
4	VERTAISTUKIRYHMÄT JA VUOROVAIKUTUS RYHMISSÄ	16
	4.1 Vertaistukiryhmät	16
	4.2 Ohjaajan rooli vertaistukiryhmässä	17
	4.3 Vuorovaikutus vertaistukiryhmissä	19
5	MURROSIKÄISEN VANHEMMUUS	21
	5.1 Vanhemmuus	21
	5.2 Murrosikä elämänvaiheena	24
	5.3 Vanhemman ja nuoren välinen vuorovaikutus	26
	5.4 Vanhemman tuki nuoruusiässä	27
6	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	29
7	VERTAISTUKIRYHMÄN TOTEUTUSPROSESSI.....	29
	7.1 Syklisesti etenevä prosessi	29
	7.2 Idea	30
	7.3 Suunnittelu ja käytännön järjestelyt	31
	7.3.1 SWOT-analyysi toiminnan suunnittelussa	31
	7.3.2 Viestintä ja tiedotus	34
	7.4 Vertaistukiryhmän toiminta	35
	7.5 Palaute	37
8	VERTAISTUKIRYHMÄN TOIMINNAN ARVIOINTI	38
	8.1 Arviointitutkimus	38
	8.2 Aineiston hankinta	40
	8.2.1 Kysely.....	42
	8.2.2 Havainnointi.....	44
	8.3 Aineiston analyysi	45
9	TULOKSET	47
	9.1 Kohderyhmän tavoittaminen	47
	9.2 Äitien toiveet ja odotukset vertaisryhmälle.....	48
	9.3 Äitien kokemukset vertaistukiryhmästä.....	49
	9.4 Äitien kokemukset toiveiden ja odotusten täyttymisestä.....	51
	9.5 Ryhmästä saatu hyöty ja apu	52

9.6	Äitien kokemukset vertaistukiryhmän vaikutuksista	53
10	POHDINTA	55
10.1	Tulosten tarkastelu	55
10.2	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	63
	10.2.1 Luotettavuus	63
	10.2.2 Eettisyys	67
10.3	Vertaistukiryhmän prosessin arviointi	70
10.4	Kehittämisehdotukset	72
	Lähteet	76
	Liitteet	80

1 JOHDANTO

Vastuullinen vanhemmuus on lapsen kehitykselle välttämätöntä. Vanhemmuus syntyy suhteessa lapseen ja sen sisältö on ainutlaatuinen, lapsi-vanhempi suhteen näköinen. (Rautiainen 2001, 3.) Murrosikä voi olla monin tavoin haastava ikä. Vanhemman rooli ei aina ole helppo ja ongelmia saattaa esiintyä murrosikäisen lapsen kasvatuksessa. Tällöin on tärkeää, että asioista voi puhua sekä saada neuvoja ja tukea kasvatustyöhön. Kun on mahdollisuus keskustella asioista ja jakaa kokemuksia toisten samassa elämäntilanteessa olevien vanhempien kanssa, olo kevenee ja arkeen riittää jälleen voimia.

Vertaistukiryhmät ovat yleistyneet hyvinvointia ja elämänhallintaa lisäävänä tukiverkostona (Joenaho 2012, 58). Turvattomuus ja yksinäisyys tuottavat tuen tarvetta yhteiskunnassamme. Tätä voidaan pitää yhtenä kasvavan vertaistuen tarpeen selittäjänä. (Markus 2009, 86.) Sosiaali- ja terveysalalla tuotetaan monenlaista auttamistyöhön liittyvää toimintaa myös vapaaehtoistyön avulla.

Kamat äidit® -vertaistukiryhmätoiminta on vapaaehtoistyönä tehtyä taloudellista ja vaikuttavaa toimintaa. Kamalat äidit® -vertaistukiryhmässä on ennaltaehkäisevä ulottuvuus jolloin riittää, että haluaa jakaa kokemuksiaan toisten äitien kanssa. Varsinaisia ongelmia ei tarvitse olla. Ryhmässä keskustellaan perheen arjesta sekä vanhemmuudesta ja äitiydestä. Ryhmästä saa tietoa arjessa askarruttaviin asioihin. Vertaisryhmässä kaikki osallistujat ovat ”samalla lähtöviivalla” vertaisina. Ryhmänohjaajat avaavat keskusteluja ja johdattelevat eri teemoihin. Tarkoitus on kuitenkin, että juuri ryhmästä nousseet asiat ovat keskustelujen keskiössä.

Opinnäytetyön aihe on tärkeä ja ajankohtainen, koska yhteiskunnassamme nuorten pahoinvointi on lisääntynyt ja nuoret reagoivat pahoinvointiin entistäkin voimakkaammin. Jotta nuoret voisivat paremmin, yhtenä ehtona on, että myös vanhemmat voivat hyvin. Kun äidit jaksavat arjessa ja heillä riittää voimavaroja kuunnella nuoria sekä tarttua nuorten huoliin, myös nuoret voivat tätä kautta entistä paremmin.

Opinnäytetyö liittyy keväällä 2014 Helsingin Nuorten Naisten Kristillisellä Yhdistyksellä (NNKY) pilotoituun ensimmäiseen Kamalat äidit® -vertaistukiryhmään. Toimintaa on ollut Oulun NNKY:ssä jo vuodesta 2006 ja nyt toiminta aloitettiin myös Helsingissä. Henkilökohtainen kiinnostus aiheeseen kumpusi osallistumisesta Kamalat äidit® -toimintaan vertaistukiryhmän ohjaajana. Ryhmän ohjaajat ovat olleet mukana koko pilottiryhmän prosessin ajan suunnittelemassa ja toteuttamassa vertaistukiryhmän toimintaa.

Tässä opinnäytetyössä on tarkoitus saada tietoa Kamalat äidit -vertaistukiryhmätoiminnan prosessista ja kehittää Kamalat äidit® -toimintamallia. Opinnäytetyön tavoitteena on kuvata ja arvioida Kamalat äidit -pilottiryhmän prosessia sekä tarkastella ryhmätoiminnan sisältöä, ohjausmenetelmiä ja toimintaa. Tavoitteena on myös arvioida, kuinka ryhmätoiminnan tavoitteet saavutettiin.

Opinnäytetyön teoriaosuus käsittää Kamalat äidit -vertaistukiryhmän toimintaa liittyviä ilmiöitä ja asioita. Taustayhdistys toimii lähes vapaaehtoistyön voimin, jolloin on luontaista lähteä avaamaan käsitteitä vapaaehtoistyön näkökulmasta edeten vertaistoimintaan ja vertaistukitoimintaan. Koska Kamalat äidit -toiminta on ryhmämuotoista toimintaa, teoreettista viitekehystä avataan myös vertaistukiryhmien ja niiden vuorovaikutuksen valossa. Teoriaosuuden lopulla päästään asian ytimeen eli murrosikäisen vanhemmuuteen. Tässä osiossa avataan käsitteitä murrosikäisen vanhemmuus ja murrosiän tuomia haasteita vanhemmuuteen. Samalla pohditaan joitakin nuoren elämän väistämättömiä muutoksia, jotka johtuvat kehitysvaiheesta, ja kuinka nämä kehitysvaiheet vaikuttavat myös vanhempien ja nuoren väliseen vuorovaikutukseen.

Teoreettisen osuuden jälkeen opinnäytetyön raportti etenee pilotoidun vertaistukiryhmän toteutusprosessin kuvaukseen, jossa avataan syklisesti etenevä prosessi. Tämän jälkeen käsitellään vertaistukitoiminnan arviointia, jossa tuodaan esiin tutkimusmenetelmät, aineiston hankinta ja analyysi. Raportti etenee kyselyjen avulla saatuihin tuloksiin. Pohdinta osuudessa keskitytään tulosten tarkasteluun, opinnäytetyön eettisyyteen ja luotettavuuteen sekä Kamalat äidit -vertaistukiryhmän prosessin arviointiin. Lopuksi esitetään kehittämisehdotuksia Kamalat äidit® -vertaistoiminnalle.

2 TAUSTA

2.1 Vertaistukitoiminnan taustajärjestö

Nuorten Naisten Kristillinen Yhdistys (NNKY) on ekumeeninen ja kansainvälinen nais- ja nuori-
sojärjestö, joka edistää tyttöjen ja naisten hyvinvointia sekä vaikuttamismahdollisuuksia.
NNKY:n toimintaa on yli sadassa maassa. Suomessa paikallisyhdistyksiä on 26. (NNKY 2013a.)
Helsingin NNKY on Suomen vanhin paikallisyhdistys, jossa varsinaisia jäseniä on noin sata ja
kaksi kokopäiväistä työntekijää sekä osa-aikaisia kerho- ja ryhmäohjaajia. Yhdistyksen toiminta
johtaa hallitus, johon kuuluu kuudesta kahteentoista jäsentä. Vapaaehtoisuus ja jäsenten
oma aktiivisuus näyttäytyy suurena osana yhdistyksen toimintaa. Toimintaa tukevat Suomen
NNKY-liitto, Helsingin kaupungin nuorisoasiainkeskus, Helsingin kaupungin sosiaalivirasto, Uu-
denmaan ELY -keskus, erilaiset säätiöt ja Koulutuskeskus Agricola. (Helsingin NNKY 2013.)
Helsingin NNKY:ssä järjestetään toimintaa lapsille ja nuorille harrastekerhojen, muskarien,
tyttöjen tupa -toiminnan merkeissä sekä aikuisille muun muassa erilaisten kerhojen ja muun
vapaaehtoistoimintojen muodossa.

NNKY:n toimintaa on alusta asti leimannut sosiaalisen vastuun periaate. Vastuu lähimmäisistä,
luonnosta ja koko maailmasta vaatii toimimaan. Keskeistä on myös tarjota naisille ja tytöille
mahdollisuus hengelliseen ja henkiseen kasvuun, vastuunottoon ja yhteistyöhön. NNKY:n maa-
ilmanliiton (World YWCA) keskeisiä työmuotoja ovat koulutus, vaikuttamistoiminta, kehitysyh-
teistyö sekä liikkeen vahvistaminen. Maailmanliiton koulutusohjelmat valmistavat naisia vas-
tuunkantajiksi yhteisöissään ja maissaan. Koulutusta tarjotaan muun muassa johtamisessa,
hallinnossa, vaikuttamisessa ja ajankohtaisissa naiskysymyksissä.

Suomen NNKY-liiton teemoja ovat:

- ROHKEUS
Naisten johtajuus, sukupolvien välinen vastuunkanto ja vuorovaikutus
Nuorten naisten ja tyttöjen voimaannuttaminen ja voimaantuminen
- LUOTTAMUS
Naisten oikeudet ja tasa-arvo
 - Turvalliset tilat, turvallisuus ja vertaistuki
- KOHTUULLISUUS
Omaehtoinen varainhankinta ja hyvä, läpinäkyvä hallinto
 - Paikallinen, kansallinen, kansainvälinen toimiva liike
- OSALLISUUS
Kristillinen vieraanvaraisuus, ekumeenisuus ja kansainvälisyys kristillinen sisarus,
vastuu ja kestävä kehitys.
(NNKY 2013b.)

2.2 Kamalat äidit® -vertaistukea murrosikäisten lasten äideille

Kamalat Äidit® -vertaistoiminnassa tuetaan murrosikäisten lasten äitejä kasvatustyössään sekä tarjotaan tietoa vanhemmuuteen liittyen. Toimintaa on ollut Oulun NNKY:ssä (Nuorten Naisten Kristillinen Yhdistys) vuodesta 2006 lähtien. (Kamalat äidit 2013.) Helsingin NNKY:ssä pilotoitiin Kamalat äidit -vertaistukiryhmä kevätkaudella 2014. Kamalat äidit® -toimintaa on ollut myös Jyväskylässä. Esimerkiksi Markus (2009) sekä Belghiti ja Heikkinen (2009) tuovat esiin tutkimuksissaan, että vertaistoiminnasta on saatu hyviä tuloksia vanhemmuuden tukemisessa ja voimavarojen lisääntymisessä. Kamalat äidit® -toimintamalli on hyväksytty rekisteröidyksi tavaramerkiksi syyskuussa 2013 (Kamalat äidit 2013). Oulun NNKY saa tukea Raha-automaattiyhdistykseltä Kamalat äidit® -vertaistukitoiminnan levittämiseen NNKY:n paikallisyhdistyksiin.

Kamalat äidit® -vertaistoiminnan koordinaattori Peltoniemi (henkilökohtainen tiedonanto 11.6.2014) kertoo, että Oulun NNKY:ssä aloitettiin tammikuussa 2005 uusi toimintamuoto, joka oli vertaisryhmä murrosikäisten tyttöjen äideille. Koska yhdistyksen toiminnan yksi tärkeimmistä avainalueista on naisten ja tyttöjen tukeminen heidän arjessaan, keskusteluryhmät, joissa äidit voivat luottamuksellisesti vaihtaa ajatuksia ja kokemuksia vanhemmuudesta, ovat tuon avainalueen ytimessä. Ensimmäisestä Oulun vertaisryhmän alkamisesta ilmoitettiin paikallislehdessä nimellä ”Kamalien äitien seura”. Tämä näytti sillä hetkellä vastaavan juuri siihen, mitä äidit murrosikää lähestyvien lastensa kasvattajina tuntevat, koska kiinnostus ryhmää kohtaan oli suuri ja paikalle saapui 25 äitiä.

Kevään 2005 aikana ryhmä kokoontui joka toinen viikko ja keskimäärin paikalla oli 15 äitiä ja näin ollen toiminnalle tuntui olevan selkeä tilaus. Vuoden 2006 aikana aloitti myös toinen vertaisryhmä. Osa näihin kahteen ryhmään osallistuneista äideistä halusi jatkossakin tavata toisiaan. Oulun NNKY:lle näytti syntyneen spontaanisti kerran kuukaudessa kokoontuva murrosikäisten lasten äitien keskusteluryhmä. Tältä kokemuspohjalta alkoi muodostua ajatus suunnitelmallisemmasta toiminnasta, jossa voitaisiin kehittää hyvältä näyttävää ideaa. Projektihakemus Raha- automaattiyhdistykselle (RAY) tehtiin keväällä 2006, ja päätös kolmevuotisesta rahoituksesta saatiin joulukuussa 2006. (M. Peltoniemi henkilökohtainen tiedonanto 11.6.2014.)

Vertaistukiryhmän mallin mukaan ryhmässä on kuudesta kahdeksaan äitiä ja se kokoontuu joka toinen viikko kymmenen kerran ajan. Vertaisryhmässä käsitellään vanhemmuuteen ja naiseuteen liittyviä asioita, arjen tilanteita, rajojen asettamista sekä muita asioita, jotka askarruttavat ryhmän äitejä. Ryhmässä on mahdollisuus kuulla muita äitejä ja kertoa omista kokemuksista. Vertaisryhmässä keskustellaan ohjatusti arjen haasteista. (Kamalat äidit 2013.) Ryhmän tarkoituksena on muun muassa vanhemmuuden tukeminen ja voimavarojen tunnista-

minen sekä niiden lisääminen. Vertaistukiryhmän äidit keskustelevat mieltään askarruttavista asioista ja tulevat kuulluksi ryhmässä. Lisäksi heillä on mahdollisuus saada tukea ja tietoa vanhemmuuteen liittyvissä asioissa.

Helsingin Kamalat äidit -pilottiryhmää ohjasi kaksi vertaisohjaajaa, jotka kävivät Oulun NNKY:n järjestämän Kamalat äidit® -koulutuksen. Ryhmän vertaisohjaajilla oli kokemusta nuorten kanssa toimimisesta, äitiydestä sekä ryhmien ohjaamisesta jo ennen toiminnan aloitusta. Lisäksi ohjaajat tunsivat hyvin tämän päivän nuorisokulttuuria ja yhteiskunnan tarjoamia palveluita sekä muita toimintoja lasten, nuorten ja perheiden tukemisesta. Tämän opinäytetyön tekijä toimi Helsingin pilottiryhmässä toisena vertaisohjaajana. Toiminnallinen sihteeri vastasi Kamalat äidit® -toiminnan organisoinnista Helsingin NNKY:llä.

3 VERTAISTUKITOIMINTA VAPAAEHTOISTOIMINNAN MUOTONA

3.1 Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistyöllä voidaan sanoa olevan kaksi merkittävää yhteiskunnallista tehtävää. Se ehkäisee syrjäytymistä tarjoamalla mielekäästä tekemistä sekä vahvistaa auttamistyössä käytettäviä voimavaroja. Vapaaehtoistyötä tehdään usein tavallisen ihmisen tiedon ja taidon pohjalta käyttäen hyödyksi heidän omaa elämäkokemustaan sekä persoonallisuuttaan. Vapaaehtoistyö on toimintaa, johon yksilö sitoutuu omasta vapaasta tahdostaan, omalla ajalla ja ilman palkkaa. Yksilölle vapaaehtoistyö voi antaa sisältöä elämään, vaikuttamisen mahdollisuuden yhteiskunnallisella areenalla, kokemuksen toiminnasta sekä mahdollisuuden auttaa muita ihmisiä. (Mykkänen-Hänninen 2007, 11.) Lehtinen (1997, 19) tuo esiin teoksessaan Vapaaehtoistoiminta-kasvava voimavara, vapaaehtoistoiminnan yleiseksi tehtäväksi myös ihmisten välisen vuorovaikutuksen ja omaehtoisen osallistumisen edistämisen.

Vapaaehtoistoiminta on syntynyt perinteisen yhteisöllisyyden sisällä agraariyhteiskunnassa, jossa naapurit auttoivat toisiaan muun muassa maataloustöissä ja pitivät huolta toisista ihmisistä. Apua tarjosivat sukulaiset, naapurit ja koko kyläyhteisö. Myöhemmin tämän tapaiseen auttamiseen perustuvaa vapaaehtoistoimintaa alettiin toteuttaa myös kaupunkiyhteisöissä. Näistä perinteistä syntyneet käytänteet ovat kantaneet tähän päivään asti. Vapaaehtoistoiminta on aikojen kuluessa laajentunut myös globaalille auttamisen tasolle kuten esimerkiksi Unicefin vapaaehtoistyö. Perusajatus on edelleen pysynyt samana; huolenpito toisista ihmisistä. (Harju 2005, 58, 73-74.)

Yeung (2007, 21) on tutkinut suomalaisten asennoitumista ja osallistumista vapaaehtoistoimintaan. Hän toteaa, että suomalaisilla on positiivinen mielikuva vapaaehtoistoiminnasta. Lisäksi vapaaehtoistoiminnasta syntyvät mielle yhtymät ovat monipuolisia. Tutkimus osoitti,

että vapaaehtoistoimintaan osallistuttiin muun muassa halusta auttaa muita ihmisiä, käyttää ylimääräinen vapaa-aika johonkin hyödylliseen sekä esimerkiksi tuttavien pyynnöstä. Näiden lisäksi vapaaehtoistoimintaan osallistuttiin, koska haluttiin tavata muita ihmisiä sekä oppia uutta. Tutkimuksesta kävi ilmi, että suosituin vapaaehtois kohde oli urheilu ja liikunta. Toiseksi suosituin vapaaehtois kohde oli sosiaali- ja terveysala sekä kolmanneksi lasten ja nuorten kanssa tehtävä vapaaehtoistyö. Useimmat osallistuvat yhdistyksen tai säätiön vapaaehtoistoimintaan. (Yeung 2007, 32, 71.) Vapaaehtoistoiminnan muoto voi olla pitkäaikainen ja jatkuva toiminta, episodinen eli lyhytaikainen vapaaehtoisuus tai hetkellinen, satunnainen osallistuminen (Nylund & Yeung 2005, 27).

Vapaaehtoistyö tulisi nähdä ennaltaehkäisevänä toimintana, kun taas puolestaan ammattilaisten kuuluu kantaa vastuu korjaavasta työstä (Lehtinen 1997, 19). Vapaaehtoistoiminnalla ei aina välttämättä tarkoiteta ainoastaan tavallisen ihmisen halua kantaa vastuuta toisista ihmisistä, vaan sillä voidaan tarkoittaa myös järjestöissä toteutettavaa ei-lakisääteistä palvelua. Vapaaehtoistoiminta voi tarjota ihmisille tärkeän kuulluksi tulemisen kokemuksen ja rinnalla kulkemisen tunteen. Vapaaehtoistyötä hyödyntävän toimijan tulee tarjota riittäviä resursseja toiminnan organisointiin. Lisäksi on tärkeä miettiä kuinka vapaaehtoistyöntekijät valitaan, miten heidät koulutetaan, sitoutetaan ja motivoidaan työhön. Heille tulee tarjota riittävä tuki ja ohjaus. Tärkeää on myös osoittaa, että vapaaehtoisen työtä arvostetaan ja se on tärkeää. Organisaatiossa on hyvä pohtia miten toimitaan, jos vapaaehtoinen ei ole soveltuva tehtävään tai silloin, jos asiakkaan ja työntekijän välillä ilmaantuu ongelmia. (Mykkänen-Hänninen 2007, 11-13.) Vapaaehtoistoiminnassa tulisi ottaa vapaaehtoiset mukaan toiminnan suunnitteluun. Lisäksi toiminta tulisi olla vapaamuotoista ja vapaaehtoisen työntekijän muokattavissa oman näköisekseen. Vapaaehtoistoiminta muuttaa omalla olemassaolollaan kulttuuriamme, toimintatapojamme ja yhteiskuntaamme. (Nylund & Yeung 2005, 26, 31.)

Harju (2005, 58) tarkastelee artikkelissaan Kansalaisyhteiskunta vapaaehtoistoiminnan innoittajana vapaaehtoistoimintaa kansalaisyhteiskunnan kautta. Monet ihmiset toimivat mielellään eri yhdistyksissä, vertaisryhmissä, kansalaisopiston piireissä tai kunnallisten luottamustehtävien parissa. Nämä kaikki ovat kansalaisuuden ilmauksia, eikä niinkään yksilöllisyyden. Kansalaisuutta voidaan ajatella yhteisöissä ja yhteiskunnassa toimimisena. Se on osallistumista ja vaikuttamista näissä konteksteissa. Osallistumisen voidaan ajatella tuovan yksilölle osallisuutta, kokemisen ja kuulemisen sekä mukanaolon tunnetta. Vapaaehtoistoimintaa voidaan luonnehtia yhdeksi hedelmällisimmistä tavoista tuottaa onnistumista ja osallisuutta. Ihminen kaipaa myös toisen ihmisen läheisyyttä, keskustelua sekä mielipiteiden vaihtoa. Välittäminen tuo mukaan sosiaalisen ja inhimillisen ulottuvuuden. (Harju 2005, 67, 69.) Vapaaehtoistoiminnassa kohtaavat yksilön antamisen ja auttamisen arvot sekä osallisuus johonkin yhteiseen toimintaan. Se tarjoaa sekä yksilöille että yhteisöille merkityksiä ja merkityksellisyyttä sekä antamisen ja saamisen iloa ja elämyksiä. (Nylund & Yeung 2005, 13.)

Usein yhteiskunnan taloudellinen tilanne liitetään vapaaehtoistyöhön. Kuitenkin on olennaista tarkastella vapaaehtoistyön luonteen ymmärtämiseksi myös millaista merkitystä toiminnalla on yksilölle, joka tekee vapaaehtoisesti työtä toisten hyväksi. Tällöin voidaan ymmärtää paremmin vapaaehtoistyön sisältöä ja panosta. (Sorri 2005, 126.) Kun ihmiset tekevät hyvästä tahdostaan ilmaista työtä auttaakseen muita ihmisiä, he toimivat tällöin aktiivisena kansalaisena ja ovat mukana omana persoonanaan. He osallistuvat ja toimivat, he kohtaavat muita ihmisiä ja välittävät toisista ihmisistä ja ympäristönsä asioista. Vapaaehtoistoimintaa voidaan pitää aktiivisen kansalaisuuden konkreettisena ilmentymänä. Vapaaehtoistoiminta kehittää eettistä arvomaailmaa ja tätä kautta syventää ihmisen identiteettiä. Se parantaa yksilön taitoja osallistua ja vaikuttaa sekä kohdata muita ihmisiä ja kommunikoida heidän kanssaan. (Harju 2005, 70.)

Yeung (2005, 109-113) kertoo artikkelissaan Vapaaehtoistoiminnan timantti, että tekemänsä tutkimuksen mukaan vapaaehtoistoiminta tarjoaa tekijälle muun muassa itsensä toteuttamisen mahdollisuuksia ja henkilökohtaista hyvinvointia. Lisäksi haastateltavat toivat esiin emotionaaliset palkinnot ja turvallisuudentunteen. Vapaaehtoistoiminta nähtiin myös psykologisena, humanisena kasvuna. Tutkimuksen mukaan vapaaehtoistyöntekijöitä motivoi aihepiiriin tutuus, positiiviset kokemukset aiemmasta vapaaehtoistoiminnasta, henkilökohtainen elämäntyydytys. Vapaaehtoistoiminta koettiin elämäntavaksi ja esimerkiksi ei palkkatyössä olevat kokivat sen palkkatyön korvikkeena tai sen jatkeena. Vastajat toivat esiin motivaattoriksi oman hyvinvoinnin ylläpitämisen ja jaksamisen sekä oman elämäntilanteen laajentamisen. Sorri (2005, 139) kirjoittaa, että onnellisuus löytyy kokemusten jakamisesta toisten kanssa, eikä suinkaan itsekkyydestä. Vapaaehtoistyössä itsensä toteuttaminen saa vuorovaikutuksellisen luonteen, josta muodostuu samalla vapaaehtoiselle itselleen voiman ja elämän merkityksellisyyden lähdet.

Ihmiset toimivat hyvin eri syistä vapaaehtoistyön areenalla. Auttaminen sekä lähimmäisen rakkauden motiivit voivat ohjata toimintaan yhtälailla kuin itsensä kehittäminen tai vaikuttaminen yhteiskunnan asioihin (Harju 2005, 78). Toiset osallistuvat toimintaan omasta halusta auttaa muita sekä halusta jakaa kokemusta sekä tietoa, jota on kerryttänyt elämän aikana. Toiset puolestaan voivat kerryttää vapaaehtoistoiminnalla kokemusta tulevaisuuttaan varten. Usein itselle tärkeät asiat motivoivat ihmisiä toimimaan (Harju 2005, 75).

Nykyään ihmiset jäävät helpommin omien haasteiden tai ongelmien kanssa yksin, eikä heillä välttämättä ole ympärillään verkostoja, joissa voisi vaihtaa ajatuksia, kertoa kokemuksia ja saada tukea ongelmiin. Vapaaehtoisuuden avulla on saatu perustettua monia eri toimintoja, joiden avulla ihmiset ovat tulleet autetuksi.

3.2 Vertaistoiminnan ja vertaistukitoiminnan käsitteet

Vertaistoiminta on vapaaehtoistoimintaa, joka perustuu elämäntaitoihin, oman elämän kokemuksiin ja persoonallisuuteen, jossa osallistujat ovat keskenään tasavertaisia. Se on tyypillinen vapaaehtoinen hoivan ja huolenpidon muoto, jolla voi olla hyvin terapeuttinen vaikutus osallistujiin. (Harju 2010, 131.) Hyvärin (2005, 229) mukaan vertaistoiminnan eri muodot tulisi ottaa osaksi tämän päivän hyvinvointiyhteiskuntaamme.

Vertaistuki on yksi vapaaehtoistoiminnan muoto, joka perustuu tuettavan ja tukijan yhteiseen kokemukseen ja kokemuksen tuomaan ymmärrykseen. Kuitenkin jokaisen toimintaan osallistujan elämä nähdään yksilöllisenä ja ainutlaatuisena. (Mykkänen-Hänninen 2007, 26.) Vertaistuella tarkoitetaan keskinäistä apua ja tukea, joka on järjestäytynyt joko vapaamuotoisesti tai organisoidusti. Siinä korostetaan jokaisen osallistujan oman elämänsä asiantuntijuutta. (Jantunen 2010, 85, 212.)

Hoitotieteessä vertaistuella on yhteys luonnollisen hoidon käsitteeseen, joka toteutuu huolenpitona ja hoivana ihmissuhteissa ja sosiaalisissa verkostoissa. Yhteiskuntatieteessä vertaistuki ja vertaistoiminta yhdistetään sosiaaliseen pääomaan. Kun ihminen on luotettu jäsen yhteisössä ja kykenee olemaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa, hänellä on sosiaalista pääomaa. (Jantunen 2010, 85-86.) Vertaistukitoiminnassa pyritään löytämään ymmärrystä, vastauksia ja visioita hyvän elämän luomiseen. Tämä edellyttää, että hyvinvointipalveluja tuottavien tahojen välistä solidaarista kumppanuutta. (Hyväri 2005, 231.)

Jantunen (2010, 86-87) määrittelee vertaisuuden ja vertaistuen käsitteet toisistaan eriäviksi. Hän kertoo, että vertaisuus on laajempi käsite kun vertaistuki. Kahden tai useamman vertaisuus ei edellytä ongelmaa tai kriisiä, vaan heitä yhdistävät samankaltaiset elämänvaiheet tai tavallisesta elämäkulusta poikkeava ilmiö, jonka ympärille kokoonnutaan. Puolestaan vertaistuki on sosiaalista tukea, jota toisilleen antavilla yksilöillä on jokin elämän kriisi tai muu haasteellinen elämäntilanne.

Vertaistukitoiminnassa jäsenet ovat avun antajia ja vastaanottajia, joka oikeuttaa ja velvoittaa osallistujat vastavuoroisuuteen (Jantunen 2010, 93). Auttajan omakohtainen tarina antaa uskoa autettavalle selviytymisessä ja vahvistaa tunnetta, että auttaja ymmärtää autettavan tilanteen (Mykkänen-Hänninen 2007, 27). Itsensä hyödylliseksi ja tarpeelliseksi kokeminen on merkittävää kaikille ihmisille. Muiden samassa elämäntilanteessa olevien auttaminen voi vahvistaa omanarvontuntoa ja syventää ymmärrystä yksilön omasta ongelmasta. Kun antaminen ja vastaanottaminen ovat tasapainossa keskenään, vuorovaikutuksessa syntyy mielihyvän tunne. (Jantunen 2010, 87-88.)

Vertaistukitoiminnassa voimaantumista edistää osallistujia yhdistävien asioiden käsittely. Sellaiset piirteet, joita on totuttu pitämään heikkouksina tai jotka on totuttu kieltämään, aletaan pitää ihmisen kasvun näkökulmasta arvokkaina. (Jantunen 2010, 94.) Vertaistukeen perustuvien suhteiden luominen edellyttää kokemuksen jakamista, joka tarkoittaa henkilökohtaisesti koetun asian luovuttamista myös toisten käyttöön. Lisäksi se edellyttää vuorovaikutteista kohtaamista toisen kanssa. (Hyväri 2005, 225.) Vaikeissa elämäntilanteissa jo pelkäänsä kuulluksi ja kohdatuksi tuleminen voi vahvistaa tunnetta selviytymisestä (Mykkänen-Hänninen 2007, 12).

Markus (2009) on tarkastellut Lapin yliopiston pro gradu -tutkimuksessaan murrosikäisten lasten äitien kokemuksia vertaistuen tarpeesta. Tutkimuksessa haastatellut äidit ovat osallistuneet Oulun NNKY:n kamalat äidit -vertaistukiryhmään. Tutkimuksen johtopäätöksenä hän kertoo muun muassa, että vertaistukea voidaan tarkastella puoli-informaalina tukena. Tuki sijoittuu ammatillisen - ja läheisiltä ihmisiltä sadun sosiaalisen tuen välimaastoon. Ryhmästä saatu tuki on ollut sekä informatiivista että emotionaalis-affektiivista tukea.

Vertaistuki voidaan ymmärtää uudeksi auttamistyön muodoksi tai uudeksi auttamistyön menetelmäksi. Se voidaan nähdä myös ammattityön kilpailevana uhkana. (Hyväri 2005, 214.) Vertaistukea ei voida kuitenkaan ajatella ammatillisten hoitomuotojen tai muun toiminnan vaihtoehdona. Tarkoitus on ennen kaikkea, että toiminta nähtäisi ammatillisen toiminnan rinnalla täydentävänä mahdollisuutena. (Jantunen 2010, 93.) Vertaistukitoimintaan voitaisiin ajatella eri toimijoiden budjetoivan hieman enemmän määrärahoja, jotta toiminnalla olisi tätä kautta paremmat mahdollisuudet toteutua. Työntekijöiden palkkakustannuksia ei vertaistukitoiminnassa synny, mutta muut käytännön järjestelyt, kuten tilat ja esimerkiksi toimintaan sisältyvät materiaalit olisivat helpommin saatavilla, jos toiminnan takana olisi enemmän rahoitusta.

Kun vertaistukitoimintaan valitaan vapaaehtoistyöntekijöitä tai heille järjestetään koulutusta ja työnohjausta, ovat vertaistuen erityispiirteet otettava huomioon. On ensisijaisen tärkeää, kun työntekijä toimii ryhmässä ohjaajana, että hänellä ei ole kesken omia henkilökohtaisia kriisejä tai muita elämän muutoksia, vaan hän on itse selvinnyt näistä. Vertaistuki voi toimia yksilöiden tai ryhmän välisenä toimintana. (vrt. Mykkänen-Hänninen 2007, 26-27.)

Vertaisuus ja vertaistuki sekä vertaistoiminta ja vertaistukitoiminta ovat käsitteitä, joita on määriteltävä monin eri tavoin. Joissain teoksissa käsitteitä käytetään rinnakkain tai lomittain ilman erillistä määrittelyä. Edellä avattujen käsitteiden ja tutkimuksen tuotetun tiedon valossa tässä opinnäytetyössä käytetään vertaistuen käsitettä. Koska ryhmätoiminta osoitti, että osallistujilla oli ollut jo ennen ryhmän alkamista ja koko ryhmän ajan tarvetta tukeen, on luonnollista käyttää vertaistuen käsitettä opinnäytetyössä. Kamalat äidit -ryhmän osallistujat toivat esiin myös osallistujien keskinäisen tuen merkityksen toiminnassa.

4 VERTAISTUKIRYHMÄT JA VUOROVAIKUTUS RYHMISSÄ

4.1 Vertaistukiryhmät

Vertaistukiryhmällä ymmärretään toisen auttamiseen ja tukemiseen tähtäviä vastavuoroisia suhteita, jossa kriittisiä ja kriisiytyneitä elämäntilanteita käsitellään yhdessä. Samalla voidaan luoda yhteisyyttä ja ystävyyssuhteita. Vertaisryhmä on puolestaan laajempi käsite, jossa tuki ja auttaminen eivät välttämättä ole yhteisöllisyyden keskiössä. (Hyväri 2005, 215.) Vertaistukiryhmätermiä voidaan käyttää silloin, kun halutaan korostaa ryhmässä saatavan sosiaalisen tuen merkitystä ja kun kyseessä on varta vasten keskinäistä tukea varten perustettu ryhmä (Joenaho 2012, 4). Vertaisryhmässä voidaan kokoontua jonkin asian äärelle ilman, että siinä on mukana erillistä ongelmaa. Vertaistukitoiminnassa on selkeästi elämän kulkuun liittyviä haasteita tai tuen tarvetta.

Ihmisillä on tarve jakaa kokemuksia toisten kanssa ja saada samalla myös tietoa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevilta ihmisiltä (Nylund 2005, 195). Vertaistukiryhmissä ryhmän jäsenten keskinäinen tuki toteutuu suurimmaksi osaksi keskusteluina. Sekä auttajina että avunsaajina olevat vertaistukiryhmän jäsenet kokevat voivansa paremmin, kuin pelkästään avunsaajat. (Jantunen 2010, 88,91.) Vertaistukiryhmästä ei tulla hakemaan palveluksia. Kuitenkin vertaissuhteet voivat muuttua palveluiksi ja jopa palvelutuotteiksi. Vertaistuki rakentuu vastavuoroisuudelle ja näin tuki- ja auttamissuhteiden roolitukset ovat jatkuvassa muutoksessa ryhmässä. (Hyväri 2005, 219, 229.)

Mykkänen-Hänninen (2007, 26-28) kirjoittaa, että vertaistukiryhmän tavoitteena on ryhmän jäsenten keskinäisten kokemusten jakaminen ja näkökulmien laajentaminen. Hän lisää, että tavoitteena on myös tukea ja vahvistaa osallistujien arjessa selviytymistä ja sopeutumista uuteen elämäntilanteeseen. Samankaltaiset elämäkokemukset lisäävät ryhmän jäsenten kykyä samaistua toisen tilanteeseen ja kokea empatiaa. Ryhmän tuki voi muodostua osallistujille ensiarvoisen tärkeäksi voimavaraksi. Jantunen (2010, 95) kertoo vertaistukiryhmissä korostettavan jokaisen oikeutta ja vastuuta punnita ryhmässä tarjottuja ohjeita, neuvoja ja ehdotuksia. Tämä tarkoittaa sitä, että kaikki ryhmän jäsenet ja heidän elämäntilanteensa ovat yksilöllisiä, jolloin heillä on myös hyvin yksilöllinen tarve tukeen. Jokainen harkitsee omalla kohdallaan sopivaa ohjetta ja neuvoa sekä kuinka he näitä voivat toteuttaa omassa elämässään.

Avoimuus ryhmässä on osallistujille tarjoutunut mahdollisuus, joka perustuu luottamukseen. Ryhmän jäsenten välinen luottamus on tärkeää sillä omat kokemukset vahvistuvat, kun muut pitävät niitä tosina ja ymmärrettävinä. Ryhmän jäsenten voimaantumista edistää vapaus ja oikeus tuntea ja kokea. Vertaisten kanssa otetaan esiin ongelmia, huolia, onnistumisia ja tun-

teita tai pohditaan omaa oloa ja muita itselle tapahtuneita asioita. (Jantunen 2010, 91, 95.) Nylund (2005, 205) kirjoittaa artikkelissaan Vertaisryhmät kokemuksen ja tiedon jäsentäjinä, että on hyvä muistaa kuinka salassapito ja luottamuksellisuus toimivat erilaisissa vertaisverkostoissa ja -ryhmissä sekä ulkopuolisissa tapaamisissa. Tulee pohtia mitä tietoa voi kertoa ja kenelle sekä mihin vedetään rajat.

Vertaistukiryhmän kokoamisessa nähdään erilaisia käytäntöjä. Ryhmään voidaan pyytää ilmoittautumaan ennakkoon tai mukaan tuleminen voi tapahtua myös jokaisella kokoontumiskerralla esimerkiksi ilman ilmoittautumista ja anonyyminä. Joihinkin ryhmiin hakeudutaan kahdenkeskeisten keskustelujen tai haastattelujen kautta. Alkuhaastattelu voidaan nähdä ryhmäprosessiin osallistujaa sitouttavana toimenpiteenä. Lisäksi haastattelujen myötä voidaan todeta, että ryhmämuoto ei olekaan yksilölle sopiva toimintamuoto. Haastattelut ja keskustelut voivat olla merkittäviä suljetuissa vertaistukiryhmissä. (Mykkänen-Hänninen 2007, 28.)

Ryhmätoiminta on hyvä yhteistyöareena myös eri ammattilaisille. Osallistujilta oppii paljon ja keskusteluissa käsitellään myös sellaisia asioita, joita ei muuten tulisi käsitelleeksi. Vertaistukiryhmien toteutuminen edellyttää, että suunnittelutyö on pitkäjänteistä ja eri toimijoiden välillä tehdään yhteistyötä. On hyvä pohtia ketkä ryhmään pääsevät ja kuinka ryhmää markkinoidaan alueellisesti, jotta tieto tavoittaa oikeat asiakkaat. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2012, 212-213.) Vertaistukiryhmissä annetaan monipuolista asiakaspalautetta koko prosessin ajan. Tämä on hyvä perusta hyvinvointipalvelujen laadun kehittämiseen ja samalla toiminnassa kehittyy uutta hyvinvointipoliittisesti vastuullista kulttuuria. (Hyväri 2005, 229.)

4.2 Ohjaajan rooli vertaistukiryhmässä

Vertaistukiryhmiä on monenlaisia ja ne voivat toimia itseohjautuvasti tai niitä voi ohjata ulkopuolinen ohjaaja. Ryhmät voivat aluksi toimia ohjaajavetoisesti, mutta jatkaa toimintaa itsenäisesti. Vertaistukiryhmän ohjaaja voi olla ammattilainen tai koulutettu vapaaehtoistyöntekijä ja mukana koko ryhmäprosessin ajan. Ammatillisesti ohjatussa ryhmässä vertaisuus toteutuu ryhmän jäsenten kesken. (Mykkänen-Hänninen 2007, 27.) Ryhmä tarvitsee kuitenkin jonkun, joka vastaa toiminnalle välttämättömistä tehtävistä (Kopakkala 2011, 89).

Jokainen ryhmä on erilainen ja etenee omalla tavallaan. Mitään kaikkiin ryhmiin pätevää ohjeistusta ei voida määritellä. Ryhmäohjaajan on kuitenkin hyvä tuntea ryhmäprosessin vaiheet, joita ovat (1) Aloitusvaihe - tutustuminen, (2) kuohuntavaihe - puheeksi ottaminen, (3) yhdenmukaisuuden vaihe - vertaistuen aktivointi, (4) hyvin toimivan ryhmän vaihe - yhdessä

oppiminen ja (5) ryhmän päättämisen vaihe - yhdessä opitun siirtäminen. (Järvinen ym. 2012, 215, 219.)

Ryhmänohjaajan perusrooleina voidaan pitää ryhmän organisaattoria, joka näyttäytyy muun muassa ryhmän alkuunpanijana, ryhmän erilaisten käytännön järjestelyistä huolehtimisena sekä toiminnan suunnitteluna. Lisäksi ohjaajan yksi perusrooli on ymmärtävä kuuntelija. Tällä tarkoitetaan sitä, että ohjaaja kuuntelee aidosti ryhmän jäseniä ja myös näyttää ryhmäläisille, että he ovat tulleet kuulluksi. Ohjaaja huomioi kaikkia osallistujia tasapuolisesti. Tärkeä ryhmänohjaajan rooli on myös ryhmäprosessin ylläpitäjä, joka huolehtii siitä, että ryhmän prosessi etenee ja ryhmän jäsenillä on mahdollisuus saavuttaa heille tärkeitä tavoitteita. (vrt. Järvinen ym. 2012, 215.) Ohjaajan tulee havainnoida ryhmän toimintaa ja huolehtia siitä, että ryhmän vahvat persoonat eivät ole koko ryhmätoiminnan ajan esillä, vaan kaikkien osallistujien ääni tulee esiin. Ryhmän jäsenille on tärkeää saada tietoa myös siitä, että kaikkien osallistujien näkemykset ja kokemukset ovat samanarvoisia ja hyväksytyjä ryhmässä. (Mykkänen-Hänninen 2007, 29.)

Ryhmän ohjaaminen on vuorovaikutteinen prosessi, jossa ohjaajalta vaaditaan kykyä ja valmiutta muuttaa suunnitelmia tilanteen mukaan (Repo-Kaarento 2007, 128-129). Ohjaaja asettaa selkeät tavoitteet ryhmäprosessille ja luo rakenteet toiminnalle. Hänen tulee ohjata toimintaa niin, että ryhmäprosessi voi edetä turvallisesti sekä hallitusti kohti asetettuja tavoitteita. Ohjaajan tulee jatkuvasti arvioida toimintaa ja olla tarvittaessa valmis muuttamaan ryhmän suuntaa. Ohjaajan tulee myös mahdollistaa uusien näkökulmien ja toimintamallien esille tuominen. (Mykkänen-Hänninen 2007, 28; Järvinen ym. 2012, 218.)

Narumo (2010, 9) määrittelee vertaistukiryhmän ohjaajan tehtäväksi rakentaa puitteet toimivan vertaistuen kehittymiselle. Keskeistä toiminnassa on turvallisen ilmapiirin luominen sekä rauhallisen ajan ja paikan luominen. Henkilökohtaisista asioista on helppo puhua, kun ryhmässä vallitsee luottamus ja avoin ilmapiiri (Mykkänen-Hänninen 2007, 26). Sallivassa ilmapiirissä osallistujilla on mahdollisuus olla myös puhumatta ja keskittyä vain kuuntelemaan muita ryhmän jäseniä. Vertaistukiryhmän jäsenet mahdollistavat läheisten ihmisten rinnalle tärkeän yhteisön. Jokainen puhuu ainoastaan itsestään ja omasta puolestaan. (Jantunen 2010, 91.)

Ohjaajan taidot edellyttävät ryhmän tarpeiden aistimista sekä kykyä havaita ja muuttaa omia käyttäytymiseen liittyviä tapojaan tarvittaessa (Kopakkala 2011, 88). Ohjaajan tulee tarkkaila, että ryhmän keskustelu pysyy teemassa ja jokainen jäsen saa puheenvuoron ja tulee kuulluksi. Hänen tehtävänä on rajata mihin asioihin ryhmässä tartutaan ja mitkä eivät kuulu ryhmän käsiteltäväksi. On kuitenkin tärkeää, että osallistujille oleelliset asiat tulevat käsitellyksi ja näille asioille löytyy vertaista myös toisten kokemuksista. Vertaistukiryhmän lähtökohtana on ryhmälähtöisyys ja vastavuoroisuus. Sallivuus ja tunteiden hyväksyntä sekä avoin keskuste-

lu ovat myös avainasioita toimivalle ryhmälle. (Narumo 2010, 9.) Ryhmän ohjauksessa ei ole tärkeää tarkkaan suunniteltu ohjelma tai runko tai kuinka paljon tehdään harjoitteita, vaan ryhmässä on tarkoitus jakaa kokemuksia toisten kanssa (Narumo 2010, 9; Nylund 2005, 203). Ohjaaja edesauttaa sosiaalista tukea korostavaa ilmapiiriä ryhmässä (Kopakkala 2011, 88).

Ryhmällä on aina taipumus haastaa ohjaajaa jollakin tavalla. Ryhmän osallistujat voivat kohdistaa rankkoja tunteita myös ohjaajiin. Näiden vastaanottaminen ja käsittely vaatii osaltaan ohjaajan kokemuksen ja ammattitaidon. Ohjaajien hyvä yhteistyö heijastuu ryhmän toimintaan ja auttaa luottamuksen syntymistä ryhmän jäsenten välille. Ohjaajien keskinäinen tuki ja ajatusten purkamisen toisen ohjaajan kanssa on tärkeää ja osa ohjaajana toimimista. Sen myötä ohjaaja saa päätettyä omaa prosessia. Toisen ohjaajan kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta voi myös arvioida toimintaa ja sen kehittämistä. (Narumo 2010, 9-11.) Ohjaajien ammattitaito osallistujien tunteiden käsittelyssä näyttäytyy ymmärryksenä ja hyväksyntänä osallistujia kohtaan sekä sydämellisenä ja kannustavana otteena ryhmää ohjatessa.

Ryhmänohjaaja on yksinkertaisimmillaan läsnä ryhmässä, tuo esiin joitakin asioita ja kysymyksiä, jakaa puheenvuoroja sekä huolehtii aikatauluista ja käytännön järjestelyistä (Narumo 2010, 12). Vertaistukiryhmässä osallistujat eivät voi automaattisesti tilata tukea itselleen, mutta tuen saannille ja sen jakamiselle pyritään luomaan ryhmässä suotuisat puitteet (Hyväri 2010, 219). Vertaistukiryhmän yhteenkuuluvuuden ja keskinäisen tuen tunne voi olla vahva (Narumo 2010, 12). Kiinteäksi muodostuneen ryhmän jäsenet haluavat usein jatkaa tapaamisia ryhmän päätyttyä, jolloin ohjaajan näkökulmasta katsottuna tämä on yksi osoitus siitä, että ryhmä on onnistunut ja osallistujat ovat olleet tyytyväisiä (Järvinen ym. 2012, 220).

4.3 Vuorovaikutus vertaistukiryhmissä

Ihmisen identiteetin kehittyminen edellyttää vuorovaikutusta. Erilaisten ryhmien merkitys on yksilölle suuri. Olemme osana erilaisissa yhteiskunnan ryhmissä, joissa voimme kokea ja mahdollistaa aidon vuorovaikutuksen. Kun tulemme kohdatuksi ihmisenä, voimme oppia itsestämme ja huomata kuinka toiset reagoivat. Yksilö tarvitsee ihmisiä ja ryhmiä, jotta hänen identiteettinsä kehittyisi ja vahvistuisi. Kun ihminen on psyykkisesti ja fyysisesti läsnä, on aito vuoropuhelu mahdollista. (Seegercrantz 2009 17,19.)

Identiteetti vaikuttaa siihen kuinka yksilö on toisten kanssa vuorovaikutuksessa. Se vaikuttaa myös siihen kuinka yksilö huolehtii muista ryhmän jäsenistä ja osoittaa heille kunnioitusta. Tärkeää tässä prosessissa on se, että yksilö käy läpi ja tunnistaa omia tunteita. Jokainen ryhmän jäsen tuo mukanaan ryhmään jotakin itsestään. Yksilön omat, vahva ja luovat puolet sekä toiseuden merkitys voivat löytyä vuoropuhelusta. (Seegercrantz 2009, 20, 22.)

Yksilön toimintaan ryhmän jäsenenä vaikuttavat hänen vuorovaikutustaitonsa. Kuuntelemisen ja havainnoin taidot ovat tärkeitä ryhmässä. Puheenvuorojen vaihtumista säädellään nonverbaalisen viestinnän havainnoinnin avulla. Kuitenkin jokainen ryhmä ja sen kokoonpano sekä tarkoitus vaikuttaa siihen, millaisia taitoja erityisesti ryhmätilanteissa tarvitaan. Tehtäväkeskeiset taidot tukevat ryhmää tavoitteen saavuttamisessa, kuten taito esittää erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja. Suhdekeskeiset taidot tukevat ryhmän ilmapiiriä ja suhteiden luomista ja ylläpitoa. Näitä taitoja ovat muun muassa konfliktinhallintataidot ja taito osoittaa tukea. Kuuntelemisen taito on erittäin tärkeä ryhmän suhdetehtävien kannalta. Vuorovaikutustaitojen kehittämiseen tarvitaan oman käyttäytymisen ennakoitua ja arviointia. Oman toiminnan havainnointi auttaa tunnistamaan osa-alueet, jotka jo hallitsee, ja ne, jotka kaipaavat vielä kehittämistä. (Viestintätieteidenlaitos 2005.)

Kopakkala (2011, 38) kirjoittaa, että ryhmässä vuorovaikutus etenee kahden yksilön välisinä sarjoina. Ryhmän jäsenet reagoivat yksilön viesteihin ja toiset kommentoivat niitä hänelle. Kun kahdenvälisen vuorovaikutusepisodien määrä kasvaa ryhmän jäsenten välillä, ryhmän turvallisuus kasvaa. Ryhmän jäsenten välille syntyy yhteinen tapa kommunikoida. Vuorovaikutusta säätelee tieto ryhmän tavoitteista, odotuksista ja tulevaisuudesta.

Vertaistukiryhmässä tapahtuu kasvokkaista vuorovaikutusta. Viestintätaitoihin liittyvä ihmisten välinen, kasvokkain tapahtuva viestintä on haastavinta ja erilaisia taitoja vaativaa viestintää. Se on vuorovaikutuksellista ja dialogista sekä monisärmäistä ihmisen, asiakkaan, työntekijän kohtaamista. Keskinäisviestinnässä korostuu kommunikointi kahden ihmisen välillä. Vastanottaja tulkitsee aina viestin omista lähtökohdistaan ja henkilökohtaisesta tilanteestaan. Ilmeet, eleet, katsekontakti ja muu sanaton viestintä on erittäin oleellista huomioida vuorovaikutustilanteissa. (vrt. Huuhka 2010, 119-120; Roivas & Karjalainen 2013, 103.)

Vertaistukiryhmässä on tärkeä vastavuoroisuus. Jäsenten välinen kanssakäyminen on dialogista. (Narumo 2010, 10.) Kähönen (2009, 66, 67) määrittelee dialogin kääntymiseksi toisen puoleen häntä todellisesti ja aidosti arvostaen, jolloin toista ei kohdella objektina vaan ainutlaatuisena ihmisenä. Dialogi ei ole vain keskustelua tai väittelyä vaan se on prosessi, jossa ajatukset virtaavat. Dialogi on prosessi, jota ei voi pakottaa, mutta sitä voi edistää pitämällä yllä kiinnostunutta ja avointa asennetta ryhmässä.

Vanhemmuuden tukemisessa ja erilaisten lasten asioiden läpi käymisessä vertaistukiryhmätoiminta on todettu vaikuttavaksi ja mielekkääksi toimintamuodoksi. Vertaistukiryhmässä syntynyt kokemustieto saa merkityksen ja muodon vuorovaikutustilanteissa (Hyväri 2005, 229). Vanhemmilla tulisi olla arjessa ympärillään vanhempien tukiryhmä, jossa he voisivat käydä läpi omien murrosikäisten lasten asioita. Näin ei kuitenkaan aina ole ja tällöin vertaistuki on

loistava keino purkaa tunnemöykkyjä ja tuulettaa omaa oloa vanhempana. (Myllyviita 2012, 25.)

5 MURROSIKÄISEN VANHEMMUUS

5.1 Vanhemmuus

Nyky-yhteiskunnan muutokset saattavat asettaa valtavia paineita murrosikäisten vanhemmille (Parsons 2007, 12). Parvela (2010, 89) toteaa, että ”Vanhemmuus on rankka pesti. Se on elämäntyö, josta ei jäää eläkkeelle”. Kun lapsi kasvaa nuoreksi, vanhemmuus muuttuu. Vanhemman rooli voi muuttua jossain vaiheessa jopa epäkiitolliseksi. Tällöin on hyvä päästä purkamaan tuntojaan ja kuulla myös muiden ulkopuolisten näkökulmaa vanhemman ja nuoren välisistä suhteista. (Lehtikangas 2012, 18, 34.)

Vanhempien tärkeänä tehtävänä on olla kiinnostuneita lapsistaan, katsoa ja kuunnella lasta. Kun vanhemmat ovat kiinnostuneita lapsestaan, hänelle muodostuu terve itsetunto. Vanhempien tulee osoittaa, että lapsi on hyväksytty juuri sellaisenaan, omana itsenään. Lisäksi vanhempien tehtävänä on ohjata lasta noudattamaan elämän lainalaisuuksia, kuten toisen kunnioittamista ja hyviä käytöstapoja sekä yhteiskunnan sääntöjen ja lakien noudattamista. (Alaja 2007, 8.) Myllyviidan (2012, 18) mukaan yksi vanhemman tehtävistä on arvioida lapsen jatkuvasti kehittyviä taitoja sekä antaa lapselle vastuuta ja kokeilla omaa osaamistaan uusien karttuvien taitojen myötä.

Lapsi tarvitsee vanhemmat, josta hän voi irtaantua. Ensin on oltava kuitenkin läheisyys josta lapsi voi etääntyä (Kinnunen 2011, 18). Rantala (2014, 76) kuvaa lapsen ja vanhemman suhdetta elinikäiseksi, monitahoiseksi, muuttuvaksi ja uusiutuvaksi. Inhimillinen vanhempi on epätäydellinen, koska hyväksyy myös lapsen inhimillisyyden ja sen että myöskään lapsi ei ole täydellinen (Rantala 2014, 81). Lapsista ei voi hioa täydellisiä. Lapset eivät ole tyhjiä tauluja, joihin vanhemmat voivat maalata unelmansa. (Harris 2000, 442.) Keskenereäisyys on sallittua sekä aikuiselle että lapselle. On sanottu, että elämässä on kolme kasvuvaihetta: lapsuus, nuoruus ja aikuisuus. (Alaja 2007, 9.) Vanhempien tulisi nauttia lapsistaan ja opettaa heille se mitä osaavat (Harris 2000, 442).

Täydellisen vanhemmuuden sijasta puhutaan riittävästä vanhemmuudesta (Matinlompola 2007, 105). Vanhempien olisi hyvä muistaa, että voimavarat ovat rajalliset ja on inhimillistä, että vanhempi voi väsyä (Alaja 2007, 91). Riittämättömyys sekä syyllisyys kulkevat aina mukana ja ovat riittävän hyvän vanhemmuuden oleellisia osia. Vanhemman on hyvä muistaa olla rohkeasti aikuinen ja vanhempi sekä asettaa rajat ja valvoa niiden toteutumista. Hänen tulee tukea ja kannustaa lasta sekä kestää kritiikkiä. Vanhemman on hyvä muistaa antaa aikaa lap-

selle ja olla aidosti läsnä sekä samalla antaa lapselle tilaa myös omaan elämään. (Juvakka 2005, 28.)

Huolenpidolla ja hoivalla voidaan sanoa olevan yhteinen laajempi tavoite: kasvavan henkisen hyvinvoinnin tukeminen, jolloin hoiva on aikuisen läsnäoloa, kasvavan henkisen hyvinvoinnin vaalimista, yksilöllistä huomioimista ja fyysistä hoitamista. Huolenpito on vanhemman arkipäiväistä toimintaa. Nuoren tarpeiden ymmärtäminen vaatii vanhemmilta herkkyyttä ja nuoren kunnioitusta, mutta myös aikuisuutta. (Laakkonen 2007, 146,151.)

Nuorelle paras kasvupaikka on koti, jossa virheet ovat sallittuja niin lapselle kuin aikuiselle. Vanhempien on hyvä muistaa, että lapsen virheistä ja ongelmista tulee olla kiinnostunut, jotta lapsi pystyy tiedostamaan niiden syy-seuraussuhteen. Koti, jossa on hyväksyttävää olla väärässä, tuntuu nuoresta turvalliselta kasvupaikalta. (Alaja 2007, 52-53, 99.) Kun perhepiirissä vallitsee rakkaus ja kunnioitus, niin lapsi oppii luottamaan siihen, että myös hän on kunnan kansalainen ja useammilla muillakin ympärillä olevilla ihmisillä on hyvät aikomukset (Spock 1990, 133).

Perhedynamiikka syntyy, kun valta sekä vastuu jakautuvat tasaisesti ja tunteita sekä arvostusta ilmaistaan perheen sisällä. Kaikkien ihmissuhteiden pitäisi ottaa ja antaa vastavuoroisesti ja jos perhe-elämä ei anna yhtä paljon tai juuri mitään kuin ottaa, perhedynamiikassa voidaan ajatella olevan häiriö. (Juusola 2014, 58.) Perheellä on suuri vastuu. On tärkeää, että lapset saavat kasvaa oikeudenmukaisessa ja toiset huomioon ottavassa perheessä, jossa lapset ja aikuiset kehittävät moraalisia ominaisuuksiaan. Läsnäolon taitoja, rauhoittumista sekä omiin ajatuksiin, tarpeisiin ja tunteisiin tutustumista on hyvä harjoitella perheen yhteisien hetkien avulla. (Myllyviita 2012, 131.) Murrosikäinen tarvitsee tunteen, että häntä arvostetaan ja hänelle on tilaa kotona. Tilalla voidaan tarkoittaa sekä fyysistä tilaa että psyykkistä tilaa. Psyykkisellä tilalla tarkoitetaan nuoren olemista sellaisena kuin hän on, tunteineen päivineen. (Ajala 2007, 112.) Myös fyysistä tilaa on hyvä antaa nuorelle. Nuoren tulee saada vetäytyä omaan rauhaan miettimään ympärillä tapahtuvia asioita ja päästä rauhoittumaan tunteidensa kanssa.

Perhe koostuu yksilöistä, joilla jokaisella on omat pyrkimykset sekä oma reviiri puolustettavanaan (Harris 2000, 420). Vanhempien on tärkeä löytää yhteiset raamit, josta myös pidetään kiinni ja muistaa, että vanhemmat pyörittävät perheen arkea, ei nuori (Lehtikangas 2012, 23). Tarvittaessa vanhemman tulee olla jämäkkä ja asettaa nuorelle rajoja. Jämäkkyys ajatellaan aikuisena käyttäytymisenä, jossa kaikkien osapuolten rajat ovat selkeät (Myllyviita 2012, 100). Vastuulliseen vanhemmuuteen kuuluu rajojen asettaminen (Lahenius 2004, 55). Vanhempien kannattaa miettiä mistä asioista pitää kiinni ja mistä voi tinkiä (Lehtikangas 2012, 19).

Yhteiset säännöt ja vanhempien asettamat rajat luovat turvallisuutta ja ennustettavuutta sekä säästävät rajanvetoon käytettävää aikaa ja energiaa. Säännöt selkiyttävät myös arjen sujumista. (Lehtikangas 2012, 12.) Epäselvät säännöt ja odotukset ovat merkittävän suuri konfliktien aiheuttaja nuoren ja vanhemman välillä (Feinstein 2010, 81). Jämäkkyys tulee ilmetä tavalla, joka lisää perheyhteyttä sekä kaikkien perheenjäsenten hyvää ja turvallista oloa. Vanhempien tehtävä on huolehtia perheen perusasioista ja pitää perheen langat käsissä. (Alaja 2007, 97, 72.) Välinpitämättömyys voi vaikuttaa sallivuudelta ja nuoren ymmärtämiseltä, mutta tarkemmin ajateltuna tämä voidaan käsittää nuoren jättämisenä oman onnen nojaan (Sinkkonen 2012, 86).

Lahenius (2004, 55) tuo esiin tutkimuksessaan, että vanhemmat puhuvat paljon nuorten kanssa keskustelusta ja neuvottelusta. Vanhemmat pitävät tärkeänä nuorten kanssa keskustelua. Neuvotteluja voidaan käydä muun muassa kotitöiden tekemisestä, rahan käytöstä ja kotiintuloajoista. Vanhemmat kuitenkin kyselevät todella paljon asioista myös muilta vanhemmilta. Yhteiskunnan asettamat paineet ja nuoren painostus näkyivät ratkaisujen kohdalla, koska muilta vanhemmilta haetaan tukea.

Nuoren on helpompi noudattaa rajoja, kun hän on lapsena kasvanut järjestelmällisissä oloissa ja tottunut rajoihin. Vanhemmuuden päämääränä on kasvattaa vastuullinen nuori aikuinen, joka osaa asettaa rajoja myös itselleen. Nuori ei muutu yhdessä yössä vastuulliseksi ja vanhemman on vaikea tietää kuinka paljon nuoreen voi luottaa. (Alaja 2007, 37.) Vanhempien voi olla vaikea luopua oman lapsen lapsuudesta. Huolehtiminen kertoo välittämisestä, mutta liiallinen ylihuolehtiminen voi tuntua nuoresta hyvinkin ahdistavalta. (Lehtikangas 2012, 9.) Demokraattinen vanhempi suosii joustavuutta, tervettä järkeä, aloitekykyä ja itsekuria (Spock 1990, 134).

Nuoren perusoikeuksien tunteminen antaa suuntaa vanhemman rakkaudelle. Nuoren hyvinvointi on hänen kanssaan elävien, ympärillä olevien ihmisten vastuulla. Nuorella on oikeus tulla kuulluksi ja ilmaista itseään. Lisäksi nuorella on oikeus suojeluun ja ihmisarvoiseen kohteluun sekä oikeus kasvatukseen ja tietoon ympäristössä vallitsevista rajoituksista ja velvollisuuksista. (Määttä 2007, 221-222.) Kaimola (2005, 14) kertoo, että vastuulliseen vanhemmuuteen sisältyy halu sitoutua lapsen tukemiseen myös kehityksen kriisitilanteissa, syntymästä aikuisuuteen. Tunneside vanhempiin on yhteydessä nuoren hyvinvointiin (Harris 2000, 408). Murrosikä nähdään ohimenevänä vaiheena, joka parhaimmillaan lujittaa vanhemman ja lapsen tulevaa suhdetta aikuisuudessa (Lehtikangas 2012, 18). Rakastava vanhempi pitää huolen siitä, että nuori voi nähdä kehityksensä mahdollisuudet (Määttä 2007, 233).

5.2 Murrosikä elämänvaiheena

Nuoruus voidaan jakaa esinuoruusikään, varhaiseen nuoruuteen, varsinaiseen nuoruuteen ja näiden lisäksi joskus puhutaan myös myöhäisnuoruudesta. Jokaisen yksilön kehitys on yksilöllistä ja tällöin ei voida puhua varsinaisista ikävuosista. Esimurrosikä voi näyttäytyä yksilön levottomuutena, vaikka varsinaisia ulkoisia muutoksia ei olisikaan vielä havaittavissa. Nuoren vilkastunut hormonitoiminta vaikuttaa mielialaan. Varhaisessa nuoruusiässä tapahtuu nuoren psyydessä laadullinen muutos, jolloin esimerkiksi nuoren tunne-elämästä tulee aikaisempaa rikkaampaa. Nuori tavoittelee itseymmärrystä ja haluaa tietää kuka hän on. (Niemistö 2011, 40-42.)

Kasvatuksen ydinarvoina voidaan pitää Suomessa perinteisesti pidettyjä perusarvoja, kuten uskontoa, isänmaata ja ahkeruutta. Nämä arvot ovat ohjanneet sukupolvien toimintaa ja kasvatusajasta toiseen. (Helve 2008, 291.) Nuoruus on elämänvaihe, jossa etsitään omia arvoja. Jossain muutoksen keskellä nuorella on käsitys, että hyvä, tosi ja kaunis antavat elämälle tukea ja tarkoitusta. Kodin arvot ovat nuorelle pääomaa, jota häneltä ei voida koskaan ottaa pois. (Alaja 2007, 46, 132.) Nuoren arvojen muodostumisessa on tärkeä merkitys ystävyysuhteilla ja kasvattajilla. Harrastuksiin ja kaverisuhteisiin nuoret voivat itse vaikuttaa, mutta esimerkiksi kotiinsa tai uskonnollisiin ja ideologisiin taustoihin, kodin sosiaaliluokkaan ja varallisuuteen nuoret eivät voi vaikuttaa. Nuoren arvojen erikoistumisessa erilaisilla koulutuksilla sekä työllistymis- ja muilla kansalaiseksi mahdollistavilla tekijöillä on suuri merkitys. (Helve 2008, 295-296.)

Murrosikä on hyvin yksilöllinen elämänvaihe, joka voidaan elää monella eri tavalla. Kuitenkin on tärkeää, että murrosikäisen kehitystehtävät toteutuvat. (Kinnunen 2011, 20.) Ympäristö vaikuttaa nuoren minäkuvan ja itsetunnon kehittymiseen. Itsetunto on sidoksissa siihen sosiaaliseen kontekstiin, jossa se on kehittynyt (Harris 2000, 431). Myönteisellä minäkuvalle tarkoitetaan, että lapsi pitää itsestään ja hyväksyy itsensä sellaisena kuin on. Minäkuva muodostuu lapsen omasta käsityksestä itsestään. (Alaja 2007, 21.) Kielteinen kuva itsestä voi ennustaa vaikeuksia vuorovaikutustilanteiden luomisessa. Kun perheen tunnevuorovaikutus on kunnossa, sillä on ennaltaehkäisevä vaikutus elämän varrella nuoren psyykettä kuormittavissa tilanteissa. Nuoren itseluottamus pohjaa kokemuksiin rakastetuksi ja hyväksytyksi tulemisesta. (Kaimola 2005, 12.) Terveen itsetunnon ja identiteetin rakentamisen kannalta oleellisia taitoja ovat omien tunteiden tunnistaminen ja näiden hyväksyminen (Myllyviita 2012, 67).

Nuoren hormonitoiminta muuttuu murrosiässä oleellisesti. Tämä muuttaa nuoren tapaa suhtautua itseensä, ympäristöön ja ympärillä tapahtuviin asioihin. Nuoren odotukset itsen ja omaan elämään muuttuvat. Ympäristön odotukset muuttuvat suhteessa nuoreen ja sosiaaliset taidot vaativat harjoittelua. Sosiaaliset taidot tulevat kehityksessä perässä ja näitä taitoja

nuori harjoittelee omissa perheissä sekä kavereiden kanssa. Lapsen muuttuminen vaatii harjoittelua totuttelua myös vanhemmilta. (Myllyviita 2012, 40.)

Lapset omaksuvat ikäistensä käyttäytymisen ja asenteet lapsuuden ja nuoruuden vertaisryhmissä. Vertaamalla itseään ryhmätovereihinsa nuori oppii tuntemaan itsensä. Näissä vertaisryhmissä eletyt kokemukset muovaavat persoonallisuutta tavalla, joka on nähtävissä vielä aikuisuudessakin. (Harris 2000, 459.) Kun vanhemmat luovat kontaktin nuoren kavereihin, se on hyvä asia ja osoittaa nuoren kavereiden arvostamista. Jos vanhemmat tuomitsevat nuoren kavereita, se tarkoittaa, että vanhemmat tuomitsevat myös oman lapsensa. Joskus vanhemmat saattavat olla huolissaan nuoresta, jos he huomaavat nuoren olevan yksin. Tämä huoli voi olla turha, koska nuori voi olla vain erilainen ja kulkea omaa tietään yksilönä. Joskus kuitenkin voi olla syytä huoleen, jos nuori kärsii yksinäisyydestä. Kun nuori harrastaa ryhmässä, se antaa hänelle tunteen, että hän kuuluu johonkin porukkaan. Vanhempien tulee tukea nuorta harrastuksissa. (Kinnunen 2011, 35-36.) Ikätovereiden seura ja rooli on tärkeää. Kuitenkin nuori tarvitsee edelleen paljon aikuisen tukea ja ohjausta. (Lehtikangas 2012, 6.)

Myllyviita (2012, 25) kertoo, että lapsen aivot kehittyvät oleellisesti murrosiässä. Lapsi oppii tällöin ymmärtämään suhteellisuuden tajua, sosiaalista älykkyyttä ja itsetuntemusta sekä arvioimaan tilanteiden todennäköistä kulkua ja turvallisuutta. Nuoret ja aikuiset käyttävät eri osia aivoista. Nuoren aivoja hallitsevat tunteet ja aikuisen aivoja logiikka. (Feinstein 2010, 1.) Sinkkonen (2012, 43) kirjoittaa kirjassaan Nuoruusikä - miten lapsesta tulee aikuinen, että aivojen etulohkojen alueet, joiden tehtävänä on toimia yllykkeiden suodattajina, säädellä käyttäytymistä ja ennakoita tekojen seurauksia, kypsyvät vasta myöhemmässä nuoruusiässä ja varhaisaikuisuudessa. Nuoren keskushermosto kehittyy ja vilkastunut hormonitoiminta saavat aikaan tarpeen etsiä voimakkaita elämyksiä. Nuoren itsenäistyminen on hidaskäynninen ja joskus myös kivulias prosessi, joka on aina ollut vanhemmissa herättävä vaihe (Alaja 2007, 127).

Nuoren biologinen ja psykologinen kehittyminen ovat sisäisiä prosesseja, jotka heijastuvat ympäristöön, ulkoiseen todellisuuteen ja vuorovaikutukseen (Niemistö 2011, 39). Nuoret ovat hämmentäviä ja kiehtovia yksilöitä, jotka voivat olla vielä lapsia aikuisten kehossa. Puberteetti on vaikuttava ja häkellyttävä elämänvaihe. Nuoret ovat vielä emotionaalisesti epäkypsiä käsittelemään tätä kaikkea. He eivät yksinkertaisesti toimi tai ajattele samalla tavalla, kuin aikuiset, eivätkä heidän aivonsa toimi samalla tavalla kuin aikuisen. Nuoret ovat yksinkertaisesti keskeneräisiä. Vanhempien tulee kannustaa nuorta itsenäiseen ajatteluun. (Feinstein 2010, 1-3, 26.) Heidän tulee tukea nuorta muutoksessa, jossa nuori voi olla täysin eksyksissä oman itsensä kanssa.

5.3 Vanhemman ja nuoren välinen vuorovaikutus

Vuorovaikutustilanteissa voidaan erottaa monia tärkeitä taitoja. Näistä taidoista voi olla apua nuoren kanssa keskusteltaessa. Taitoja ovat muun muassa tunteiden sääntelyn ja läsnäolon taito, itsensä ilmaisemisen taito, kyky ymmärtää vastapuolen näkökulmaa, neuvottelutaito sekä kyky kääntää konflikti läheisyydeksi. (Myllyviita 2012, 27.)

Vanhempien myönteinen ja kielteinen viestiminen tapahtuu sanoilla, teoilla ja olemuksella. On tärkeä miettiä kuinka nuori lukee vanhempaansa. Vanhemman ei-hyväksyvä viestintä katkeaa, kun vanhempi kykenee itse tiedostamaan oman reaktionsa negatiivisuuden. (Alaja 2007, 59-60.) Vanhemmat eivät saa kostaa tai nujertaa nuorta, mutta heidän on hyvä pitää kiinni omista mielipiteistään ja näkemyksistään (Sinkkonen 2012, 87).

Nuoret huomaavat kuinka heille puhutaan, mutta myös kuinka vanhemmat arvostavat muita. Sanat voivat vahvistaa ihmissuhteita tai tuhota ne. Kommunikaatio on muutakin kuin vain sanoja. Kosketus on myös osa sitä. (Parsons 2007, 150, 168, 171.) Onnistuneessa vuorovaikutustilanteessa on tärkeää, että ilmaisee asian selkeästi ja tulee ymmärretyksi, mutta tärkeää on myös se, että ymmärtää toisen kokemusta. Myös vanhemman mielipide voi muuttua keskustelun jälkeen kielteisestä hyväksyväksi. Kommunikaatio ei ole koskaan täydellistä ja konflikteja tulee väistämättä. (Alaja 2007, 39, 73.) Nuorella voi olla vain kaksi vaihtoehtoa; kapinoida tai antautua. Ehkä kapinointi on juuri sillä hetkellä nuoren vaihtoehtona, koska antautuminen seuraa itsestään, kun nuori on valmis aikuistumaan. (Parsons 2007, 188.) Muutokset nuoren aivoissa altistavat nuoren tulkitsemaan väärin kieltä. Kun vanhemmat ovat tarkkoja sanoissaan, sitä vähemmän kommunikoinnin tuloksena on sekaannusta. (Feinstein 2010, 81.) Yhteisymmärrykseen pääsemisessä auttavat keskustelu, syiden perustelu ja neuvottelemine (Laakkonen 2007, 151).

Joskus vanhemmat voivat käyttäytyä myös itse lapsellisesti valtataistelussa nuoren kanssa. Tällöin vanhemmat yleensä haluavat olla oikeassa ja asioiden olevan heidän haluamallaan tavalla. Voimakkaat tunteet saattavat estää vanhempia tiedostamasta tätä. Vanhemmat ovat kuitenkin eettisesti vastuussa siitä, miten he toimivat omien tunteiden pohjalta ja miten suuren vallan he antavat tunteilleen. Murrosikäiset saattavat ärsyttää vanhempiaan tahallaan ja tällöin vanhempien olisi hyvä miettiä, kuinka rajoittaa negatiivisten tunteiden liiallista esiintymistä. Murrosikäinen ei välttämättä osaa käsitellä tunteitaan, mutta vanhemman on hyvä muistaa negatiivisten tunteiden tarttuvuus, kun nuori kiukuttelee. (Alaja 2007, 71-76, 80.) Kaikkien muutosten ja haasteiden keskellä on hyvä luottaa myös omaan vanhemman vaistoon (Myllyviita 2012, 25).

5.4 Vanhemman tuki nuoruusiässä

Kun aikuiset ovat aikuisia ja kantavat vastuunsa, nuorella on turvallinen olo. Vanhempien esimerkki on tärkeää rajojen asettamisessa, kuten esimerkiksi hyvä käytös ja raha-asiat sekä kouluun liittyvät velvollisuudet (Alaja 2007, 40). Nuoren on helpompi sisäistää omaa käyttäytymistään, kun vanhemmat toimivat itse esimerkkinä neuvojen noudattamisessa. Siihen kuinka neuvot menevät nuorelle perille vaikuttavat vanhemman ja nuoren välinen suhde ja se kuinka vanhemmat ovat tätä suhdetta hoitaneet. Kun vanhemmat yrittävät hoitaa suhdettaan nuoreen, se edesauttaa neuvojen kuuntelemisessa ja niiden sisäistämisessä. (Kinnunen 2011, 77.)

On hyvä välillä pysähtyä miettimään, kuinka vanhemmat voisivat tukea nuoren kasvua ja kehitystä niin, että pahimmilta konflikteilta välttyttäisiin. Joskus perheenjäsenissä voidaan nähdä piirteitä, joita ei toivoisi heissä olevan. Vanhempien olisi kuitenkin hyvä muistaa myös oma osuus konfliktien syntyemisessä. Taipumuksena voi olla liiallinen huomion kiinnittäminen vain negatiivisiin asioihin, virheisiin ja ongelmiin, jotka halutaan poistaa. Jos vanhemmat ottaisivat negatiivisten ajatusten tilalle tavoitteen lisätä hyviä hetkiä, kannustaen ja kehuen, tällöin hyvistä kokemuksista voisi saada voimaa puolin ja toisin. Vanhempien tulisi suhtautua nuoreen lämpimästi ja kunnioittavasti myös silloin, kun mielipiteet eivät kohtaa. Sallivassa ja rennossa ympäristössä nuoresta kasvaa aikuinen, jonka ei tarvitse pelätä, että ei täytä muiden odotuksia. (Alaja 2007, 14, 17, 90.) Kun nuori testaa vanhempia, pitää yrittää muistaa, että murrosikä on aikaa, jolloin lapsi kehittyy joka asiassa; psyykkisesti ja henkisesti (Parsons 2007, 40).

Nuoren kanssa jutteleminen ja yhdessä asioiden tekeminen voi olla itsetunnon kohottamista syvemmällä tasolla. Käskyttäminen ei ole hyvä kommunikointitapa vaan sen sijaan rajat ja muut tärkeät asiat voi neuvotella nuoren kanssa. Nuoren kanssa voi tehdä yhteisen sopimuksen, jota molemmat osapuolet ovat valmiita noudattamaan. Vanhempien on myös tärkeää keskustella nuoren kanssa luottamuksesta ja mitä se merkitsee nuorelle ja vanhemmalle. (Alaja 2007, 22, 37.) Voidaan ajatella, että kun nuori on ansainnut luottamuksen pienissä asioissa, hän on suuremmissakin sen arvoinen (Matinlompola 2007, 109). Kontrollon vanhemmat voivat olla hyvin anteliaita esimerkiksi rahan suhteen, mutta anteliaisuus saattaa olla vähäistä muilla alueilla. Erityisesti luottamuksen alueella anteliaisuus voi osoittautua vähäiseksi. (Parsons 2007, 189.)

Vanhempien tulisi viestittää nuorelle, että heille voi puhua kaikesta tapahtuneesta. Vanhemmat voivat luvata, että eivät ole vihaisia, jos nuori on erehtynyt ja tehnyt virheitä. Liialliset autoritääriset keinot voivat vain työntää nuorta pois ja samalla puheyhteys katketa kokonaan. (Alaja 2007, 37.) Puhumisen edellytys on hyväksyvä ilmapiiri ja kuuntelemisen tavoitteena on saada nuori puhumaan ja purkamaan tunteensa. Kuuntelemalla vanhemmat auttavat nuorta

ilmaisemaan itseään, ajattelemaan itsenäisesti, löytämään itse ratkaisun ongelmiin sekä vahvistamaan nuoren itseluottamusta. Kun vanhempi kuuntelee nuorta, hänen tulee välttää nuoren arvostelua, moittimista, tulkintaa, nolaamista, tyrmäämistä ja neuvomista. (Kinnunen 2011, 47, 49.) Tärkeää on tahto ja halu selvittää asioita sekä olla kunnioittava nuorta kohtaan (Niemistö 2001, 49).

Nuoret hakevat omaa tilaa ja vanhemmista irrottautumista. Nuorella voi olla taipumus tehdä asioita, jotka eivät ole hyväksyttäviä. Vanhemmat tekevät nuorelle palveluksen, kun he eivät hyväksy kaikkea nuoren tekemiä asioita ja asettavat rajat nuorelle. Kun vanhempi asettuu nuorta vastaan, hän on turvallinen ja nuori voi kapinoida häntä vastaan. Kohtuullinen turhautuminen tällaisissa tilanteissa auttaa nuorta kasvamaan eli irrottautumaan vanhemmista. (Niemistö 2001, 49.) Vanhemmat voivat kokea myös itsenäistyvän nuoren kanssa, että nuori ei enää tarvitse huolenpitoa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että nuoren huolenpito voitaisiin lopettaa. Nuori tarvitsee juuri vanhempia, jotka ovat kotona ja saatavilla. (Tervämäki 2001, 54.)

Jokainen aikuinen kohtaa vanhemmuudessaan oman nuoruutensa. Jos omassa nuoruudessa on jäänyt joitakin asioita käsittelemättä, saattaa vanhempana oleminen tuntua ajoittain raskaalta. Vanhemmalla on oikeus hakea apua myös itselleen, kun omat voimavarat eivät riitä tai tuntee, että ei ole aina tarvittavia välineitä kasvatustehtävään tai jos jokin nuoressa huolestuttaa häntä. (Niemistö 2001, 50.) Nuori oppii pitämään huolta itsestään vanhemman esimerkin kautta, jolloin vanhemman tulee huolehtia omasta hyvinvoinnista, levosta ja mielekkästä elämästä (Myllyviita 2012, 19). Määttä (2007, 233, 235) kirjoittaa, että kun vanhempi on tyytyväinen omaan elämään, hänen on helpompi myös suhtautua nuoren asioihin myötätuntoisesti. Tällöin myöskään nuoren ei tarvitse kantaa huolta aikuisen onnesta. Hyvän kasvattajan taitona voidaan nähdä kyky iloita elämästä. Myös nuori voi selvitä monista elämän haasteista ja synkistä hetkistä hänelle opetetun taidon avulla iloita elämästä. Vanhemman ja lapsen välinen side kestää koko elämän ja kun ajattelee lapsuuttaan, ajattelee vanhempiaan (Harris 2000, 457).

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena on saada tietoa Kamalat äidit -vertaistukiryhmätoiminnan prosessista ja kehittää Kamalat äidit® -toimintamallia. Opinnäytetyön ensimmäisenä tavoitteena on kuvata ja arvioida Kamalat äidit -pilottiryhmän prosessia. Toisena tavoitteena on tarkastella ryhmätoiminnan sisältöä, ohjausmenetelmiä ja toimintaa. Kolmantena tavoitteena on arvioida kuinka ryhmätoiminnan tavoitteet saavutettiin. Näihin tavoitteisiin päästään seuraavien tutkimuskysymysten avulla.

1. Millainen on Kamalat äidit -pilottiryhmän prosessi?
2. Millaista on ryhmätoiminta?
3. Miten ryhmän tavoitteet saavutettiin?

7 VERTAISTUKIRYHMÄN TOTEUTUSPROSESSI

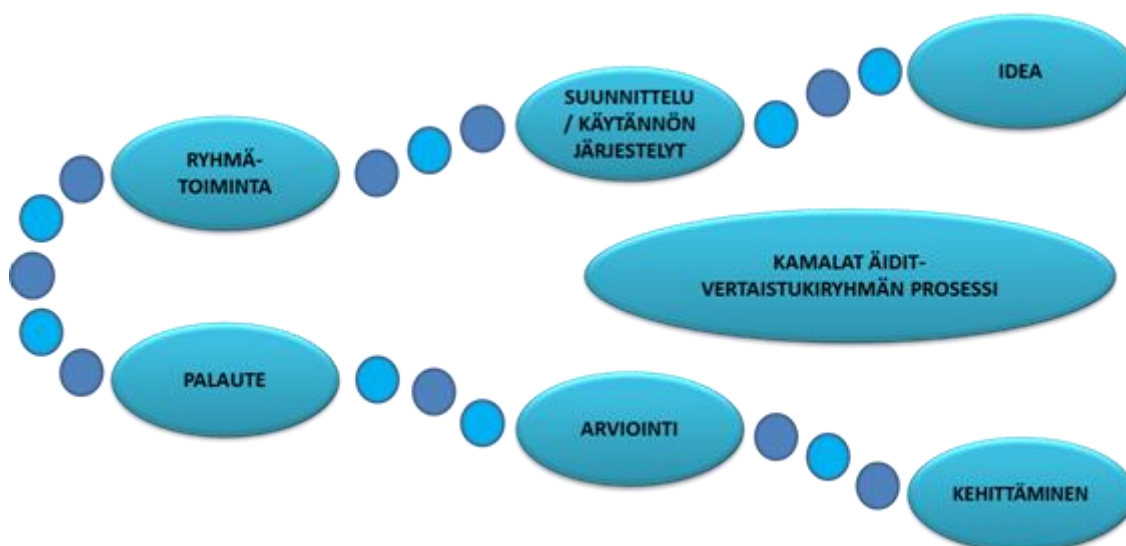
7.1 Syklisesti etenevä prosessi

Vertaistukiryhmän prosessia voidaan kuvata syklisesti etenevänä prosessina, joka koostuu toiminnan suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista. Havainnointia ja reflektointia tapahtui koko prosessin ajan. (vrt. Heikkinen, Rovio & Kiilakoski 2007, 78-79.) Reflektointia käytiin toisen ohjaajan ja Helsingin NNKY:n työntekijän kanssa. Ohjaajat olivat aktiivisesti mukana toiminnan suunnittelussa, vertaistukiryhmätoiminnassa ja sen suunnittelussa, havainnoinnissa ja kehittämisessä. Vertaistukiryhmän prosessissa korostuu palaute ja arviointi. Arviointia on toteutettu arviointitutkimuksellisin menetelmin.

Kuviossa 1 on kuvattu Kamalat äidit -toiminnan pilottiryhmän prosessin eri vaiheet. Ensimmäisessä vaiheessa on tuotu esiin idean syntyminen. Tähän vaiheeseen sisältyi muun muassa toiminnan tarpeellisuus sekä opinnäytetyöstä sopiminen ja sen suunnittelu. Tämän jälkeen toisessa vaiheessa ryhdyttiin erilaisiin käytännön järjestelyihin, kuten toimintaan soveltuvien tilojen hankkimiseen, toiminnasta tiedottamiseen sekä muuhun suunnittelutyöhön toiminnan aloittamiseksi. Ohjaajat suunnittelivat myös vertaistukiryhmän sisältöä.

Vertaistukiryhmän prosessin kolmannessa vaiheessa, kun kaikki käytännön asiat oli saatu järjestettyä ja suunnittelutyö tehtyä sekä osallistujat mukaan ryhmään, toteutettiin Helsingin Kamalat äidit -pilottiryhmän toiminta. Toiminnan loputtua neljännessä vaiheessa kerättiin vertaistukiryhmään osallistuneiden äitien ja ohjaajien palautetta sekä käytiin reflektointikeskusteluja eri Kamalat äidit -vertaistukiryhmän toimijoiden välillä. Koko vertaistukiryhmän

pilotointiprosessista tehtiin arvio, josta nostettiin esiin kehittämisehdotuksia Kamalat äidit -vertaistukiryhmän toiminnalle.



Kuvio 1: Vertaistukiryhmän prosessi

7.2 Idea

Vertaistukiryhmätoiminnan ideointi käynnistyi syksyllä 2013, kun Helsingin NNKY:n työntekijä otti yhteyttä ja kertoi tulevasta Kamalat äidit® -vertaistukiryhmästä, jonka pilotointia kaavailtiin keväälle 2014. Helsingin NNKY:n työntekijä pyysi mukaan toimintaan toiseksi vertaistukiryhmän ohjaajaksi. Yhdistyksen toiminta oli tuttua jo ennen vertaisryhmätoiminnan aloittamista lähinnä tyttöjen vapaa-ajan kädentaitokerhon ohjaajana toimimisesta. Rooli muodostui uudessa Kamalat äidit -vertaistukiryhmätoiminnassa toiseksi vertaisohjaajaksi pilottiryhmässä. Vastuulla oli ryhmän suunnittelu, toteutus ja arviointi sekä käytännön järjestelyt koko vertaistukiryhmän ajan toisen vertaisohjaajan kanssa. Toiseksi vertaisohjaajaksi ryhmään, opinnäytetyöntekijän työpariksi, lähti mukaan jo aiemmin Helsingin NNKY:llä toiminut vapaaehtoistyöntekijä.

Äideille suunnattu vertaistukiryhmätoiminta todettiin tarpeelliseksi Helsingin alueella. Oulussa toteutetun ryhmän työntekijät olivat saaneet yhteydenottoja myös Helsingin äideiltä. Äidit kyselivät vastaavaa palvelua Helsingin NNKY:ltä. Tutkittua tietoa ei ollut siitä, oliko Helsingissä muita toimivia samanlaisia ryhmiä. Ainoastaan tiedettiin, että perhe- ja lastenneuvolat

sekä muut viranomaistahot toteuttivat samankaltaista toimintaa omien palvelujen alla. Avoin- ta ja kaikille murrosikäisten äideille suunnattua vertaistukiryhmätoimintaa ei tuntunut löyty- vän Helsingin alueelta, kun Kamalat äidit -toimintaa pilotoitiin. Olettaus oli jo suunnittelu- vaiheessa, että tilaus tämän kaltaiselle ennaltaehkäisevälle vertaistukitoiminnalle olisi ole- massa.

Pilottiryhmän toteutuksesta ja opinnäytetyön tekemisestä sovittiin marraskuussa 2013. Tämän jälkeen suunniteltiin opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet sekä pohdittiin mitä tietoa tutki- muksella haluttiin tuottaa ja mihin tätä tietoa voitaisiin hyödyntää. Opinnäytetyöstä ja toi- minnan pilotointiprosessista tehtiin projektisuunnitelma, jossa käytiin läpi kaikki Kamalat äi- dit -ryhmätoimintaan liittyvät vaiheet.

7.3 Suunnittelu ja käytännön järjestelyt

7.3.1 SWOT-analyysi toiminnan suunnittelussa

Ennen toiminnan aloittamista tehtiin SWOT-analyysi (Taulukko 1), jolla kartoitettiin uuden vertaistukiryhmätoiminnan sisäisiä vahvuuksia (S) ja heikkouksia (W) sekä ulkoisia mahdolli- suuksia (O) ja uhkia (T). Tämän avulla hahmotettiin tulevaa toimintaa sekä tunnistettiin mah- dollisia siihen liittyviä ongelmia. Analyysin avulla osattiin myös varautua mahdollisiin ongel- miin ennalta. Lisäksi SWOT:in avulla pystyttiin suunnittelemaan, arvioimaan ja kehittämään toimintaa.

Taulukko 1: Toiminnan suunnittelun SWOT-analyysi

Sisäiset Vahvuudet	S	Sisäiset Heikkoudet	W
<p>Ohjaajalla on koulutusta ja kokemus ohjauk- työstä.</p> <p>Kiinnostus ja motivaatio ryhmän pilotoimi- seen.</p> <p>Oulun NNKY:ssä saatu positiivista kokemusta toimintamallista ja sieltä on luvattu tukea myös Helsingin ryhmän pilotoinnissa.</p> <p>Vertaistukiryhmätoiminta on kirjattu organi- saation toimintasuunnitelmaan.</p> <p>Organisaation työntekijällä aikaa käytettävistä ryhmän pilotointiin.</p> <p>Ryhmään on haettu rahoitusta.</p>		<p>Ohjaajalla (Opinnäytetyön tekijällä) on päi- vätyö ja opiskelu sekä vertaisryhmän ja opin- näytetyön tekeminen yhtä aikaa, riittävätkö voimavarat?</p> <p>Toiminnan aikana tulevat henkilöstövaihdok- set voivat muuttaa suunnitelmia.</p> <p>HNNKY:n hallituksen ajatukset työntekijän työajankäytöstä voivat muuttua.</p>	
<p>Vertaistukiryhmän ohjaaja saa tehtyä opin- näytetyön ja valmistuu YAMK:n tutkinnosta.</p> <p>Saadaan kokemusta toimintamallista ja tie- toa kuinka mallia voidaan kehittää.</p> <p>Ohjaaja saa kokemusta projektista ja vertais- tukiryhmän ohjaamisesta.</p> <p>Äidit saavat apua ja tukea murrosikäisten lasten arjen asioissa.</p> <p>Projekti auttaa organisaatiota toteuttamaan sen perustehtävää.</p> <p>Opinnäytetyön julkaiseminen tuo näkyvyyttä lehdistötiedotteella.</p>		<p>Ryhmään ei löydy osallistujia.</p> <p>Tila ei vastaa toiminnan tarvetta.</p> <p>Tiedotus ryhmän alkamisesta ei onnistu.</p> <p>Osallistujien määrä kasvaa liian suureksi.</p> <p>Ei voida tarjota kaikille palveluja.</p> <p>Osallistujat tuovat jonkin ei toivotun ele- mentin ryhmään, esimerkiksi omat mielen- terveys - ja päihdeongelmat.</p>	

Ulkoiset Mahdollisuudet O

Ulkoiset Uhat T

Helsingin NNKY:n työntekijän vastuulla oli toiminnan talous, vertaistukiryhmästä tiedottami-
nen, tilojen hankinta sekä muut asiat toiminnan aloitusvaiheeseen liittyen, kuten muun muas-
sa äitien ilmoittautumisten vastaanottaminen ja osallistujien informointi toiminnasta. Työn-
tekijä alkoi etsiä syksyllä 2013 tiloja vertaistukiryhmätoiminnalle. Pyrittiin etsimään sellainen
tila, joka vastasi mahdollisimman hyvin toiminnan tarkoitusta. Ryhmän toimintaa auttaa rau-
halliset, sopivan kokoiset ja hyvien kulkuyhteyksien varrella olevat toiminnalliset tilat. Tilan
tuli olla maksuton, koska yhdistyksellä ei ollut vertaistukiryhmälle erillistä rahoitusta. Kävi

ilmi, että tiloja oli suhteellisen hankala löytää näillä ehdoilla, mutta tilat onnistuttiin saamaan Pienperheyhdistys ry:ltä Järjestöalo Merikehdosta Vuosaaresta Itä-Helsingistä. Tilat käytiin katsomassa ja ne todettiin juuri toimintaan sopiviksi, kotoisiksi ja rauhallisiksi, jossa vertaistukiryhmä voisi kokoontua. Vielä varmistettiin, että tilat olivat varmasti varattuna ryhmälle tietynä päivänä ja kellonaikana, jotta ryhmän toiminta voisi alkaa, kun osallistujat saataisiin koottua ryhmään.

Vertaistukiryhmän ohjaajat sopivat Oulun NNKY:n kanssa Kamalat äidit -koulutuksesta tammi-kuun alussa 2014. Oulun Kamalat äidit -toiminnan projektityöntekijä, joka oli ollut alusta alkaen mukana ja kehittänyt toimintaa, tuli Helsinkiin kouluttamaan pilottiryhmän ohjaajia. Koulutuksessa käytiin läpi Kamalat äidit -toiminnan sisältöä sekä muita yleisiä asioita toimintaan liittyen. Kouluttaja kertoi myös omista kokemuksistaan, ryhmistä saadusta palautteesta sekä muista havainnoista ja käytännön asioista. Kamalat äidit -toiminnalla on oma ohjaajan opas, jonka ohjaajat saivat itselleen koulutuksessa (Parviainen & Peltoniemi). Tätä opasta pilottiryhmän ohjaajien oli tarkoitus käyttää myös omassa vertaistukiryhmän toiminnassa. Ohjaajilla oli kokemusta ryhmistä, ohjaamisesta sekä vanhempien kanssa tehtävästä yhteistyöstä ja murrosikäisistä lapsista, joten koulutuksessa ei paneuduttu näihin asioihin kovin syvästi. Ohjaajilla oli mahdollisuus osallistua myös syksyllä 2013 Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysviraston vertaisryhmän ohjaajakoulutukseen.

Oulun NNKY:n kouluttaja kertoi myös tarvittaessa järjestettävästä ohjaajien tapaamisesta, Neuvokista. Ohjaajilla olisi ollut tarvittaessa mahdollisuus kokoontua työnohjauksellisessa merkityksessä ryhmätoiminnan aikana. Tähän ei kuitenkaan Helsingin ryhmän ohjaajille ollut tarvetta, koska he kokivat, että yhteiset reflektiokeskustelut Helsingin toimijoiden välillä olivat riittäviä tilanteiden purkamisessa ja toiminnan läpiviemisessä.

Helsingin NNKY:n toimistolla otettiin vastaan osallistujien ilmoittautumiset. Vertaistukiryhmän ilmoittautumisen yhteydessä otettiin ylös osallistujien yhteystiedot ja kartoitettiin samalla myös perheen taustaa ja lasten ikää. Osallistujilta otettiin ylös tarpeen tullen myös muita tarvittavia tietoja. Ilmoittautumisten yhteydessä varauduttiin siihen, jos ilmoittautuneita ryhmään osallistujia tulisi enemmän, kun osallistujia voitiin ottaa ryhmään. Tällöin otettiin ryhmän ulkopuolelle jääneiltä ilmoittautuneilta äideiltä yhteystiedot ylös, jotta heille voitaisiin tarjota mahdollisesti palvelua esimerkiksi myöhemmin. Ilmoittautumisen yhteydessä varauduttiin myös siihen, että osallistujien avun tarve voisi olla akuutti ja tällöin heidät pystytään ohjaamaan muihin palveluihin. Myös ryhmän toiminnan aikana oli hyvä, että ohjaajilla oli tiedossa eri palveluita ja mikäli osallistujilla ilmeni ongelmia ja he tarvitsivat tietyn ammattiauttajan apua.

Ennen ryhmän alkua ohjaajat tapasivat ja suunnittelivat toiminnalle rungon, joka pohjautui suurelta osin Oulussa kehitettyyn Kamalat äidit -ohjaajan oppaaseen. Joitakin pieniä yksityiskohtia hieman muokattiin, mutta pääasiassa vertaistukiryhmän toiminta suunniteltiin Kamalat äidit -toimintamallin pohjalta. Ohjaajat eivät olleet aiemmin tunteneet toisiaan, mutta heti suunnitteluvaiheessa molemmille tuli tunne, että asiat hoituvat ja yhteinen linja oli helposti saavutettavissa. Yhteistyö tuntui vaivattomalta ja vuorovaikutus toimi erinomaisesti.

7.3.2 Viestintä ja tiedotus

Helsingin NNKY:n työntekijä aloitti vertaistukiryhmän toiminnasta tiedottamisen verkossa joulukuussa 2013. Tiedotusvälineinä toimivat muun muassa NNKY:n internetsivustot, Kamalat äidit -sivusto ja sosiaalinen media, kuten Facebook. Tiedottamiseen liittyviä riskejä huomioitiin etukäteen tarkalla suunnittelulla. Kartoitettiin mahdolliset tiedotusreitit, kuten esimerkiksi koulujen vanhempainyhdistykset, lehdet ja sosiaalinen media, jotta saataisiin osallistujia ja ryhmän toiminta voitaisiin aloittaa. Tammikuun alussa 2014 ilmoituksia laitettiin Vuosaari-lehteen ja Metro-lehteen. Lisäksi tiedotteita lähetettiin sähköisesti kouluihin ja Helsingin kaupungin sosiaaliviraston työntekijöille. Ryhmän aloituksesta tiedotettiin eri puolilla Helsinkiä.

Vertaistukiryhmätoiminnan sisäinen viestintä tapahtui organisaation työntekijän ja ohjaajien välillä tarvittaessa sähköpostilla sekä puhelinsoitoilla ja keskustelujen avulla. Yhteydenotot voivat olla näin ollen kiireellisiä, akuutteja asioita tai kiireettömiä asioita. Toiminnasta viestiminen ja tiedottaminen ulkopuolisille tahoille tapahtuvat Helsingin NNKY:n työntekijän kautta. Myös ryhmässä mukana olevat äidit viestittivät tarpeen vaatiessa organisaation työntekijälle asioista, koska vertaisohjaajilla ei ollut organisaation puhelinta tai sähköpostia käytettävissä. Ohjaajat voivat myös tarvittaessa antaa oman henkilökohtaisen puhelinnumeron tai sähköpostiosoitteen, mikäli he itse halusivat.

Sisäinen tiedotus tapahtui yhdistyksen hallitukselle projektin eri vaiheissa hallituksen kokouksissa, kun vapaaehtoisia ohjaajia etsittiin, kun ohjaajat olivat varmistuneet, kun ryhmä käynnistyi ja ryhmän lopuksi. Lisäksi hallitusta tiedotettiin välitiedotteella noin puolessa välissä ryhmää. Lähiesimiehelle ja yhdistyksen toiselle työntekijälle tiedottaminen tapahtui kuukausittaisissa palavereissa. Yhdistyksen jäsenistölle välitettiin tietoa ryhmästä muun muassa jäsenkokouksessa, jäsentiedotteessa ja sähköisessä tiedotteessa. Vertaistukiryhmän toiminta oli kirjattuna toimintasuunnitelmaan ja toimintakertomukseen. Ryhmänohjaajat ja yhdistyksen työntekijä olivat yhteydessä puhelimitse ja tapasivat vähintään kerran sinä aikana, kun ryhmä oli käynnissä.

Ulkoisina tiedotuskanavina toimivat internetin kautta yhdistyksen kotisivut ja Facebook -sivut, Kamalat äidit.fi -sivusto sekä Suomen NNKY-liiton kotisivut ja tiedotteet. Ryhmän toiminnasta tiedotettiin lehtimainoksilla. Lisäksi otettiin yhteyttä alueen paikallislehtiin, joihin tarjottiin tiedotetta ja artikkeleita, kun ryhmän toiminta käynnistyi. Suomen NNKY-liiton Näkyvä Nainen -lehdelle tarjottiin lehtiartikkeliä. Sähköisiä tiedotteita lähetettiin yhdestä kahteen kertaan kuukaudessa niille, jotka olivat Helsingin NNKY:n postituslistalla. Lisäksi tiedotteita lähetettiin muun muassa yläkoulujen kuraattoreille ja vanhempainyhdistyksille.

Helsingin NNKY:n työntekijä ilmoitti noin viikko ennen ryhmän suunniteltua aloittamista, että ilmoittautuneita äitejä oli vain kaksi. Tässä kohtaa oli siis lisättävä mainontaa ja ryhmästä tiedottamista, jotta kohderyhmä tavoitettaisi ja ryhmään saataisi tarvittava määrä osallistujia. Kamalat äidit -vertaistukiryhmän toiminta alkoi 23.1.2014 klo 17.30 Helsingissä Järjestö-talo Merikehdossa. Ryhmässä oli kaksi äitiä ja toinen heistä oli ensimmäisellä kerralla paikalla. Tämän jälkeen oli lisättävä mainontaa, jotta ryhmään saataisiin osallistujia ja toiminta voitaisiin aloittaa. Kahden osallistujan kanssa ei ryhmä olisi voinut aloittaa. 27.1.2014 laitettiin vielä yksi ilmoitus Metro-lehteen ja toivottiin, että tämä saavuttaisi kohdejoukon.

Toisella ilmoituksella ryhmään saatiin lisää äitejä ja ilmoittautuneita osallistujia olikin jo tämän jälkeen kahdeksan. Yksi äiti oli kuitenkin perunut osallistumisensa viimehetkellä, joten toisella kokoontumiskerralla ryhmään osallistuvia äitejä oli seitsemän. Koska osallistujat saatiin kokoon vasta toisella kokoontumiskerralla, päätettiin, että ryhmän kymmenen kokoontumiskertaa alkaisi virallisesti vasta 30.1.2014. Tämä tarkoitti toiminnan aloittamisen viivästy mistä viikolla.

7.4 Vertaistukiryhmän toiminta

Vertaistukiryhmätoiminnan päätavoitteena on tukea vanhemmuutta vertaistuen avulla. Toiminnan tavoitteiksi asetettiin muun muassa vapaaehtoisuus ja tasavertaisuus. Ryhmän jäsenille pyrittiin mahdollistamaan kokemusten ja tiedon jakaminen keskustelujen ja muiden menetelmien avulla. Tavoitteena oli avoin, kannustava ja luotettava ilmapiiri, jossa kaikkien olisi hyvä olla ja osallistujien ääni tulisi kuuluviin. Vertaistukiryhmän toiminta oli tavoitteellista toimintaa, jossa pyrittiin lisäämään äitien voimavaroja sekä nuoren, äidin ja koko perheen hyvinvointia. Ryhmässä oli mahdollisuus saada tietoa murrosikäisen lapsen kasvusta ja kehityksestä sekä vanhemmuuteen liittyvistä asioista.

Ohjaajat olivat suunnitelleet ennen vertaistukiryhmän toiminnan alkua alustavasti ryhmän kokoontumiskertoja, mutta näitä täsmennettiin toiminnan aikana. Vertaistukiryhmän toimintaa suunniteltaessa pyrittiin ottamaan huomioon ryhmän koko, tilat ja äitien toiveet ja odotukset sekä henkilökohtaiset elämäntilanteet niiltä osin, kun se oli mahdollista. Lisäksi ryh-

mässä pyrittiin käyttämään monipuolisesti eri menetelmiä asioiden käsittelyssä. Jokaisen ryhmäkerran päätteeksi ohjaajat keskustelivat yhdessä ryhmätapaamisesta ja suunnittelivat tulevia kertoja sekä niiden sisältöjä. Näin kerta toisensa jälkeen ohjaajat saivat keskustelujen ja suunnittelutuokioiden avulla yhtenäisen ja oman näköisen kymmenen toimintakerran rungon (Liite 1), joka pohjautui Oulussa kehitettyyn Kamalat äidit® -toimintamalliin.

Vertaistukiryhmän ohjaajat olivat sopineet keskenään jokaisen ryhmäkerran eri osioiden veto vastuusta. Näin toiminnan ohjaaminen jakaantui tasaisesti ohjaajien välillä ja kumpikin tiesi milloin otti ohjaamisvastuun. Tällä ennalta sovitulla jaolla estettiin päällekkäisten ja ristiriitaisten viestien lähettäminen ryhmän osallistujille. Näin pyrittiin välittämään osallistujille myös tunne siitä, että ryhmä on huolellisesti suunniteltu ja heidän läsnäoloaan ryhmässä kunnioitettiin.

Ryhmä kokoontui kymmenen kertaa joka viikko torstaisin klo 17.30-19.00 eli yksi kokoontuminen kesti aina puolitoista tuntia. Ryhmän kokoontumisissa oli tarjolla kahvia ja pientä purtavaa, koska äidit saattoivat tulla paikalle suoraan töistä. Tarjoilu toivotti osallistujat tervetulleiksi ja osoitti samalla myös välittämistä ryhmään osallistuville äideille. Ohjaajat saapuivat tapaamisiin hieman ennen ryhmän aloitusta laittamaan äideille kahvit tarjolle. Samalla ohjaajat vaihtoivat keskenään kuulumisia ja palauttivat mieleen edellisellä kerralla käsitellyt asiat sekä tulevan ryhmäkerran tavoitteet. Myös jokainen ryhmäkerta äitien kanssa aloitettiin muistelemalla edellisellä kerralla käsiteltyjä asioita. Samalla mahdollisesti poissaolleet osallistujat pääsivät mukaan aiheeseen ja keskusteluihin.

Osallistujien kanssa sovittiin yhteisiä sääntöjä, joiden tarkoituksena oli helpottaa ryhmän toimintaan. Näitä olivat muun muassa ryhmässä toimimiseen liittyvät asiat kuten toisen äidin kunnioittaminen, kuunteleminen, vaitiolovelvollisuus ja ajoissa kokoontumiskerroille saapuminen. Toinen ohjaajista antoi puhelinnumeron, johon osallistujat pystyivät ilmoittamaan poissaoloistaan tai myöhästymisistä sekä muista asioista. Joillain ryhmän äideillä oli murrosikäisen lapsen lisäksi nuorempia lapsia ja heidän kanssa sovittiin, että mikäli he eivät saa lastenhoitoa järjestettyä, voivat he tuoda nuoremman lapsen ryhmään mukaan. Kokoontumistoissa oli jo valmiiksi käytettävissä lasten huone leluineen ja tarvikkeineen.

Ensimmäisellä virallisen ryhmäkerran alussa ohjaavat kertoivat Helsingin NNKY:stä ja sen toiminnasta yleisesti. Aloitusvaiheessa luonnollisesti jokainen osallistuja esitteli itsensä ja kertoi halutessaan taustastaan, tavoitteistaan sekä odotuksistaan toisille ryhmäläisille. Lisäksi osallistujat täyttivät alkukyselyn (Liite 2), josta ohjaajat saivat vielä lisää tietoa osallistujien odotuksista ryhmää kohtaan. Kyselystä nousseita toiveita pyrittiin ottamaan huomioon, kun tulevia kertoja suunniteltiin tarkemmin. Lisäksi ohjaajat saivat alkukyselyn avulla jotakin taustatietoa äideistä ja heidän tilanteistaan.

Jokaisella ryhmäkokoontumiskerralla oli oma teema ja tavoite. Teemoja olivat muun muassa murrosiän tunnusmerkit, vanhemmuuden roolit - mihin arki haastaa, äidin oma nuoruus ja kotikasvatus sekä lapsen, äidin ja koko perheen vahvuudet, verkostot, voimavarat ja niiden vahvistaminen. Ohjaajat olivat keränneet ryhmäkerroille ajatusten herättämiseksi ja keskustelujen pohjustukseksi aiheisiin liittyviä kysymyksiä. Lisäksi erilaisten tehtävien ja toiminnallisten menetelmien avulla pyrittiin käsittelemään kokoontumiskertojen teemoja. Äideille jaettiin myös aiheisiin liittyviä oheismateriaaleja, joihin he saivat tutustua rauhassa kotona. Ryhmä eteni tavoitteiden mukaisesti. Toiminta piti sisällään kaikki kymmenen suunniteltua kokoontumiskertaa.

Vertaistukitoiminnan ilmoitukset sekä lehdistötiedotteet olivat herättäneet Helsingin Sanomien toimittajan mielenkiinnon. Lehti halusi saada jutun pikaisesti sen vuoksi, että toiminta on tuoretta ja ihmisille vielä tuntematonta. Helsingin Sanomien toimittaja kävi ryhmässä vierailulla ja tekemässä juttua 13.2.2014. Juttu ilmestyi Helsingin Sanomissa 20.2.2014. (Aalto 2014). Tämän jälkeen Helsingin NNKY:lle tuli useita Kamalat äidit -toiminnasta kiinnostuneiden yhteydenottoja. Esimerkiksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) oli ottanut yhteyttä, koska heillä oli alkanut tutkimus, joka liittyi nuorten alkoholinkäyttöön ja siihen liittyvään kasvatukseen. He kysyivät olisiko Kamalat äidit -ryhmän jäsenillä kiinnostusta osallistua tutkimukseen. Vantaalainen äiti oli ottanut yhteyttä, koska hän oli kiinnostunut perustamaan ryhmän myös Vantaalle. Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden keskuslaitoksen perhetyöntekijä oli ottanut yhteyttä, koska kysyi vertaistukiryhmää asiakastaan varten. Lisäksi Mannerheimin lastensuojeluliitto (MLL) oli julkaissut omalla Facebook-sivullaan Helsingin sanomien uutisen ja linkin juttuun. Helsingin Sanomien juttu oli saanut myös paljon tykkäyksiä Facebookissa. Vertaistukiryhmän toiminnasta kiinnostuneita äitejä oli edelleen ottanut yhteyttä Helsingin NNKY:n työntekijään. Koska ryhmässä oli jo seitsemän äitiä ja toiminta oli jo hyvässä vauhdissa, ryhmä oli suljettu eikä uusia osallistujia enää otettu mukaan.

7.5 Palaute

Ryhmätoiminnan viimeisellä kerralla vietettiin päätöstilaisuutta ”nyyttäreitä”, johon jokainen osallistuja sai tuoda omia tarjottavia ryhmäläisille. Osallistujat täyttivät palaute ja loppukyselyn (Liite 3) samalla, kun he nauttivat tarjoiluista. Palaute- ja loppukyselyyn vastaaminen sijoitettiin heti ryhmän alkuun, jotta osallistujat jaksoivat keskittyä kyselyyn ja vastata mahdollisimman monipuolisesti kysymyksiin. Näin jäi myös varmasti tarvittava aika vastaamiselle. Ryhmään osallistuvilta äideiltä saatiin kyselyjen avulla arvokasta tietoa ja näkemystä osallistujien kokemuksista. Viimeiselle kerralle oli suunniteltu myös Diplomit jaettavaksi jokaiselle ryhmän jäsenelle. Tämän tarkoitus oli vielä rohkaista ja tukea äitejä jatkamaan kasvatustyötään sekä kohtaamaan arjen haasteet voimaantuneena. Helsingin NNKY:n työntekijä saapui viimeiselle tapaamiselle mukaan. Hän pääsi kuulemaan osallistujien ja ohjaajien tuntemuksia

menneestä ryhmästä. Lisäksi hän kohdisti kiitossanat koko ryhmälle ja ojensi kiitoskukkaset ryhmänohjaajille.

Vertaistukiryhmän yhtenä tavoitteena on saada mukaan toimintaan myös uusia vertaisohjaajia. Jotta toimintaa saataisiin laajennettua ja uusia ryhmiä perustettua, olisi tärkeää saada mukaan innokkaita ohjaajia. Ohjaajilta edellytetään tiettyjä valmiuksia, mutta pääsääntönä on, että ohjaajan ei tarvitse olla ammattilainen vaan oma kokemus riittää. Viimeisellä kerralla kysyttiin äideiltä olisiko heistä joku kiinnostunut lähtemään mukaan vapaaehtoistoimintaan Kamalat äidit -vertaistukiryhmän ohjaajaksi. Ryhmästä kaksi äitiä esitti siinä tilanteessa kiinnostuksensa vertaisohjaajaksi ryhtymiselle.

Viimeisen ryhmäkerran jälkeen ohjaajat ja Helsingin NNKY:n työntekijä jäivät keskustelemaan menneestä ryhmästä. Keskustelussa nostettiin esiin tärkeitä havaintoja ryhmästä ja toiminnasta sekä esiin tulleista haasteista ja siitä, kuinka toimintaa tulisi kehittää. Lisäksi keskustelussa nousi esiin eri toimijoiden vastuut ja velvollisuudet sekä tulevaisuuden ryhmät ja vertaisohjaajien tarve. Keskustelussa käytiin läpi joitakin ryhmässä päällimmäisenä esiintyneitä haasteita ja mietittiin niihin ratkaisuja tulevaisuutta varten. Lisäksi ohjaajat kertoivat omia tuntojaan juuri päättyneestä ryhmästä ja ajatuksia tulevaisuudesta. Tällä tavalla reflektointia ja arviointia sekä ryhmän kehittämistä jatkettiin yhdessä myös ryhmän jälkeen.

8 VERTAISTUKIRYHMÄN TOIMINNAN ARVIOINTI

8.1 Arviointitutkimus

Arviointitutkimus kohdistuu koko Kamalat äidit -toiminnan prosessin arviointiin ja toiminnan kehittämiseen. On tärkeä saada tietoa, kuinka toiminnan pilotoinnin eri vaiheet näyttäytyvät koko prosessissa Kamalat äidit -toiminnan jatkuvuuden sekä kehittämisen kannalta. Lisäksi vertaistukiryhmätoimintaa on tärkeä arvioida kriittisesti, jotta äidit saisivat parhaan mahdollisen hyödyn ryhmään osallistumisesta. Tässä opinnäytetyössä ei ole tarkoitus tutkia suoranaista vaikutusta perheen tilanteeseen ja sen muutokseen, koska työhön käytetty aika on rajallinen ja suhteellisen lyhyt. Lisäksi ryhmästä saatu hyöty ei välttämättä näyttäydy välittömästi perheissä.

Hyvä arviointi kohdistuu työhön, työn sisältöön ja sen vaikutuksiin (Robson 2001, 6). Tavoitteena on, että työntekijät suhtautuisivat arviointiin myönteisesti, jolloin he samalla suhtautuvat myös omaan työhön tutkivasti ja kehittämismielessä muuttuvasti. Tällöin voidaan puhua evaluoivasta työotteesta. (Anttila 2007, 64.) Työntekijöiden ammattieettiset säännöt edellyttävät oman työn ja osaamisen jatkuvaa kehittämistä. Heidän tulee seurata kriittisesti omaa työtään ja arvioida käytänteitä, toiminnan vaikuttavuutta ja sen vaikutuksia. Arviointi antaa

mahdollisuuden vaikuttaa omaan työhön ja sen kehittämiseen ja samalla se lisää myös toiminnan uskottavuutta. (Robson 2001, 5-6.) Tässä opinnäytetyössä osa arvioinnista kohdistuu myös vapaaehtoisten tekemään työhön. Heidän kohdallaan pätevät myös samat edellä mainitut asiat, mutta pitää kuitenkin pystyä suhteuttamaan se, minkälaista panosta vapaaehtoisilta voidaan odottaa.

Robson (2001, 18) kirjoittaa kirjassaan, että ”Arviointi on jonkin asian, arvon tai ansion määrittelyä”. Tarkastelu kohdistuu usein palveluun, innovaatioon tai muuhun ihmisiä koskevaan ohjelmaan ja sen tarkoitus on yleensä auttaa ihmisiä jollain tavalla. Käytännön arvioinnin tyypillisinä ominaisuuksina pidetään sitä, että ne ovat paikallisia ja koskettavat yksittäistä arvioijaa, käsittävät lyhyen ajanjakson, toteutetaan rajallisilla resursseilla ja tehdään yksittäisessä paikassa.

Arviointitutkimus vastaa muun muassa kysymyksiin Mille on tarve? Mitä tapahtuu toiminnassa? ja ennen kaikkea, Mitkä ovat kehittämisen taustalla olevat tarpeet? Arviointi vaatii perusteilisen ja hyvin laaditun tutkimussuunnitelman ja monipuolisen aineiston keräämisen, analyysin ja tulkinna (Robson 2001, 25). Arvioinnin avulla palvelu kokonaisuudessaan paranee ja asiakkaiden tarpeisiin voidaan vastata paremmin. Arvioinnin hyötynä voidaan nähdä tässä opinnäytetyössä myös esimerkiksi tiedon syventävän vertaistukitoimintaa ja sen tarvetta sekä toiminnan kehittämistä. Toimintaan voidaan suunnitella arvioinnin perusteella esimerkiksi koulutusta, joka auttaa vapaaehtoisia vertaisohjaajia parantamaan ohjaustaitojaan. (vrt. Robson 2001, 25, 60.)

Arvioijan tulee olla uskottava ja tietää mitä on tekemässä. Tätä edesauttaa esimerkiksi se, että arvion tekijällä on kokemusta arvioita tehtävästä kohteesta. Kun työskennellään yhdessä ammattilaisen kanssa, on hyvä jos arvioijalla on vastaava koulutus kun heillä. (Robson 2001, 30.)

Kehittämisen välineet ovat usein kehittämistoiminnassa lähtökohdiltaan tutkimusongelmien ratkaisun sijasta käytännöllisempiä. Soveltavassa tutkimuksessa tutkimustieto ja tulokset palvelevat käytännön elämän päämääriä. Tiedon etsintä on käytännöllisiä tavoitteita ja päämääriä varten. Kuinka? Mitä? Miksi? Monissa toiminnoissa tarvitaan käytännöstä nousevaa tietoa, jonka avulla on mahdollista kehittää menetelmiä. (Rantanen & Toikko 2009, 19, 21.)

Arviointisuunnitelma on omaksuttu yhteinen lähestymistapa, joka viittaa arvioinnin toteuttamisen kokonaisstrategiaan. Suunnitelmaa määrittää arvioinnin tarkoitus sekä arvioidaanko uutta vai vakiintunutta toimintaa. Päätökset, joiden tueksi tietoa pyritään tuottamaan auttavat suunnitelman laatimisessa. Kysymykset, joihin halutaan saada vastauksia, muokkaavat

arviointisuunnitelmaa ja eri kysymykset puolestaan edellyttävät eri lähestymistapoja. (Robson 2001, 72-73.)

Tässä opinnäytetyössä arviointisuunnitelmaa määrittelevinä kysymyksiä voidaan pitää muun muassa; Mille on tarve? Vastaako se, mitä tarjotaan, asiakkaiden tarpeita? Mitä toiminnassa tapahtuu? Saavuttaako toiminta tavoitteet? Mitkä ovat osallistujien lyhyellä aikavälillä koke-
mat toiminnan vaikutukset? Kuinka kustannukset ja hyöty suhtautuvat toisiinsa? Täyttyvätkö
vaadittavat standardit? Tulisiko toiminnan jatkua? Kuinka toimintaa voidaan kehittää? Lisäksi
pilotointiprosessin arvioinnissa voidaan tuoda esiin kuinka asiakkaat otetaan mukaan? Mitä
heille tapahtuu, kun he osallistuvat vertaistukitoimintaan? Kuinka henkilökunta ja asiakkaat,
joita tässä vertaistukitoiminnassa ovat ohjaajat ja ryhmään osallistuneet äidit, ovat keske-
nään vuorovaikutuksessa? Kuinka asiakkaat ja henkilökunta ymmärtävät toiminnan? Kuinka
käytetyt menetelmät ja materiaalit sopivat ryhmän toimintaan? Kuinka ohjaajien kokemus ja
koulutus vastaavat suhteutuvat asiakkaiden tarpeisiin ja toimintaan? Muuttuuko toiminta, ja
jos muuttuu, niin kuinka? Muun muassa näihin kysymyksiin vastaamalla voidaan saada apua ja
tietoa parannaessa Kamalat äidit -vertaistukitoimintaa ja sen toimeenpanoa. (vrt. Robson
2001, 73, 99.)

Arvioinnin tarkoitus ja luonne sekä kysymykset, joihin etsitään vastauksia, ratkaisevat valin-
nat aineistonkeruumenetelmissä (Robson 2001, 124). Tutkimuksellisessa asetelmassa tutki-
muskysymykset muodostavat ytimen. Kysymysten luonne ja merkitys riippuu lähtökohdan tut-
kimusotteesta. Laadullisissa asetelmissä kysymykset voivat muuttua aineiston tuottamisen ja
analysoinnin myötä. (Rantanen & Toikko 2009, 117.)

Tässä opinnäytetyössä on valittu arviointitutkimus, koska halutaan arvioida kuinka kamalat
äidit -pilottiprosessi toteutui. Kamalat äidit -toimintamalli on valmiiksi kehitetty malli ja nyt
sitä haluttiin arvioida uuden Helsingissä alkaneen ryhmän avulla, eikä niinkään lähdetty kehit-
tämään uutta mallia. Prosessiarvioinnin avulla lisätään tietoa ja nostetaan esiin sisällöstä
konkreettisia kehittämissuhteita. Tätä kautta myös palvelu paranee.

8.2 Aineiston hankinta

Tässä opinnäytetyössä varsinainen tutkimuksen kohdejoukko koostui seitsemästä Kamalat äi-
dit -vertaistukiryhmän osallistujasta, jotka olivat kaikki murrosikäisten lasten äitejä. Ryhmän
osallistujia yhdistivät omat murrosikäiset lapset, mutta muuta yhteistä ei ryhmän osallistujilla
tarvinnut olla. Vertaistukiryhmään osallistuminen mahdollistettiin kaikille murrosikäisten las-
ten äideille. Ilmoittautuminen ryhmään tapahtui sähköpostilla tai puhelimella Helsingin
NNKY:n työntekijälle, joka kokosi ryhmän ilmoittautumisjärjestyksessä, eikä osallistujia mil-
lään tavoin valikoitu.

Tutkimusmenetelmien tulee olla sopusoinnussa myös tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen kanssa (Alasuutari 1999, 68). Opinnäytetyön tutkimuksessa oli tarkoitus kerätä laadullista aineistoa puolistrukturoidulla alku- ja loppukyselyllä, joissa käytettiin pääsääntöisesti avoimia kysymyksiä. Alkukyselyn avulla pyrittiin saamaan tietoa prosessin alkuvaiheesta sekä äitien odotuksista, toiveista ja tavoitteista. Loppukyselyssä puolestaan kysyttiin osallistujien kokemuksia muun muassa ryhmän koko prosessista, ryhmän onnistumisesta, tavoitteiden ja odotusten täyttymisestä, ryhmän hyödyistä sekä muista prosessiarviointiin vaikuttavista asioista.

Tiedonhankintamenetelmänä käytettiin myös havainnointia. Havainnoinnin ja reflektoinnin tavoitteena on integroida vertaistukiryhmä keskeiseen teoreettiseen ajatteluun. Tätä helpotti ennen kaikkea tarkka tutustuminen ennalta alan teoreettiseen taustaan. Ryhmäprosessista tehtiin havainnoita, jotka dokumentoitiin osaksi tutkimuspäiväkirjaa. Ryhmän toiminnan selkeät tavoitteet edesauttoivat havainnoinnissa ja arviointiaineiston keräämisessä.

Havainnointilomakkeen osaksi valmiiksi räätälöidyt ryhmäkertojen kysymykset kohdistivat havainnoita oikeaan suuntaan. Ryhmänohjaajan dokumentointi ja havainnointi edesauttoivat myös oman työn kehittämässä. Toiminnan aikana havainnoitiin muun muassa ryhmän vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyden merkitystä ryhmässä sekä ryhmän toimintaa ja innostumista keskusteluihin ympäristössä. Havainnoinnin kohteena olivat ryhmän äidit sekä ryhmänohjaajat.

Oli kuitenkin tärkeä jättää tilaa spontaaneille havainnoille ja huomioida ryhmästä nousevia ilmiöitä. Myöskään teoriaosuutta ei ollut mielekästä tarkoin rajata ja määritellä ennen tutkimusta, vaan se eli tutkimuksen edetessä. Lisäksi teorian avulla oli vaivattomampi lähteä kohdistamaan omia havainnoita tiettyihin ilmiöihin. Toiminnasta nousseita ennalta odottamattomia ilmiöitä puolestaan voitiin jälkepäin pohtia teoreettisen aineiston valossa. Opinnäytetyön tutkimuksessa kirjoitettiin tutkimuspäiväkirjaa koko prosessista. Siihen sisältyi myös kaikki se mitä tapahtui vertaistukiryhmän ulkopuolella. Päiväkirja on yksi asiakirja jota hyödynnettiin opinnäytetyön aineistossa. Lisäksi vertaisohjaajatyöparin kanssa käytiin reflektiokeskusteluja, joita hyödynnettiin osana tutkimusaineistoa. Helsingin NNKY:n työntekijä oli tiiviisti mukana opinnäytetyön prosessissa. Kaikki Kamalat äidit -ryhmän ympärillä tapahtuva muu toiminta on osa opinnäytetyötä ja tutkimuspäiväkirjaa ja itse vertaistukiryhmä yksi osa tätä.

Tutkimuksessa oli aluksi suunniteltu myös äideille tehtäväksi teemahaastatteluja noin puoleksa välissä ryhmää. Kuitenkin ryhmän edetessä huomattiin, että haastattelut eivät olleet tarpeellisia, koska ryhmä tuotti tietoa riittävästi. Ryhmässä käydyt keskustelut sekä havainnointi tuotti prosessista samaa tietoa, jota oli ajateltu kerätä haastatteluilla.

Opinnäytetyön tutkimusta lähdettiin lähestymään konstruktivistis-hermeneuttisen paradigman kautta, joka on käytetty paradigma työelämän kehittämishankkeissa sen ymmärtämiseen pyrkivän luonteen vuoksi (vrt. Juujärvi 2013). Tässä tutkimuksessa arviointi kohdistuu vertaistutkimusryhmän prosessin arviointiin ja toiminnan kehittämiseen. Tässä työssä ei ole tarkoitus tutkia muutoksia ja suoranaista vaikutusta perheen tilanteessa, koska aika on rajallinen ja suhteellisen lyhyt tämän tutkimuksen tekemiseen.

8.2.1 Kysely

Opinnäytetyön tutkimuksessa laadullinen aineisto kerättiin kyselylomakkeella. Kyselylomakkeen sisältö vaihtelee tarkoituksen ja kohderyhmän mukaan. Lomakkeen tekemisessä ja kysymysten muotoilemisessa on oltava huolellinen, sillä kysymykset luovat perustan tutkimuksen onnistumiselle. (Valli 2010, 103.) Kysymyksissä voi olla vaarana, että pyrkii kattamaan laajan joukon kysymyksiä. On parempi, jos keskittää huomion ja suunnittelee arvioinnin tuottamaan korkealuokkaista tietoa avainkysymyksiin. Hyviä lomakkeita on haasteellista suunnitella ja tämä tuleekin tarkoin muotoilla haluttua tietoa vastaavaksi. (Robson 2001, 80, 127.) Lomakkeen tulee olla yksiselitteinen, jotta väärinymmärryksiä ei pääse tapahtumaan (Valli 2010, 108). Koska tässä tutkimuksessa arvioidaan uuden toimintamallin prosessia ja pyritään kehittämään sitä, tutkimuksessa päädyttiin käyttämään alku- ja loppukyselyä.

Kyselylomakkeen kysymykset tulevat olla yksiselitteisiä, eivätkä ne saa johdatella vastaajaa tiettyyn suuntaan. Lomakkeen pituus tulee suunnitella huolellisesti, jotta vastaamiseen ei mene liian paljon aikaa ja vastaajat väsy. Lisäksi lomakkeessa käytettävä kieli tulee olla miellyttävää ja helppolukuista. Vierasperäisten sanojen käyttö ei ole suositeltavaa, koska tällöin tutkija voi tuntua vastaajasta etäiseltä ja lisäksi vastaaja voi jättää kertomatta arkaluontoisia asioita. (Valli 2010, 104-106, 108.)

Kyselylomakkeet mietittiin ja suunniteltiin huolella. Tarkoituksena oli, että kyselyistä saatu tieto palvelisi opinnäytetyön tavoitteiden arviointia mahdollisimman hyvin. Kyselylomakkeisiin otettiin mukaan viisi kysymystä jo aiemmin Oulun toiminnassa käytössä olleesta Kamalat äidit -ryhmän palautelomakkeesta, joita hieman muokattiin opinnäytetyön lomakkeisiin. Kyselyihin otettiin huomioon myös Helsingin toiminnasta vastaavan organisaation toiveet, koska kyselyjen avulla oli tarkoitus kerätä tietoa myös toiminnan rahoituksen hakemiseen ja näin ollen toiminnan jatkamiseen. Helsingin NNKY:n työntekijä sekä toinen vertaisohjaaja antoivat omat kommenttinsa ja muutosehdotuksensa kyselylomakkeisiin. Lisäksi oppilaitoksen opinnäytetyön ohjaaja tarkasti kysymykset. Näin saatiin useamman näkemys kyselyjen sisältöön, jotta tällä saataisiin juuri oikeaa ja täsmennettyä tietoa. Kysymykset ryhmiteltiin teemoittain ja mietittiin tutkimuksen tavoitteita suhteessa kysymysten asetteluun.

Lomakkeiden kysymykset koostuivat pääsääntöisesti tausta- ja avoimista kysymyksistä. Avointen kysymysten etuina voidaan pitää esimerkiksi, niiden sallivan vastaajien ilmaista itseään omin sanoin, jolloin kysymykset eivät ehdota vastauksia suoraan. Kuitenkin kysymyksillä osoitetaan vastaajien tietämys aiheesta, mikä on keskeistä vastaajien ajattelussa. Vastauksista käy myös ilmi vastaajien asiaan liittyvien tunteiden voimakkuus. Avoimet kysymykset antavat lisäksi mahdollisuuden tunnistaa motivaatioon liittyviä seikkoja. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 201.)

Tiedonkeruutekniikalla on olennainen merkitys millaisia kysymyksiä voidaan esittää. Henkilökohtaisesti tehtävissä kyselyissä tutkijan ja kyselyyn osallistujan vuorovaikutuksesta on etua tietoon perustuvissa kysymyksissä sekä kysymysten ymmärtämiseen liittyvässä ohjeistuksessa. (Ojasalo, Moilanen & Rintala 2009, 108.) Tiedonkeruutekniikkana käytettiin ryhmäkokoontumisen aikana täytettävää kyselylomaketta. Tällä tavoin varmistettiin, että kaikki kyselyt palautuivat ja vastausprosentti saatiin korkeaksi. Selkeänä etuna tässä oli myös se, että osallistujilla oli mahdollisuus esittää kysymyksiä kyselylomakkeeseen liittyen ja saada tarkennusta kysymykseen, mikäli he eivät näitä ymmärtäneet (vrt. Valli 2010, 108).

Kamatat äidit -vertaistukiryhmään osallistuvia äitejä pyydettiin täyttämään ryhmän ensimmäisellä kerralla alkukysely (Liite 2), johon osallistujat vastasivat anonymisti. Kyselyn avulla pyrittiin kartoittamaan ryhmäprosessin alkuvaiheen kokemuksia. Tarkoituksena oli saada myös tietoa Helsingin NNKY:n toiminnasta sekä siitä minkälainen mielikuva osallistujilla oli yhdistyksestä. Lisäksi haluttiin saada tietoa Kamalat äidit -vertaistukiryhmän mainonnan onnistumisesta ja mitä kautta tieto ryhmästä oli tavoittanut osallistujat. Osallistujilta kysyttiin myös kokemuksia ryhmään ilmoittautumisesta.

Kyselyssä kerättiin tietoa äitien toiveista ja odotuksista ryhmän toimintaa kohtaan sekä pyydettiin kertomaan tavoitteista ryhmään osallistumiselle ja ryhmässä olemiselle. Näin toiminnan toteutuksessa voitiin samalla myös kiinnittää huomiota ryhmän tulevaan sisältöön ja äitien toiveisiin. Lisäksi kysyttiin odotuksia ryhmän ohjaajien roolista ja muista toteutukseen liittyvistä asioista.

Kamatat äidit -vertaistukiryhmään osallistuvia äitejä pyydettiin täyttämään ryhmän loputtua palaute ja loppukysely (Liite 3), jossa kerättiin tietoa toiminnan koko prosessista, ryhmän tavoitteiden ja odotusten täyttymisestä, ryhmän hyödyistä sekä muista prosessiarviointiin vaikuttavista asioista. Kyselyssä haluttiin saada tietoa ryhmän kokoontumiseen liittyvästä kestoista ja kerroista. Lisäksi osallistujilta kysyttiin kuinka he olivat kokeneet ryhmässä mukana olemisen, ryhmän sisällön kokonaisuutena ja siinä käytetyt työmenetelmät.

Kyselyssä haluttiin saada tietoa myös oliko osallistujien odotukset ja toiveet toteutuneet sekä oliko äidit saaneet tarvittavaa tietoa vanhemmuuteen ja nuoren elämään liittyen. Lisäksi äideiltä kysyttiin mitä tietoa he olivat saaneet. Kyselyssä pyydettiin kertomaan mikä oli ollut parasta ryhmässä ja mikä ei ollut toiminut ryhmässä. Äideiltä kysyttiin myös kokivatko he ryhmästä olleen heille jotakin hyötyä ja millaisena hyöty oli heille näyttäytynyt. Olivatko äidit saaneet tukea vanhemmuuteen ja miten. Lisäksi haluttiin tietää lisäksi ryhmään osallistuminen äitien voimavaroja ja millä tavalla. Äideiltä kysyttiin myös vaikuttiko ryhmään osallistuminen perheen arkeen ja miten.

Kyselyn lopussa äitejä pyydettiin kertomaan vielä mitä mieltä he ovat yleisesti ryhmän jäsenten keskinäisestä tuesta lapsen kasvatuksessa. Kyselyn viimeisessä kohdassa sana oli vapaa, jos äidit halusivat sanoa vielä jotakin muuta, mitä ei vielä aiemmin ollut tuonut esiin tai halusi laittaa muutoin vielä terveisiä ryhmästä.

Loppukyselyä täytettäessä alkukyselyt annettiin takaisin osallistujille. Vastajat tunnistivat omat alkukyselyt lähinnä omasta käsialastaan tai muista merkeistä, koska kyselyihin oli vastattu anonyymisti. Alkukyselyjen avulla vastajat pystyivät palauttamaan mieleen alussa asettamansa tavoitteet ja odotukset. Näin osallistujien oli myös helpompi peilata omaa lähtötilannetta ryhmän lopputilanteeseen. Kun alku- ja loppukyselyt kerättiin pois osallistujilta, oli helppo liittää saman osallistujan kyselyt omiksi kokonaisuuksiksi ja samalla numeroida ne. Tällöin voitiin tarkastella myös vastaajien henkilökohtaisia alkutilanteen tavoitteita ja lopputuloksia keskenään.

8.2.2 Havainnointi

Havainnoinnin avulla on mahdollista saada tietoa tutkittavan joukon käyttäytymisestä sekä siitä mitä tutkittavien luonnollisessa toimintaympäristössä tapahtuu. Havainnointi on järjestelmällistä ja systemaattista tarkkailua, joka kohdistuu ennalta määrättyyn kohteeseen. Havainnointia voidaan käyttää kyselyjen lisänä täydentämään tutkimustietoa. (Ojasalo ym. 2009, 103,104.)

Opinnäytetyön tutkimuksen havainnoinnin vaiheet voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen:

- 1) Ensin tutkija luo vuorovaikutussuhteen havainnoitaviin kohteisiin. Vertaistukiryhmän ohjaaja tulee kokoontumisten myötä vähitellen tutummaksi ryhmän osallistujien kanssa ja osallistujat toistensa kanssa. Vuorovaikutussuhde muotoutuu omalla painollaan ryhmän edetessä.
- 2) Toisessa vaiheessa tutkija on intensiivisessä vuorovaikutuksessa ryhmän osallistujien kanssa rajatun ajan. Hän saa luotua luottamuksellisen kontekstin työlleen. Vertaistukiryhmä kokoontuu kymmenen kertaa puolentoista tunnin ajan. Näin ollen vuorovaiku-

tuksen kesto on tarkkaan määritelty. Ryhmässä vuorovaikutus näyttäytyy hyvin intensiivisenä, koska kyseessä on vertaistukiryhmä ja myös siinä käytetyt menetelmät tukevat osaltaan vuorovaikutusta.

- 3) Viimeisessä vaiheessa tehdään raportti havainnoinnin tuloksista. Tässä kohtaa irrottaudutaan myös tutkittavien maailmasta. Vertaisryhmän loputtua havainnoimalla kerätty tutkimusaineisto puretaan ja analysoidaan sekä liitetään osaksi opinnäytetyötä. (vrt. Grönfors & Vilka 2011, 49, 50.)

Tutkimusaineiston keruuta varten oli tehty havainnointilomake (Liite 4), joka oli liitetty osaksi tutkimuspäiväkirjaa. Osallistuvassa havainnoinnissa tekniikka on hyvin usein myös strukturoimatonta, jolloin saadaan mahdollisimman paljon ja monipuolista tietoa asiasta (Ojasalo ym. 2009, 105). Kuitenkin havainnointilomake helpotti osaltaan kohdistamaan havaintoja. Havaintoja kirjattiin ylös käsin osaksi ryhmän aikana ja ryhmän jälkeen. Tarkoituksena oli havainnoida myös ryhmän osallistujien eleitä, ilmeitä, asentoja ja liikehdintää puheen lisäksi (vrt. Ojasalo ym. 2009, 104).

Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija ei voi olla pelkästään tutkijan roolissa. Hänen tulee osallistua tutkittavan kohteen toimintaan ja perehtyä hyvin heihin vaikuttaviin kulttuureihin sekä ajatuksiin. Voidaan sanoa, että osallistuva havainnoitsija on niin sanotussa roolileikissä osallistuessaan tutkittavien kohteiden toimintaan. Tarkoituksena on kerätä suoraan osallistumisen välityksellä tieto tutkimusta varten. (Grönfors & Vilka 2011, 52-55.)

Havainnoinnin tulkintaan liittyy aina ymmärtäminen. Aineistosta on saatava yhtenäinen looginen kokonaisuus, josta on helppo löytää prosessin ilmiöitä. (Ojasalo ym. 2009, 106.) Hyvin kohdistetut havainnot ovat erityisen arvokasta ja monipuolista aineistoa. Havainnot kohdistetaan ennalta mietittyjen aiheiden ympärille, mutta myös spontaanit tapahtumat ja niiden kautta tehdyt havainnot ovat erittäin tärkeitä. Herkkyys tunnistaa ja tiedostaa eri ilmiöitä korostuu toiminnan aikana. Uutta tietoa ei voi synnyttää irrallisista ajatuksista vaan tähän tarvitaan tutkijan, aineiston ja teorian välistä vuoropuhelua (Ojasalo ym. 2009, 106). Tässä opinnäytetyössä havainnot täydentävät omalta osaltaan kyselylomakkeen avulla kerättyä tietoa.

8.3 Aineiston analyysi

Kun edessä on kerätty aineisto, tulee pysähtyä miettimään myös tutkimusongelmaa ja tutkimuksen tavoitteita. Aineisto on hyvä järjestää tässä vaiheessa. (Eskola & Suoranta 1999, 162,163.) Kvalitatiivisesta aineistosta pyritään tunnistamaan samankaltaisia osia. Näiden säännöllinen esiintyminen voi viitata niiden keskeiseen merkitykseen. Jos jotain yllättävää nousee esiin, se voi olla tarkastelun arvoinen. (Robson 2001, 177.) Opinnäytetyössä aineistoa

kerättiin muun muassa kyselylomakkeella. Vasta aineiston keruun jälkeen voitiin tarkoin määrittellä analyysissä käytettävä analyysitapa. Kuten tässä raportissa on aiemmin tuotu esiin, voidaan samassa työssä käyttää useita eri tapoja.

Tilastollisessa sisällön erittelyssä analysoidaan sitä mitä tai miten jostakin tutkittavasta asiasta on kirjoitettu ja samalla voidaan laskea kuinka monta kertaa jostakin asiasta on kirjoitettu tai jotakin termiä on käytetty. Se voi olla myös yksittäisten sanojen esiintymisen laskemista. Aineistolähtöisyys on jossain määrin osa kaikkia tutkimuksia. Sisällön erittelyssäkin voi edetä aineistolähtöisesti. Aineistossa voidaan kiinnittää huomiota myös asioiden eriävyyksiin samankaltaisuuksien sijasta. Sisällön erittelyllä tarkoitetaan lähinnä erilaisia tapoja, joilla voidaan järjestää ja luokitella laadullista aineistoa. (Eskola & Suoranta 1999, 186, 187.)

Analysointivaiheessa voidaan käyttää erilaisia merkityksen luomiseen käytettäviä taktiikoita. Näitä voivat olla esimerkiksi toistuvien asioiden tunnistaminen, uskottavien selityksien hahmottaminen ja ryhmittely. (Ojasalo ym. 2009, 129.) Eskola ja Suoranta (1999, 187) tuo esiin kirjassaan, että laadullisesta aineistosta nousevia eriävyyksiä tulee ottaa huomioon aineiston tuottamana voimavarana ja ennen kaikkea kiinnostavana seikkana, jolloin analysointi pakottaa tutkijaa tarkistamaan omia oletuksiaan ja hylkäämään hypoteeseja. Vasta analyysi ja tulkinta muodostavat yhdessä tutkimustulokset (KvaliMOTV 2014, 7.3.1).

Tässä työssä kyselylomakkeella kerätty tutkimusaineisto koottiin yhteneväksi kokonaisuudeksi, jolloin päästiin tarkastelemaan jokaiseen kysymykseen tulleita vastauksia erikseen. Aineisto koottiin tyhjiin kyselylomakkeisiin ja kysymysten alle kirjoitettiin osallistujien vastaukset. Kaikki vastaukset myös numeroitiin osallistujan numeron mukaan. Tämän jälkeen aineisto käytiin läpi kysymys kerrallaan. Kyselylomakkeen aineistosta tuotiin esiin erottelemalla aineistosta samankaltaisuuksia, mutta myös eriävyyksiä. Koska kyseessä on toiminnan kehittäminen, tulee myös jokainen eriävä tulos tuoda esiin kehittämistyön valossa. (vrt. Eskola & Suoranta 1999, 187.) Aineistosta nostettiin esiin teemoja, jotka merkattiin tekstiin samalla värikoodilla. Jokainen teema sai oman värikoodinsa ja näin vastauksista saatiin tuotua esiin toistuvia aiheita, joita päästiin kirjoittamaan auki omiksi kokonaisuuksiksi.

Havainnointiaineiston analyysissä käytettiin samaa analyysimenetelmää. Aineisto kerättiin tyhjään havainnointilomakkeeseen jokaisen kysymyksen alle, jotka tämän jälkeen koottiin yhtenäisiksi kokonaisuuksiksi. Tämän jälkeen havainnoista erotettiin eri värikoodien avulla samoja teemoja ja nostettiin esiin eriävyyksiä. Kymmenen kokoontumiskerran havainnoista saatiin selkeää aineistoa, jota voitiin käyttää täydentävänä ja muuta aineistoa tukevana tutkimustietona.

Koko analysoitu aineisto käytiin läpi huolellisesti ja yksityiskohtaisesti. Kysely- ja havainnointilomakkeet purettiin ja kirjoitettiin erikseen omaksi kokonaisuudeksi, jonka jälkeen kokonaisuudet tulostettiin paperille. Tässä vaiheessa oli saatu kysely- ja havainnointiaineisto yhtenäiseksi erillisiksi dokumenteiksi. Tämän jälkeen dokumenteista leikattiin ja eriteltiin jokaiseen yksittäiseen tavoitteeseen liittyvä aineisto. Kyseistä menetelmää hyväksi käyttäen saatiin eri tavoin kerätty tutkimusaineisto kohdennettua tavoitteiden arviointia varten omiksi kokonaisuuksiksi.

Tutkijan tulee tulkita tulokset ja tuoda esiin kohdeilmioista jotakin uutta. Tulkintojen lähteinä voidaan käyttää aiempia teorioita tai tutkimuksia. Tutkijan tehtävänä on esittää johtopäätöksiä sekä perustella niitä ja menetelmät ovat tutkijan työvälineitä päätöksenteon tueksi. (Ojasalo ym. 2009, 128, 129.)

9 TULOKSET

9.1 Kohderyhmän tavoittaminen

Alkukyselyssä haluttiin saada tietoa kuinka ryhmään osallistujat tunsivat entuudestaan Helsingin NNKY:n toimintaa. Kävi ilmi, että kolmelle äidille yhdistyksen toiminta ei ollut aiemmin tuttua. Kaksi äitiä oli tutustunut toimintaan työille suunnattujen kerhojen kautta ja yksi kertoi tietävän yhdistyksen toiminnan lähinnä leireistä ja avioliittoneuvonnan kautta. Yksi äiti oli jättänyt kokonaan vastaamatta tähän kysymykseen. Äideiltä kysyttiin myös, minkälainen mielikuva heillä on Helsingin NNKY:stä yleisesti. Kahdella vastaajalla ei ollut mitään erityistä mielikuvaa. Yksi äiti kuvasi Helsingin NNKY:n toimintaa neutraaliksi ja kristilliseksi, yksi pirteäksi ja yksi äiti myönteiseksi. Myös tähän kysymykseen oli yksi äiti jättänyt vastaamatta. Vastauksista voidaan todeta, että lähes puolelle vastaajista Helsingin NNKY:n toiminta ei ollut tuttua aiemmin, mutta yli puolelle oli muodostunut positiivinen kuva toiminnasta kyselyihin vastatessa.

Osallistujista kolme oli saanut tiedon Kamalat äidit -ryhmästä lehti-ilmoitusten kautta, Metro-lehdestä ja Vuosaari-lehdestä ja kolme oli saanut tiedon tutun ihmisen kautta, joista yksi oli myös lehti-ilmoituksen välityksellä saatu tieto. Yksi äiti oli saanut tiedon ryhmän toiminnasta Mannerheimin Lastensuojeluliiton neuvontapuhelimen kautta. Tällä haluttiin tuoda esiin, mikä tiedotuskanava oli ollut tehokkain keino saavuttaa äitejä. Vastaajien mielestä lehtimainonta oli toiminut tehokkaasti ja tavoittanut osallistujat hyvin. Lisäksi tiedotus ryhmän aloituksesta oli ollut laaja ja saavuttanut myös yhteistyökumppaneita Helsingin alueella.

Kaikki ryhmään osallistuneet äidit kokivat, että ilmoittautuminen oli sujunut hyvin. Jotkut kokivat ilmoittautumisen onnistuneen myös loistavasti ja helposti. Ilmoittautumistapoina oli ollut

sähköposti, puhelu ja tekstiviesti. Kaikki ilmoittautumiskanavat olivat toimineet hyvin. Äidit olivat saaneet myös hyvin ennakkotietoa ryhmästä ja sen toteutuksesta. Ainoastaan yksi äiti vastasi saaneensa vähän tietoa, mutta ei ollut myöskään kysynyt.

9.2 Äitien toiveet ja odotukset vertaisryhmälle

Kaksi äitiä nosti esiin vertaisryhmätoimintaan osallistumisen syynä vertaistuen merkityksen. Kaksi äitiä toi esiin myös ajatusten jakamisen murrosikäisten lasten kanssa elämisestä ja kasvatuksesta sekä muiden vanhempien mielipiteiden kuulemisen. Yksi äiti kertoi osallistumisen syyksi omien voimavarojen lisäämisen. Yksi äiti koki ryhmään osallistumisen hyväksi avuksi ja yksi toi esiin mielenkiinnon ryhmää kohtaan osallistumisen syyksi. Vastauksissa mainittiin muun muassa tarve saada neuvoja sekä muutoin hankalat tilanteet nuoren kanssa kotona.

Kuusi äitiä seitsemästä oli kertonut vertaisryhmätoimintaan liittyen omista tavoitteista ja odotuksista. Viidessä vastauksessa korostui vanhemmuuden ja kokemusten jakaminen sekä vertaisuus ja ryhmässä mukana olo yleisesti. Neljällä äidillä oli lähtötilanteen tavoitteena saada neuvoa ja vinkkejä arkeen omaan tai lapsen toimintaan liittyen. Lisäksi kaksi äitiä halusi lisätä ymmärrystään nuorta ja omaa vanhemmuuttaan kohtaan. Tavoitteeksi nousi myös lisätä omia voimavaroja vertaistukiryhmän avulla sekä tulla vahvemmaksi vanhemmaksi. Yksi äiti oli tuonut esiin myös omien tunteiden käsittelemisen ja ongelmien jakamisen ryhmässä. Kaikki vastanneet äidit olivat lähteneet ryhmään tuoden mukanaan selkeitä ajatuksia ja tavoitteita, joihin he halusivat ryhmästä apua, tukea tai neuvoa. Yksi äiti oli tuonut esiin ryhmän osallistujien välisen keskinäisen ymmärryksen murrosikäisen lapsen kasvatuksessa.

Kaikki seitsemän äitiä oli kertonut toiveita ryhmän sisällöstä. Myös tässä nousi vahvasti esiin tiedon saaminen. Yksi äiti oli toivonut saavansa tietoa kuinka auttaa lasta ja yksi äiti puolestaan halusi käydä läpi yleisesti murrosikäisten lasten ongelmakohtia. Yksi äiti oli vastannut, että toivoisi ”Varmuutta siihen, että ´kamala äiti´ on ihan hyvä” ja toinen äiti ”mistä löytyy voimia ymmärtämiseen”. Ryhmän sisällön toivottiin tarjoavan vapaata keskustelua ja kokemusten jakamista murrosikäisen vanhemmuudesta ja kasvatuskokemuksista. Lisäksi yksi äiti oli toivonut ryhmän olevan monipuolinen.

Äitien odotukset ryhmän toteutuksesta ja siinä käytettävistä menetelmistä liittyivät vuorovai-
kutukseen ryhmässä, ryhmän sisältöihin ja menetelmiin sekä ohjaajiin. Viisi äitiä oli vastannut tähän kysymykseen. Keskustelun ja muiden osallistujien ajatusten kuulemisen oli maininnut kaksi äitiä. Yksi äiti oli toivonut ryhmäkerroille jotakin aihetta ja pohjustusta. Ryhmän vetäjille annettiin myös aika vapaat kädet. Yksi äiti koki juuri sen hetkisen tilanteen hyväksi ja yksi äiti oli toivonut saavansa pirteän ryhmän. Käytännön järjestelyistä ryhmään osallistujilla

ei ollut erityisiä toiveita. Yksi ryhmän osallistuja oli kertonut, että alku oli vaikuttanut hyvältä ja yksi puolestaan toivoi, että kahvia riittää ryhmäkerroille.

Ryhmään osallistuvilla äideillä oli joitain odotuksia myös ryhmänohjaajista ja siitä minkälaista roolia he odottivat ryhmänohjaajilta vertaistukiryhmässä. Ohjaajilta toivottiin ohjaavaa otetta sekä keskustelujen avauksia ja syvällisiä keskusteluja. Kaksi äitiä oli nostanut esiin tuen ja vertaistuen merkityksen ohjaajien työotteessa. Yksi äiti oli toivonut ohjaajien olevan ystävällisiä. Kaksi vastanneista oli toivonut myös ohjaajien kyseenalaistavan ja esittävän kysymyksiä, jotka pistäisivät ryhmän osallistujia ajattelemaan enemmän.

Muina ajatuksina sai tuoda esiin vielä asioita, jos aiemmin ei ollut kaikkea haluamaansa tuonut esiin. Yksi äiti oli piirtänyt tähän kohtaan kukan ja sydämen ja yksi äiti oli kirjoittanut: ”Tuntuu, että itse on ”vähän pihalla”, koska vastahan lapset oli pieniä”. Tämä vastaus kuvastaa perheen muutosta sekä murrosikäisen ja vanhemman välisen suhteen muuttumisesta lapsen kasvaessa.

9.3 Äitien kokemukset vertaistukiryhmästä

Äitien kokemukset vertaistukiryhmästä käsittelivät kokoontumisaikaa, ryhmän vuorovaikutusta, ryhmän sisältöjä ja käytettyjä menetelmiä. Ryhmän osallistujat olivat kokeneet vertaistukiryhmän kokoontumisen kerran viikossa pääsääntöisesti hyvänä. Neljä äitiä oli kokenut kerran viikossa kokoontumisen erittäin hyvänä. Kaksi äitiä koki kokoontumisen hyvänä ja yksi melko hyvänä. Osallistujat kertoivat myös ryhmän kokonaiskestoajan (10 kertaa) olleen sopiva. Neljä äitiä oli kokenut ajan sopivana ja kolme äitiä koki, että kymmenen kertaa oli liian lyhyt aika ryhmän toiminnalle. Viisi äitiä oli ollut ryhmässä mukana yhdeksällä kerralla ja kaksi äitiä oli ollut mukana seitsemällä kertaa koko toiminnan aikana. Kuitenkaan osallistujien mukanaolokerrat eivät vastausten perusteella vaikuttaneet osallistujien kokemukseen ryhmätoiminnan kokonaiskestoajan pituudesta. Kaiken kaikkiaan äidit olivat osallistuneet aktiivisesti koko toiminnan ajan vertaistukiryhmän toimintaan.

Seitsemästä osallistujasta jopa viisi mainitsi vuorovaikutuksen olleen hyvää, avointa ja ryhmässä oli ollut helppo puhua asioista. Lisäksi äidit nostivat esiin, että ryhmässä oli saanut puhua asioista rauhassa ja sai palata vielä myöhemminkin asiaan, jos oli ollut tarvetta. Yksi äiti toi esiin, että jokaisen osallistujan oli saanut puheenvuoron ja häntä kuunneltiin sekä tuettiin. Ryhmän ilmapiiri oli vastaajien mielestä ollut hyvä, avoin ja rento sekä ystävällinen ja positiivinen. Lisäksi ilmapiiri ryhmässä oli koettu kannustavaksi ja hyväksyväksi. Kolme äitiä oli tuonut esiin myös samankaltaisten kokemusten jakamisen ryhmässä tärkeänä. Kaikki olivat tuoneet ryhmään omia kokemuksia elämästään nuorten kanssa. Yksi äiti oli maininnut ryhmän olleen ”Todella hyvä ryhmä”. Hän oli kokenut myös ryhmässä käsitellyt aiheet hyvinä ja vetä-

jät olivat osanneet ohjata keskusteluja hyvin. Yhdelle äidille oli tullut kokemus, että aiheiden avulla ryhmä oli edennyt sopivasti.

Ryhmään osallistujat olivat tuoneet esille joitakin asioita, jotka eivät olleet toimineet ryhmässä. Äidit olivat maininneet ”lapsivieraiden” välillä häirinneen ryhmän toimintaa. Joillain äideillä oli muutamilla kokoontumiskerroilla pienempi lapsi mukana ryhmässä, jolloin luonnollisesti ryhmän rauha ja keskittyminen eivät olleet tuolloin niin hyvää. Puolet äideistä oli kokenut ryhmään käytetyn ajan olleen liian lyhyt. Välillä oli tullut kiireen tuntua. Yksi äiti oli kokenut kaiken ryhmässä toimineen ja yksi puolestaan kertoi omien myöhästymisien haitanneen aiheisiin keskittymistä. Myöhästymisistä koituneen haitan kokemusta eivät kuitenkaan muut osallistujat tuoneet esiin.

Ryhmän sisältö kokonaisuutena oli koettu muun muassa monipuolisena, hyvänä ja kattavana kokonaisuutena ja todella mahtavana. Lisäksi äidit toivat esiin ryhmän sisällön asiallisena, sopivana ja tärkeänä. Sisältö oli ollut myös asiantuntevaa ja aihepiirit olivat olleet onnistuneita sekä ajankohtaisia. Yksi äiti oli kokenut ryhmän maanläheisenä ja hyvin arkisella tasolla toimivana, jossa oli ollut helppo omaksua asioita. Yksi äiti olisi kaivannut sisältöön enemmän vapaata keskustelua ja hän koki, että joitakin tukea ja käsittelyä kaipaavia asioita jäi varmaan puhumatta. Vastauksessa ei kuitenkaan tuotu esiin mitä nämä olivat. Yksi äiti oli kokenut sisällön ja ryhmän voimauttavana ryhmänä.

Kaikki ryhmään osallistujat olivat kokeneet ryhmässä käytetyt menetelmät pääsääntöisesti hyvinä ja ne olivat osallistujien mielestä sopineet ryhmään hyvin. Työmenetelmiä kuvailtiin käytännöllisiksi ja aiheisiin sopiviksi. Lisäksi keskustelujen pohjustukset oli koettu hyödyllisiksi ja kaksi vetäjää ryhmässä oli koettu hyväksi. Ryhmissä tehdyt erilaiset harjoitukset ja tehtävät koettiin pääsääntöisesti hyvinä, mutta joku oli kokenut niiden vieneen myös aikaa ja haitanneen vähän käsiteltäviä aiheilta. Lisäksi yksi vastaaja ei ollut kokenut osaa tehtävistä oleellisiksi ja yksi äiti koki, että ryhmässä olisi voinut olla vähemmän materiaalia vanhemmille. Yksi äiti oli puolestaan kokenut saaneensa hyviä vinkkejä jokaisella ryhmäkerralla. Ryhmässä käytetyt erilaiset kortit, kuten vahvuuskortit koettiin tarpeelliseksi menetelmäksi. Yksi äiti oli maininnut vastauksessaan korttien avanneen uusia ovia adjektiiveihin, joita pohdittiin erilaisissa vahvuuskysymyksissä. Erityisesti voimavarakartoitustehtävä ja tehtävä, jossa etsittiin lapsen positiivisia puolia, olivat yhden äidin mielestä oleellisia tehtäviä. Yhden äidin vastauksesta nousi esiin myös ryhmässä olleen paljon vaikeita ajatuksia herättäviä teemoja, kuten esimerkiksi oma nuoruus. Edelleen vastauksista nousi esiin tärkeänä menetelmänä toisten osallistujien kokemusten ja mielipiteiden kuuleminen.

9.4 Äitien kokemukset toiveiden ja odotusten täyttymisestä

Ryhmän äidit kokivat odotusten ja tavoitteiden täyttyneen hyvin tai osittain. Kolme äitiä oli vastannut tavoitteiden täyttyneen hyvin. Yksi koki niiden täyttyneen todella hyvin, yksi äiti koki tavoitteen täyttyneen osittain ja yksi äiti mainitsi odotusten ja tavoitteiden täyttyneen. Yksi äiti koki puolestaan saavuttaneen tavoitteet melko hyvin aikarajojen puitteissa. Kaksi vastaajaa oli saanut vahvistusta ajatuksilleen, että toimii oikein nuoren kanssa eikä ”paini” asioiden kanssa yksin. Yksi äiti oli tuonut esiin saaneensa juuri tämän hetkiseen tilanteeseen apua ja tukea. Yksi äiti, joka koki myös tavoitteiden odotusten täyttyneen hyvin, oli osannut odottaakin juuri samankaltaista toimintaa. Asiat oli käsitelty ryhmässä rauhalliseen tahtiin ja aikaa oli jäänyt tarvittavan asian käsittelyyn.

Parasta Kamalat äidit -ryhmässä oli ollut saatu vertaistuki ja samalla ymmärryksen sekä myötätunnon kokemukset. Äidit kokivat myös, että on saanut olla mukana omana itsenään ja tasa-arvoisessa asemassa ryhmässä. Ilmapiiri ja ryhmässä vallinnut huumori ja iloinen mieli sekä ”ihanaat <3 avoimet ihmiset, vahvat naiset” oli ollut parasta ryhmässä. Kaksi äitiä oli maininnut vastauksissa laajat ja vapaat keskustelut. Lisäksi vastauksissa oli tuotu esiin ohjaajien olleen hyviä asiantuntijoita, joilla oli kokemusta.

Kaikki osallistujat kokivat saaneensa vertaistukiryhmästä tarvittavaa tietoa vanhemmuuteen liittyen. Äidit kokivat saaneensa muun muassa hyvää materiaalia ja tietoa murrosiän kriisien käsittelyyn sekä murrosikäisen lapsen kasvatukseen. Lisäksi neljä äitiä oli maininnut jakamisen, kuuntelemisen ja puhumisen merkityksen ryhmässä. He kokivat, että ryhmän jäsenet olivat antaneet varmuutta ja hyväksymistä toiminnalle. Yksi äiti koki saaneensa lohduttavaa tietoa, että muillakin on samanlaisia asioita lasten kanssa ja toinen toi samasta aiheesta esiin saaneensa voimaa ajatuksesta, että ei ole yksin. Yksi äiti koki saaneensa enemmänkin ehkä vertaistukea tunnetasolla, kun erityisesti mitään uutta tietoa. Vastauksista nousi esiin myös tiedon saaminen esimerkiksi miten ja mistä voi saada apua jos on vaikeuksia nuoren kanssa. Vastauksissa oli tuotu esiin kuinka osallistujat olivat saaneet tasa-arvoista tietoa ja saaneet kuulla aivan tavallisen perheen arjen iloista ja suruista. Lisäksi koettiin, että vuorovaikutukseen liittyvät tiedot olivat hyödyllisiä.

Äidit olivat saaneet ryhmästä tarvittavaa tietoa nuoren elämään liittyen. Kolme vastaajaa kertoi saaneensa tietoa nuoren käytökseen liittyvistä asioista sekä kehitysvaiheiden vaikutuksesta nuoren elämään. Lisäksi kolme äitiä oli tuonut esiin vanhemman roolin kasvattajana. Jokainen nuori on yksilö ja tarvitsee ohjausta ja tukea, eikä tee tahallaan vanhempien elämää vaikeaksi tai ole aina vaikea lapsi. Nuoressa tapahtuu muutoksia ja tällöin on hyvä tietää mikä kuuluu kehitykseen. Yksi äiti kertoi Helsingin Sanomien artikkelin auttaneen ymmärtämään nuoren ajattelua (Aalto 2014). Äidit olivat pohtineet myös keskustelujen antaneen ennakkoon

tietoa, mitä oman lapsen kanssa voi olla tulossa ja kuinka tilanteita voi tällöin ratkoa. Ryhmässä oli koettu tulevaisuuden katsaus myös hieman pelottavana. Äidit kertoivat keskustelleensa myös kotona nuoren kanssa ryhmästä nousseista aiheista.

9.5 Ryhmästä saatu hyöty ja apu

Kaikki seitsemän äitiä kokivat ryhmästä olleen heille jotakin hyötyä. Myös tässä kohtaa vastauksista nousi esiin ryhmän, vertaistuen ja keskustelujen tarpeellisuus. Oli saanut puhua itseään askarruttavista asioista, tunteista sekä kuulla muiden äitien kokemuksia. Lisäksi kolme äitiä koki, että olivat hyötyneet tiedon saamisesta ryhmässä. Tietoa oli saatu muun muassa nuorten kasvatuksesta ja eri palveluista. Lisäksi yksi äiti oli maininnut saaneensa todellista ja parempaa tietoa ryhmästä, kuin aiemmin muilta tahoilta. Yksi äiti toi esiin, että oli harmi, kun ryhmä loppui ja asioita olisi edelleen riittänyt keskusteltavaksi. Yhden äidin vastauksesta nousi esiin myös se, että hän oli oppinut suhteuttamaan lapsen ongelmia ryhmässä. Yksi äiti koki olleensa melko väsynyt ja avuton lasten kanssa, mutta saanut ryhmästä tukea arjen tilanteisiin.

”On ollut hyötyä. Olen ollut melko väsynyt ja avuton omien lasteni kanssa tällä hetkellä. Ryhmässä on saanut realistista tietoa ja tukea arjen haasteisiin.”

Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että ryhmään osallistuminen oli tukenut heidän vanhemmuuttaan. Viisi äitiä oli tuonut esiin saaneensa ryhmästä vertaistukea ja varmuutta sekä tukea omaan toimintaan. Lisäksi äidit kertoivat huomanneensa kuinka toistenkin äitien jaksaminen on välillä koetuksella, eikä näin ollen ole ainoa. Ryhmän samantyyppiset kokemukset olivat kantaneet myös kotona arjessa. Kolme äitiä oli kokenut saaneensa tukea jaksamiseen ja yksi äiti oli saanut apua myös omien tunteiden hahmottamiseen. Yksi äiti oli pohtinut ryhmän myötä omaa rooliaan vanhempana ja halusi tuoda nuoren elämään johdonmukaisuutta sekä turvallisuutta ja olla esimerkillinen aikuinen lapselleen. Yksi äiti kertoi myös tulleen vanhempana vahvemmaksi ryhmässä.

Kuusi äitiä oli kokenut, että ryhmään osallistuminen oli lisännyt äitien voimavaroja. Yksi äiti kertoi tavallaan voimavarojen lisääntyneen. Lähinnä hän oli huomannut, että ei ole ongelmien kanssa yksin ja niistä voi selviytyä. Kolme osallistujaa oli tuonut esiin, että huomasi kuinka kaikkien asioiden kanssa ei olekaan yksin. Jälleen äidit olivat nostaneet vertaistuen merkityksen voimien jaksamisessa ja voimien antamisessa tärkeänä. Edelleen toisten osallistujien kanssa käytyjen keskustelujen merkitys korostui. Yksi äiti oli tuonut esiin keskustelujen myös avartaneen omia näkemyksiään. Lisäksi yksi äiti oli tuonut esiin, että asioista on voinut puhua avoimemmin vertaistukiryhmässä kuin esimerkiksi muissa yhteisöissä. Yksi äiti oli kommentoinut, että ”Tällaista pitäisi olla esim. perhetyössä, jota todellisuudessa ei ole.”

Osallistujat kokivat, että olivat saaneet ryhmässä voimavaroja nähdä omaan vanhemmuuteen. Tätä kautta äidit olivat uskaltaneet ottaa tilaa myös itselle ja omille asioille suhteessa lapsiin, ”ilman, että olen ´työn+ahneuksen´ painamana”. Yksi äiti kertoi, että ohjaajien ryhmässä käyttämät menetelmät ja toimintatavat olivat saaneet hänet näkemään itsensä sivusta ja hän oli alkanut miettimään monia asioita eri näkökulmasta. Myös tässä koettiin tiedon ja neurovojen saamisen auttaneen osallistujia.

9.6 Äitien kokemukset vertaistukiryhmän vaikutuksista

Kysyttäessä vertaisryhmään osallistumisen vaikutuksesta perheen arkeen, kysymys oli ymmärretty osallistujien kesken kahdella eri tavalla. Kaksi vastaajaa oli ymmärtänyt kysymyksen lähinnä niin, että oliko äidin poissaolo kotoa ja ryhmään osallistuminen vaikuttanut perheen arkeen. Nämä kaksi äitiä kokivat, että poissaolo ei ollut haitannut arkea. Lapset olivat pärjänneet ilman lapsenvahtia, vaikka kotiin meno oli ollut myöhäinen. Lisäksi koettiin, että ryhmän kellonaika ja pituus olivat sopivat. Toinen äideistä kertoi lisäksi keskustelleen ryhmässä puhutuista asioista myös lasten kanssa kotona.

Toiset vastaajat olivat käsittäneet kysymyksen liittyen ryhmään osallistumisen vaikutusta nuoren kanssa arjessa elämiseen. Oliko ryhmään osallistumisesta havaittu tässä kohtaa vaikutusta arjessa? Yksi äiti oli kokenut vaikutuksen lähinnä vähentäneen huolta ja auttaneen suhteuttamaan lapsen haasteita. Yksi äiti oli tuonut esiin ryhmän mahdollistaneen ”tilaa ja paikan olla asian äärellä”. Kaksi äitiä oli vastannut ryhmän vaikuttaneen ehkä hieman perheen arkeen ja yksi äiti koki, että vaikutusta ei ollut vielä havaittavissa, mutta ehkä pidemmällä aikavälillä voisi olla huomattavissa jotakin muutosta ainakin omassa käytöksessä ja asioihin suhtautumisessa. Eräs äiti kertoi ryhmän vaikuttaneen arjessa omiin voimavaroihin lisäävästi. Ryhmän myötä hän koki myös olevan rauhallisempi haastavissa tilanteissa ja yksi äiti kertoi osanneensa hieman hellittää arjessa. Vastauksista nousi myös lasten tarpeisiin vastaaminen ja asioiden näkeminen nuorten tasolta.

Vertaistukiryhmätoiminnasta kaikki vastaajat oli yleisesti sitä mieltä, että toiminta on hyvää, erittäin tärkeää, tervetullutta ja tarpeellista sekä hyvä mahdollisuus jakaa kokemuksia toisten äitien kanssa. Yksi äiti oli vastannut vetäjien mukana olemisen ryhmässä olevan hyvä vaihtoehto, ”ettei aina ohjata ns. ylempää”. Tästä voidaan päätellä, että ryhmästä saatu kokemus oli tasa-arvoista ja ryhmän äidit kokivat tulleen arvostetuiksi. Yksi äiti koki vertaistuen useimmiten hyvänä tukena. Tässä ryhmässä oli ollut hänen mielestään ”erityisen mukavia ihmisiä”. Vertaistukiryhmästä koettiin saavan uskoa omiin kykyihin ja vahvuuksiin. Lisäksi yksi äiti oli tuonut esiin, että myös virheitä voi tehdä jokainen ja niistä on tärkeä oppia. Vertaistukiryhmälle toivottiin jatkumoa, ettei jäisi ”tyhjän päälle”. Yksi äiti oli vastannut myös, että ”usein kunnilta ei tiedetä tai raaskita tehdä ryhmää”.

Ryhmän lopuksi haluttiin saada tietoa vielä mitä mieltä osallistujat olivat ryhmän jäsenten keskinäisestä tuesta lapsen kasvatuksessa. Tähän tuli osaltaan samankaltaisia vastauksia, kuin edellä. Yleisesti keskinäinen tuki koettiin hyväksi. Erityisesti vastauksista nousi kokemus siitä, kun toinen on jo kokeillut jotakin asiaa konkreettisella tasolla ja todennut sen toimivaksi, on helppoa lähteä toteuttamaan tätä myös itse. Äidit kokivat, että vertaistukiryhmä toi varmuutta ja hyväksyntää vanhempana toimimiselle.

” Ei kukaan muu ymmärrä sinua paremmin, kuin samassa tilanteessa oleva ihminen.”

”Mielestäni ryhmässä on ollut keskinäistä ymmärrystä ja kaikki ovat saaneet tukea. Yhteisymmärrys on ollut yksi parhaista puolista.”

”Olen huomannut, että vertaistuki on parasta tukea mitä voi saada, ihan konkreettisella tasolla toinen kun kertoo mikä tehoaa esim. johonkin ongelmaan, niin on helppo lähteä sitä keinoa kokeilemaan myös itsekkin.”

Ryhmässä koettiin hyväksi myös vinkkien ja toimintatapojen jakaminen. Yksi äiti oli tuonut esiin, että ”se on hyvä väline nähdä oma arki armollisin silmin, ettei sokeudu”. Lisäksi yksi äiti oli kokenut, että kuuntelu ja myötätunnon osoittaminen oli ollut tärkeää. Tulevia ryhmiä varten vastauksissa oli suositeltu myös ryhmää yksinhuoltajavanhemmille (äidit ja isät), isovanhemmille sekä aviokriisivanhemmille.

Vastaajat toivat lisäksi esille vielä joitakin muita asioita ryhmästä tai yleisesti kokemuksista. Äidit halusivat kiittää kovasti ryhmäläisiä ja ohjaajia sekä toivoivat toiminnan jatkuvan ja kehittyvän, että monet äidit pääsisivät mukaan vertaistukiryhmätoimintaan. Toiminta oli hyvää ja tarpeellista, tervetullutta sekä tärkeää ja sille toivottiin jatkoa.

”Kiitos ja toivon teille, että teidän toiminta jatkuu ja kehittyy. Ja monet äidit pääsisi vertaistukiryhmätoimintaan ☺”

”Iso kiitos, ehdottomasti toimintaa olisi hyvä jatkaa - varmasti paljon äitejä jotka tarvitsee kuuntelijaa ja missä pääsee jakamaan kokemuksiaan.”

”Kiitos. Olen vielä kuitenkin äiti ja omille lapsille hyvä. Tästä vaan eteenpäin.”

”Kiitos kaikille ryhmäläisille ja ohjaajille jaksamisesta, rohkeudesta sekä Voimaantumisesta. ☺ Ryhmä tekee jokaisesta osallistujasta kokonaisen”.

10 POHDINTA

10.1 Tulosten tarkastelu

Nyky-yhteiskunta asettaa uudenlaisia haasteita vanhemmuudelle (Belghiti & Heikkinen 2009). Tämä edellyttää myös erilaisia kasvatuskäytäntöjä verrattuna aikaisempiin malleihin. Äitien kokemusten mukaan muutosvauhti on nopeaa ja elämäntahti on muuttunut niin paljon, että ihmisten väliset kohtaamiset eivät aina tapahdu enää luontevasti. Vuorovaikutusta voidaan joutua harjoittelemaan erikseen oman elämänpiirin ulkopuolelle. Vanhemmuudesta myös puhutaan yhteiskunnassa enemmän kuin ennen. Tätä kautta on nähty tarvetta perustaa muun muassa juuri vertaistukeen perustuvia ryhmiä, jossa vanhemmilla on mahdollisuus pohtia kasvatukseen liittyviä kysymyksiä yhdessä. Vertaisuutta voidaan kuvata tilana, jossa yksilö voi reflektoida elämäänsä samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa ja suunnistaa elämässä eteenpäin. (Markus 2009, 37, 87.)

Murrosikäisen kanssa arjessa eläminen saattaa verottaa äidin voimavaroja esimerkiksi konkreettisten riitojen ja psyykkisen voimattomuuden tunteiden muodossa. Vanhemman näkökulmasta murrosikä ei ole hetkessä ohi menevä elämänvaihe. (Markus 2009, 40-41.) Kaikilla ei ole ympärillään ystäväpiiriä, jossa voi jakaa äitiyden ilot ja surut (Juusola 2014, 106). Vertaistukiryhmät voivat tarjota osallistujilleen monenlaista apua ja tukea. Vertaisuus voidaan nähdä yhtenä sosiaalisen tuen muotona ja osana yksilön arjen voimavarastrategiaa (Markus 2009, 2). Kamalat Äidit -vertaistukiryhmään osallistuneet äidit kertoivat ryhmän alussa tulleen ryhmään muun muassa koska kokivat juuri vertaistuen heille tärkeänä auttamisen muotona ja hyvänä apuna omassa henkilökohtaisessa tilanteessaan.

Ryhmän äideillä näyttäytyi vertaistukiryhmään osallistumisen syynä myös halu jakaa ajatuksiin toisten äitien kanssa murrosikäisen lapsen kanssa elämisestä ja kasvatuksesta sekä kuulla muiden vanhempien mielipiteitä. Markus (2009, 77, 78) kirjoittaa tutkimuksessaan, että vertaistuen merkitys korostuu vanhemmuuden tukemisen lähtökohdasta myös kuuntelijan ja palautteen saajan roolien kautta. Toisten kokemusten kuulemisen myötä äideillä on mahdollisuus reflektoida mielessään olevia asioita eri perspektiiveistä. Ryhmän voidaan ajatella toimivan peilinä, jonka kautta yksilöllä on mahdollisuus tarkastella omaa elämää. Äidit toivat esiin ryhmän aloitusvaiheessa myös, että vertaistuen avulla he toivoivat voimavarojensa lisääntyvän arjessa.

Joenaho (2014, 27) toteaa tutkimuksessaan, että vertaistukiryhmiin osallistuvien jäsenten motiivit ja tarpeet vaihtelevat omakohtaisen kokemuksen mukaan. Kamalat äidit -vertaistukiryhmälle asetettuja odotuksia olivat muun muassa vanhemmuuden ja kokemusten jakaminen, saada neuvoja ja vinkkejä arkeen sekä lisätä ymmärrystä nuorta ja vanhemmuutta koh-

taan. Myös vertaisuus ja mukanaolo yleisesti mainittiin tavoitteeksi ryhmälle. Lisäksi äidit toivoivat omien tunteiden käsittelyä ja ongelmien jakamista ryhmässä. Yhdellä äidillä oli selkeät ajatukset ja tavoitteet, joihin hän halusi saada vastauksia, mutta näitä hän ei avannut vastauksessa enempää. Ryhmän sisällöltä osallistujat odottivat muun muassa tiedon saamista, monipuolista ryhmää sekä vapaata keskustelua ja kokemusten jakamista. Lisäksi äidit odottivat eri aiheita ja pohjustuksia ryhmäkerroille.

Kamatat äidit -vertaistukiryhmän ohjaajilta odotettiin ohjaavaa otetta, keskustelujen avauksia, syvällisiä keskusteluja, kyseenalaistamista sekä kysymyksiä. Ohjaajien toivottiin olevan ystävällisiä ja omaksuvan vertaistuen sekä tuen merkityksen työotteessaan. Myös Haaranen (2012, 54) tuo tutkimuksessaan esiin, että vanhempien odotukset vertaistukiryhmän ohjaajia kohtaan koskevat persoonallisia ominaisuuksia, kuten välittämistä ja vertaisena olemista. Ryhmäohjaajien odotetaan olevan vertaisia ja omaavan kokemusta vanhemmuudesta. Vanhemmat toivovat, että ryhmäohjaajat ovat ammattitaitoisia ja ryhmädynamiikkaa tuntevia, ryhmää ohjaavia henkilöitä. Ryhmäohjaajan tehtäväksi koetaan viedä toimintaa eteenpäin ja tarjota mahdollisuus vertaistuen syntymiselle. Lisäksi ryhmäohjaaja vastaa ohjelmasta ja ryhmään liittyvistä järjestelyistä sekä ohjelman toimivuudesta.

Parasta Kamalat äidit -vertaistukiryhmässä oli ollut äitien mielestä saatu vertaistuki ja samalla ymmärryksen sekä myötätunnon kokemukset. Markus (2009, 53) tuo esiin tutkimuksessaan, että äidit kokevat vertaistuen luonteeltaan erilaisena verrattuna omasta lähipiiristä saatuun tukeen. Vertaistukiryhmässä ulkopuoliset ovat vertaisia ja kokeneet samoja asioita, joten he voivat samaistua toisen tilanteeseen ja jakaa neuvoja omien kokemusten pohjalta, joihin läheiset eivät välttämättä pysty. Vertaistukiryhmän tuki voidaan tätä kautta nähdä erilaisena, kun läheisten tarjoama tuki. (Joenaho 2012, 7.) Tässä opinnäytetyössä on yhteneväisyyksiä sekä Markuksen että Joenahon tutkimustulokseen, jonka mukaan vertaistukiryhmän tarjoamassa tuessa voidaan nähdä eroavaisuuksia läheisten tarjoamaan tukeen nähden.

Joenaho (2012, 49-50) kertoo tutkimuksessaan, että vertaistukiryhmässä välittyvä tuki voi olla emotionaalista, tiedollista tai käytännöllistä ja se on ryhmän eri sisäisten prosessien tuotosta. Ryhmissä voidaan kokea erilaisia tunteita, kuten vastavuoroista empatiaa ja epäitsekkyyttä, toivoa, hyväksyntää ja kannustusta. Ryhmässä jäsenet voivat vahvistaa tai muokata identiteettiään sekä kokea voimaantumista ja eheyty mistä ryhmässä. Tuen välittyminen ryhmässä vaatii välittävän ja tasavertaisen ympäristön. Myös Kamalat äidit -vertaistukiryhmässä osallistujat toivat esiin saaneensa sekä emotionaalista että tiedollista tukea. Tuen saaminen mahdollistui tasavertaisen ja ymmärtäväisen ympäristön myötä.

Vertaistukiryhmässä äidit toivat esiin ajatuksen siitä, että kun toinen on kokeillut konkreettisesti jotakin asiaa ja todennut sen hyväksi, on helpompi lähteä kokeilemaan tätä myös itse.

Myös Markus (2009, 64, 66) tuo esiin, että vertaistukitoiminnassa voidaan nähdä informaalinen tuki osallistujien kesken jaettuna, toimivaksi havaittuina käytännön vinkkeinä. Käytännön neuvojen saamisen merkitys perustuu siihen, että asian ilmaisee vertainen henkilö, jolla on jo omaa kokemusta sen toimivuudesta. Stressaamattomuus ja sietokynnyksen korottaminen tiedon avulla voi auttaa uusien toimintamallien omaksumisessa.

Informaalinen tuki voidaan nähdä myös asiantuntijan ajatuksista saaduista tutkimuksiin ja kokemuksiin perustuvasta tiedosta (Markus 2009, 66) Äidit kokivat saaneensa vertaistukiryhmästä tietoa nuoren elämään ja kehitysvaiheisiin liittyen. Lisäksi äidit toivat esiin, että ryhmä oli tuonut heille tietoa vanhemman roolista kasvattajana sekä tietoa murrosiän kriisien käsittelyyn ja vuorovaikutukseen liittyviin taitoihin nuoren kanssa. Ryhmästä saatu hyöty näyttäytyi todellisen tiedon saamisena. Myös Belghiti ja Heikkinen (2009, 59) kertovat tutkimuksessaan, äitien kokeneen ryhmän tarjonnan vertaisuutta sekä ammattitietoutta osallistujille. Ammatillisilla neuvoilla ja tuella oli nähty merkitystä äitien tilanteiden helpottumisissa. Informaalisen tuen sanotaan vähentävän äitien stressiä ja huolta (Markus 2009, 29).

Vertaistukiryhmässä korostuu keskinäinen ymmärrys osallistujien välillä. Ryhmästä tehdyt havainnot osoittivat, että osallistujien välillä vallitsi keskinäinen ymmärrys koko vertaistukiryhmän ajan. Tämä näyttäytyi avoimina ja tiiviinä keskusteluina sekä keskinäisenä tukena äitien välillä.

Myös Markus (2009, 88) toteaa, että vertaistuen voimavarana ovat yksilöiden arkiset kokemukset ja niistä kumpuava elämänviisaus. Tärkeänä asiana vertaistukiryhmässä näyttäytyi samankaltaisten kokemusten jakaminen osallistujien välillä. Helsingin Sanomien artikkelissa Aalto (2014) kirjoittaa haastateltavan äidin kertomuksesta, että

”Jo se tieto auttaa, että tuolla on ollut ihan yhtä kauhea päivä kuin minullakin. Jotenkin sitä jaksaa paremmin, kun joku vielä muistuttaa, että tämäkin vaihe menee ohi.”

Äidit kertoivat tiedon siitä, että ei ole ongelmien kanssa yksin ja niistä voi selviytyä, autta-
neen heitä arjessa.

Vertaistukiryhmän äidit pohtivat omaa rooliaan vanhempana suhteessa omaan lapseen. Heitä askarrutti muun muassa kuinka esimerkiksi vanhemman rooli tulee näyttäytyä nyky-yhteiskunnassa. Markus (2009, 38, 81-82, 89) kirjoittaa tutkimuksessaan, että vastaavanlaisista murrosikään liittyvistä kokemuksista kuuleminen vähentää epävarmuutta ja huolestuneisuutta tuottaen samuuden ja normaaliuden kokemuksen. Hyväksyttynä olemisen tunne voi oman nuoren taholta tulla kyseenalaistetuksi, mutta vertaistuen myötä tunne omien ongelmi-

en ainutlaatuisuudesta katoaa. Ihminen voi kokea erilaisuutta ongelmatilanteissa ja tällöin he tarvitsevat joukkoon kuulumisen tunteen vahvistusta. Nykynuorten ongelmat voivat vaikuttaa vaikeammin hahmoteltavilta. Maailmassa, jossa tiedonkulku on avointa äidit kokevat epävarmuutta myös kykyyn suojella lasta.

Kuuntelu ja myötätunnon osoittamien koettiin tärkeäksi ryhmässä ja tämän pohjalta äidit kokivat saaneensa ryhmästä vertaistukea myös tunnetasolla. Ryhmästä tehdyt havainnot vahvistavat tätä kokemusta. Myötätunnon osoitukset ryhmässä näyttäytyivät liikituksen tiloina, sympatian osoittamisena sekä toisen kunnioittamisena. Markus (2009, 29, 88) tuo esiin tutkimuksessaan yhtenä tuloksena emotionaalisen tuen luonteen ymmärtämisen. Vertaistuessa voidaan nähdä emotionaalisen tuen elementtejä. Emotionaalinen tuki vahvistaa ja tukee tuoden helpotuksen tunteen ja samalla se vahvistaa äitien kasvattajan itsetuntoa. Tässä opinnäytetyössä vertaistukiryhmän äidit olivat kokeneet saaneen lohdutusta, että muillakin on samanlaisia kokemuksia ja haasteita lasten kanssa. Ajatus siitä, että ei ole yksin ongelmien kanssa antaa voimaa. Ryhmässä oli tärkeää se, että sai kuulla tavallisen perheen arjen iloista ja suruista. Jakamisen, kuulemisen ja puhumisen merkitys ryhmässä korostui myös ryhmästä tehdyissä havainnoissa. Tätä kautta ryhmän äidit olivat saaneet vahvistusta ajatuksilleen omaan vanhemmuuteen liittyen. Tietoisuus jaosta ideaalikasvattajuuden ja arkitodellisuuden välillä tuo helpotuksen tunnetta äideille (Markus 2009, 41).

Ryhmässä oli saanut olla mukana omana itsenään ja tasa-arvoisessa asemassa. Myös Repo-Kaarento (2007, 106) tuo tutkimuksessaan esiin, että tasa-arvoisen ilmapiirin luomiseen kannattaa käyttää aikaa ja voimavaroja, koska epätasa-arvo voi hidastaa arvostavaa ja kunnioitettavaa, vastavuoroista prosessia. Äidit kokivat, että vertaistukiryhmän tuen avulla he olivat saaneet vähennettyä huolta ja samalla oppineet suhteuttamaan nuoren ongelmia ja haasteita. Muiden kertomuksien valossa voi tarkastella omaa lastaan ja tilannettaan eri perspektiivistä ja nähdä asioita uudesta näkökulmasta (Markus 2009, 89). Joenaho (2012, 7) kertoo tutkimuksessaan, että vertaistukiryhmän avulla on mahdollisuus ottaa hieman välimatkaa omiin asioihin ja katsoa tilannetta ulkopuolisin silmin.

Vertaistukiryhmän äiti oli kokenut olleen rauhallisempi nuoren kanssa haastavissa tilanteissa. Hän kuvaili itseään, että oli hieman hellittänyt arjessa. Tämä oli vaikuttanut myös hänen omiin voimavaroihin lisäävästi. Myös Markus (2009, 65) tuo esiin, että ryhmän vaikutus osoitautui rennompana suhtautumistapana suhteessa nuoren oikutteluihin. Äidit kertoivat, että ajoittainen kaosmaisuuuden sietäminen helpottui tietämyksen lisääntymisen myötä.

Ilmapiiri ja ryhmässä vallinnut huumori ja iloinen mieli sekä avoimet ihmiset ja vahvat naiset olivat olleet parhaimpia asioita Kamalat äidit -ryhmässä. Kun ryhmällä on yhteinen tavoite, ryhmään syntyy auttavaa yhteistoimintaa. Toiminnan rinnalla käynnistyy tunnetason prosessi,

joka on sidoksissa ryhmän kiinteyteen. (Repo-Kaarento 2007 33, 56-57.) Vertaistukiryhmään oli saatu luotua turvallinen ja avoin ilmapiiri, jossa äidit olivat kokeneet asioistaan puhumisen helpoksi. Ryhmässä oli syntynyt tunne, että jokainen oli saanut puheenvuoron ja tullut kuul- luksi. Ryhmän ilmapiiri koettiin myös rentona, ystävällisenä, positiivisena ja kannustavana. Vertaistukiryhmässä oli voinut puhua asioista avoimemmin, kuin muissa yhteisöissä. Vertaistu- kiryhmässä äidit kokivat vuorovaikutuksen olleen hyvää ja avointa (vrt. Haaranen 2012, 78). Myös Joenaho (2012, 8) tuo esiin tutkimuksessaan, että ryhmän rakenne riippuu ammattilai- sen osallistumisesta, ryhmän avoimuudesta, toimintaperiaatteista sekä tarkoituksesta ja ovat samalla vaikuttamassa siihen, minkälaista vuorovaikutusta ryhmässä syntyy. Tämän voidaan ajatella, tukevan myös vertaistukiryhmän tuloksia. Äidit olivat olleet aktiivisia ja avoimia se- kä ohjaajien panos oli ollut hyvä ja vaikuttanut positiivisesti ryhmän vuorovaikutussuhteisiin.

Ryhmästä tehdyt havainnot tukevat selvästi edellä kuvailtuja äitien kokemuksia ryhmän ilma- piiristä ja ryhmän vuorovaikutuksesta. Ryhmässä vallitsi syvä luottamus sekä turvallisuuden tunne. Äidit keskustelivat todella henkilökohtaisista asioista ja halusivat tuoda ryhmään vai- keitakin asioita elämästään. Ryhmästä saatu vertaistuki voidaan nähdä edesauttaneen äitejä avautumaan. Kokemus siitä, että joku uskaltaa avautua mahdollistaa tilan myös muille äideil- le. Vaikka ryhmässä käsiteltiin vaikeitakin asioita, ilmapiiri oli kuitenkin hyvin positiivinen, iloinen ja pirteä. Äidit olivat huumorintajuisia ja nauravaisia, kuten he itsekin toivat asian esiin.

Markus (2009, 88) kirjoittaa, että vertaistuki pohjautuu vapaaehtoisuuteen, joka ei edellytä sitoutumista ja tämä luo ryhmään hetkellisyyden tunteen. Sitoutumattomuus luo osaltaan va- pauden. Osallistuminen loppuu, kun yksilö haluaa sen loppuvan. Myös Kamalat äidit - vertaistukiryhmän toiminta perustui täysin vapaaehtoisuuteen, mutta äidit osallistuivat aktii- visesti ryhmän toimintaan. Ryhmä suljettiin toisen kokoontumiskerran jälkeen eikä uusia osal- listujia otettu enää tämän jälkeen toimintaan mukaan. Tällöin ryhmän osallistujat pääsivät tutustumaan toisiinsa kunnolla ja keskinäinen luottamus ryhmän sisällä pääsi syntymään hel- pommin. Joskus, jos ryhmä on avoin ja jäsenet vaihtuvat tapaamiskerroilla, voi tilanne vai- kuttaa ryhmän jäsenten avoimuuteen ja vuorovaikutukseen. (vrt. Joenaho 2012, 26; Haaranen 2012; 78.)

Joenaho (2012, 46) kirjoittaa tutkimuksessaan, että vertaistukiryhmiä käsitellään vuorovaiku- tuksen mahdollistavana yhteisönä sekä merkittävänä tukiverkostona muun sosiaalisen verkos- ton ohella. Vertaistukiryhmän sisäisten prosessien lähtökohtana on usein kokemusten ja tun- teiden jakaminen ja tätä kautta yhteisen ymmärryksen, kulttuurin ja arvomaailman muok- kaaminen. Ryhmän jäsenten välinen viestintä on erottamaton osa toimivan ryhmän vuorovai- kutusta ja samalla osatekijä monissa ryhmän prosesseissa.

Vertaistukiryhmässä on tärkeää, että ilmapiiri on rauhallinen ja osallistujat saavat rauhassa keskittyä asioiden läpikäymiseen. Jos ulkopuolisia häiriötekijöitä on liikaa, keskittyminen ei ole mahdollista ja tällöin myös keskustelujen on vaikea pysyä aiheessa. Ryhmän äidit olivat maininneet ryhmässä olleiden ”lapsivieraiden” välillä häirinneen ryhmän toimintaa. Tällöin luonnollisesti ryhmän rauha ja keskittyminen häiriintyi. Myös havainnot osoittivat näillä koontumiskerroilla, että huomio kiinnittyi sekä ohjaajilla että äideillä liiksi lapsiin, eivätkä käsiteltävät asiat ja keskustelut aina edenneet parhaalla mahdollisella tavalla. Havainnot osoittivat myös, että esimerkiksi ulkopuoliset vierailijat, kuten Helsingin Sanomien toimittaja ja kuvaaja, veivät koko suunnitellun ryhmäkerran keskittymisen osaksi aiheiden ulkopuolelle. Media herätti kiinnostuksen ryhmää kohtaan ja ulkopuolisia vierailijoita olisi ollut tulossa ryhmään, mutta ryhmä päätettiin pitää suljettuna myös tältä osin.

Lahenius (2004, 53, 57) tuo esiin tutkimuksessaan murrosikäisten vanhempien kokemuksia vanhemmuudesta nuoren kasvattamisessa. Tutkimus perustui internetin keskustelupalstoihin, joissa käsiteltiin vanhempana olemista ja murrosikäisen kasvattamista. Myös keskustelupalstoilla vanhemmat kokivat saaneensa tukea ja neuvoa kasvatukseen. Vanhemmat olivat jakaneet asioita ja näin kokeneet tukevan toisiaan. Keskustelupalstat ovat kuitenkin avoimia foorumeita, jonne voi kirjoittaa nimimerkin suojassa. Näillä palstoilla liikkuu myös kiusaavia kirjoittajia, jotka haluavat syytellä ja pelotella vanhempia. Keskustelijoita saatettiin jopa haukkua. Kamalat äidit -vertaistukiryhmä on esimerkki perinteisellä tavalla kasvatusten rakentuvasta yhteisöllisyydestä, jossa edellä mainitun kaltaista toimintaa ei päässyt tapahtumaan ja kokemukset ryhmään osallistumisesta oli positiivisia. (vrt. Markus 2009, 87.) Joskus vanhemmat kokevat kuitenkin, että keskustelupalstoilla nimimerkin suojassa on helpompi keskustella vaikeammistakin asioista ja osoittaa tunteitaan (Lahenius 2004, 57). Äitien kokemukset ja havainnot osoittivat kuinka Kamalat äidit -vertaistukiryhmässä syntynyt luottamuksellinen ilmapiiri tuki osallistujia tuomaan rohkeasti esiin omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan sekä tunteitaan kasvokkaisessa vuorovaikutuksessa.

Äidit nostivat esiin vertaistukiryhmässä käydyt laajat ja vapaat keskustelut ryhmän parhaimpina asioina. Keskustelujen merkitys ryhmässä korostui. Toisten osallistujien kokemukset ja mielipiteiden kuuleminen osoittautuvat tärkeäksi tueksi. Kokemusten jakaminen ja toisen kuuleminen auttaa äitejä myös jaksamaan. Vertaistukiryhmän hyöty näyttäytyi äideille siinä, että he olivat saaneet puhua itseään askarruttavista asioista, tunteista ja samalla kuulla toisia äitejä. Vertaistukiryhmässä toisten osallistujien kokemukset ja mielipiteiden kuuleminen auttoi äitejä myös avartamaan omia näkemyksiään. Ongelmien mittakaavan normalisoitumisesta syntyvä rauha ja hyvä mieli heijastuu takaisin arkeen (Markus 2009, 78).

Äidit kokivat saaneensa vertaistukiryhmästä voimavaroja nähdä omaan vanhemmuuteen ja tätä kautta he olivat uskaltaneet ottaa tilaa myös itselleen. Äidit olivat nähneet itsensä sivus-

ta ja tätä kautta alkaneet miettimään monia asioita eri näkökulmista. Tässä voidaan nähdä yhtäläisyyksiä Markuksen (2009, 86, 88) tutkimuksen kanssa, jossa todetaan, että vertaistukiryhmä antaa äideille voimia nähdä perheen sisäisten raja-aitojen yli. Vertaistukiryhmä voi toimia äidin omana kasvuprosessin tukijana. Opinnäytetyön havaintojen pohjalta voidaan todeta, että ryhmän äidit olivat hyvin avoimia ja vastaanottavaisia ryhmässä. Tämän voidaan ajatella myös edesauttavan heitä refleктоimaan omia ryhmässä esiin tulleita asioita ja kokemuksiaan.

Vertaistukiryhmän aiheet olivat koettu ryhmässä hyvinä. Sisältö oli monipuolista, asiallista ja sopivaa sekä tärkeää. Ryhmäläiset kokivat, että toimintamallin sisältö oli asiantuntevaa ja ajankohtaista. Tärkeänä koettiin myös se, että ryhmässä käsitellyt aiheet olivat maan läheistä ja arkisella tasolla toimivia, jolloin osallistujien oli helppo omaksua asioita. Aiheiden avulla ryhmä oli edennyt hyvin kohti tavoitteita. Haarasen (2012, 60) tutkimuksessa ohjaajan tärkein tehtävä vanhempien mielestä on ryhmän organisointi. Muina tärkeinä tehtävinä tuodaan esiin tuen ja tiedon antaminen, auttavan ympäristön luominen, välittäminen ja kannustaminen sekä asiantuntijana oleminen. Tuen ja tiedon antaminen koettiin tärkeäksi tehtäväksi juuri vertaistukea painottavissa ryhmissä. Vanhemmuutta tukevissa ryhmissä tärkeimpänä ohjaajan tehtävänä pidetään kuuntelemista ja toiseksi tärkeimpänä tuen ja tiedon antamista.

Ohjaajien rooli voi vaihdella vertaistukiryhmissä opettajamaisesta kouluttajasta ohjaavaksi ja tasavertaiseksi osallistujaksi, riippuen kunkin ryhmän käytänteistä (Joenaho 2014, 26). Kama-lat äidit -vertaistukiryhmässä äidit olivat kertoneet vastauksissaan ohjaajien olleen hyviä asiantuntijoita, joilla oli kokemusta. Ohjaajat olivat ohjanneet keskusteluja hyvin. Keskustelujen pohjustukset oli koettu hyödyllisiksi. Ohjaajat olivat tarjonneet hyviä vinkkejä äideille. Ryhmässä kaksi ohjaajaa oli koettu hyväksi. Ryhmäohjaajien rooli on keskeinen vertaistukiryhmien onnistumiselle. Ohjaajien tarjoama toiminta mahdollistaa vanhempien odotusten toteutumisen ja ryhmistä saaman vertaistuen (Haaranen 2012, 89).

Kaikki ryhmään osallistujat olivat kokeneet ryhmässä käytetyt menetelmät pääsääntöisesti hyvinä ja ne olivat sopineet ryhmään hyvin. Menetelmiä kuvailtiin käytännöllisiksi ja aiheisiin sopiviksi, mutta joidenkin todettiin vieneen aikaa ja näin ne olivat haitanneet myös hieman käsiteltäviä aiheita. Keskustelujen pohjustukset oli koettu hyödyllisiksi. Erityisesti vahvuustehtävät ja voimavarakartoitustehtävät sekä tehtävät, jossa etsittiin lapsen positiivisia puolia, olivat olleet osallistujien mielestä oleellisia. Tästä voidaan todeta, että myös ryhmässä käytetyt tehtävät ja menetelmät olivat tukeneet osaltaan äitien voimaantumista ja arjessa jaksamista sekä positiivisten ajatusten vahvistamista. Myös ohjaajien kokemukset ja havainnot tukivat äitien kokemuksia ryhmässä käytetyistä menetelmistä. Käytetyin ohjausmenetelmä tässä ryhmässä ja yleisestikin vertaistukiryhmissä on keskustelut (vrt. Haaranen 2012, 50).

Haaranen (2012) toteaa väitöskirjassaan, että vanhempien myönteisiä vaikutuksia ryhmiä kohtaan lisää muun muassa ryhmien koko, säännöllinen kokoontumistiheys ja osallistujien pysyvyys. Kamalat äidit - vertaistukiryhmän kokoontuminen kerran viikossa oli koettu hyvänä. Tiiviit tapaamiset edesauttoivat ryhmää muotoutumaan yhtenäiseksi. Äidit kävivät säännöllisesti ryhmässä ja tätä kautta ryhmän yhteishenki muokkautui nopeasti tiiviiksi. Harvoin järjestetyt tapaamiset eivät anna mahdollisuutta ryhmän jäsenille tutustua toisiinsa, jolloin myös vertaistuen syntyminen voi olla heikkoa (Haaranen 2012, 78).

Ryhmäkerrat (10) koettiin Kamalat äidit -vertaistukiryhmässä pääsääntöisesti hyvänä, mutta jotkut osallistujat olivat tuoneet esiin, että kymmenen kertaa oli ollut myös liian vähän ja ryhmälle toivottiin jatkoa. Puolet osallistujat toivat esiin myös ryhmään käytetyn ajan, puolitoista tuntia olleen liian lyhyt. Ryhmässä oli koettu esiintyneen kiireen tuntua. Tätä tukivat myös ohjaajien havainnot. Ryhmäkertojen aika koettiin riittämättömäksi ja välillä oli jäänyt tunne, että ryhmä loppui kesken asioiden käsittelyn. Yksi äiti oli kokenut, että jotain asioita oli jäänyt vielä käsittelemättä. Tästä voidaan ajatella, että aika ja ryhmän kokoontumiskerrat eivät aina olleet riittävät asioiden käsittelyyn. Yksi äiti toi esiin omien myöhästymisien haittanneen aiheisiin keskittymistä. Ohjaajien keskustelujen ja havaintojen pohjalta voidaan myös todeta, että ryhmän aloitus oli välillä viivästynyt, koska osallistujat saapuivat joillekin kerroille hieman myöhässä. Tämä tietenkin vaikutti käytettävään aikaan ja ryhmässä keskittymiseen.

Ryhmän koko tulisi olla sopiva ja niitä tulisi järjestää mieluummin useampia, jotta ryhmästä saatu riittävä hyöty voitaisiin varmistaa vanhemmille (Haaranen 2012, 78). Kamalat äidit -vertaistukiryhmästä tehtyjen havaintojen valossa voidaan todeta, että koska osallistujat olivat aktiivisia ja avoimia ja ryhmässä syntyi keskusteluja, myös ryhmän osallistujien määrää olisi hyvä pohtia ennen ryhmän aloittamista. Vähempi osallistujamäärä antaa enemmän tilaa keskusteluille ja tätä kautta myös kokemus ajan riittävydestä vahvistuu. Liian suuret osallistujamäärät voivat vaikeuttaa myös luottamuksellisen ilmapiirin syntymistä (Haaranen 2012, 78).

Markuksen (2009, 88) tutkimuksessa todettiin, että vertaisuuden puitteissa tapahtuva auttaminen ei auta akuuteissa ongelmatilanteissa eikä sen tuottama tuki riitä elämänhaasteiden vakavoitumisessa ja tuen tarpeen monipuolistuessa. Tässä voidaan nähdä joitakin eroavaisuuksia verrattaessa tämän opinnäytetyön tehtyyn tutkimukseen. Ryhmästä saadun tiedon ja äitien kokemusten pohjalta voidaan todeta, että vertaistukiryhmän tarjoama apu ja tuki voi sattua juuri oikeaan kohtaan perhetilanteen kriisiytymisessä ja ryhmästä saatu apu voi näin ollen auttaa perheen ongelmatilanteeseen. Lisäksi monella ryhmän osallistujalla oli kokemus kunnallisen palvelun riittämättömyydestä ja tätä kautta vertaistukitoiminta koettiin myös uudeksi ja täydentäväksi auttamismuodoksi perheen tilanteeseen nähden. Kamalat äidit -

vertaistukiryhmän tyylinen toiminta tukee ennaltaehkäisevää työtä (vrt. Belghiti & Heikkinen 2009; Markus 2009). Tässä tutkimuksessa vertaistukiryhmästä saadun hyödyn voidaan ajatella myös syventäneen tuen laatua. Ryhmästä on saatu kokemuksia, jotka liittyvät myös haasteellisista tilanteista selviämiseen.

Joenahon (2012, 49) tutkimuksen mukaan vertaistukiryhmät nähdään yhteisöllisyyttä ja tukea tarjoavana ympäristönä sekä luottamuksellisena paikkana, jossa ihmiset pystyvät käsittelemään arkoja ja itselle tärkeitä asioita. Tuloksissa korostui erityisesti vertaistukiryhmän rooli kolmantena sosiaalisena verkostona ammattilais- ja läheisverkoston rinnalla, mutta näistä erillisenä tilana. Ryhmien jäsenet kokevat vertaistukiryhmän verkoston tärkeäksi, koska se mahdollistaa vastavuoroisen kokemusten jakamisen sekä tuen välittämisen ja saamisen. Markusen tutkimuksessa (2009, 90) todettiin, että todelliseksi tueksi oli koettu erilaisten arjen sujuvuutta helpottaneet niksit. Opinnäytetyön tulokset osoittivat myös edellä mainitut arjen sujuvuutta edesauttavat asiat tärkeiksi, mutta tämän lisäksi kokemukset kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisesta nousivat tärkeiksi asioiksi.

Kamatat äidit -vertaistukiryhmä koettiin yleisesti vertaisuuden, sisällön ja itse ryhmän avulla voimauttavana. Rajallisen ajan huomioiden toiveet ja odotukset täyttyivät hyvin. Osallistuminen ryhmään oli tukenut vanhemmuutta. Ryhmään osallistuvien äitien samantyyppiset kokemukset olivat kannustaneet myös kotona arjessa. Äidit olivat saaneet ryhmästä tukea jakamiseen. Lisäksi vertaistuesta saatiin uskoa omiin kykyihin ja vanhemmuuteen sekä kokemuksen siitä, että tuli vahvemmaksi vanhemmaksi. Ryhmä oli hyvä mahdollisuus jakaa kokemuksia toisten äitien kanssa. Osallistuminen oli lisännyt myös voimavaroja.

10.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

10.2.1 Luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia, kuten aineiston keräämistä, analysointia ja raportointia. Laadullisessa tutkimuksessa reliabiliteetti ja validiteetti voidaan korvata myös vakuuttavuuden käsitteellä. (Rantanen & Toikko 2009, 122.) Tutkimuksen luotettavuudessa on kyse tiedeyhteisöjen vakuuttamisesta tekemällä tutkimusta koskevat valinnat ja tulkinnat näkyviksi erilaisin merkein ja kielellisin toimenpitein tutkimustekstissä (Eskola & Suoranta 2008, 209-211; Rantanen & Toikko 2009, 122). Laadullisessa tutkimuksessa lähtökohtana on tutkijan avoin subjektiviteetti ja myöntäminen, että tutkija on tutkimuksen keskeinen tutkimusväline, jolloin pääasiallinen luotettavuuden kriteeri on tutkija itse (Eskola & Suoranta 2008, 211).

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan perustella vahvistettavuudella, uskottavuudella, toistettavuudella sekä varmuuden lisäämisellä. Vahvistettavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkijan tulkinnot saavat tukea toisista vastaavista ilmiöistä tarkastelleista tutkimuksista. Tutkimuksen raportointi on tehty selkeästi ja sitä voidaan seurata johdonmukaisesti. Lisäksi tutkimuksessa tuodaan esiin selkeästi ja totuudenmukaisesti vastaukset ja tulokset. Uskottavuudella luotettavuuden kriteerinä tarkoitetaan, että tutkijan on tarkistettava vastaavako hänen omat käsitteellistyksensä ja tulkintansa tutkimukseen osallistuvien käsityksiä. Varmuutta lisätään ottamalla huomioon tutkimukseen ennustamattomasti vaikuttavat ennakkoehdot. (Eskola & Suoranta 2008, 212-213.) Tämän opinnäytetyön tutkimuksen kaltaisessa sosiaalisessa prosessissa toistettavuus luo aina omat haasteensa, koska samanlaisen ryhmäprosessin aikaansaaminen uudella ryhmällä ei ole koskaan varmaa, vaikka itse ryhmän tehtävä pysyisi samana (ks. Rantanen & Toikko 2009, 122). Tässä työssä on tarkoitus kuvata juuri tiettyä, pilotoitua ryhmää ja äitien kokemuksia, eikä saada niinkään yleistettävää tietoa.

Luotettavuutta lisää myös se, että tutkimusjoukko valikoitui satunnaisesti ryhmään ilmoittautuneista äideistä ja ryhmään osallistuminen mahdollistettiin kaikille äideille tiedottamalla ryhmästä eri puolilla Helsinkiä. Kukaan ei valikoinut missään vaiheessa osallistujia, eivätkä osallistujat olleet aiemmin tuttuja henkilöitä. Heidän toivottiin olevan murrosikäisten lasten äitejä. Muita kriteereitä tutkimusjoukolle ei asetettu. Tutkimuksen luotettavuutta lisää kohdejoukon satunnainen ilmoittautumisjärjestys, josta kahdeksan ensimmäiseksi ilmoittautunutta tarkentui tutkimusjoukoksi. Tästä joukosta yksi ilmoittautunut ei myöhemmin osallistunut toimintaan.

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan halutessa kyseenalaistaa kohdejoukon vähäisellä määrällä. Kuitenkaan tämän kaltaisessa ryhmässä ei voi olla osallistujia enempää sen luonteen vuoksi ja tällöin tutkimusjoukko muodostuu pienemmästä osallistujamäärästä. Kamalat äidit -toiminnasta on tehty myös muita tutkimuksia, joissa on ollut samankaltaisia määriä tutkimusjoukkona. Jos vertaamme näiden tutkimuksien tuottamia tuloksia ja tämän opinnäytetyön tuottamia tuloksia keskenään, voidaan todeta, että ne tukevat osiltaan toisiaan hyvinkin paljon. Tällöin voidaan ajatella, että tämän opinnäytetyön tutkimustieto on myös luotettavaa. Tutkimuksen ryhmäprosessi oli pitkä ja ryhmän jäsenten keskuuteen ehti muodostua avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri, jolloin ryhmään osallistuvilta saatua tietoa voidaan pitää myös tämän tarkastelun valossa luotettavana.

Tutkimuksessa pääaineiston tiedonhankinta tehtiin kyselylomakkeita käyttämällä. Oulun Kamalat Äidit -vertaisryhmissä käytössä olleesta palautekyselystä oli otettu tämän opinnäytetyön kyselyyn mukaan viisi kysymystä. Palautekysely oli aiemmin todettu hyväksi ja sen perusteella oli saatu myös luotettavaa tietoa ryhmän arviointiin. Luotettavuutta lisäsi se, että kysymykset tehtiin helposti ymmärrettävään muotoon, jolloin vastaukset kohdentuivat juuri oi-

keaan asiaan. Opinnäytetyöntekijän läsnäolo osallistujien täyttäessä kyselyä lisäsi aineiston luotettavuutta. Näin ollen heillä oli mahdollisuus kysyä, jos jotakin kysymystä ei ymmärtänyt. Kyselylomakkeisiin tehtiin johdonmukaiset ja tarkat kysymykset, joita pystyttiin hyödyntämään hyvin tutkimuksen tavoitteisiin nähden. Kyselylomake tehtiin osaksi yhdessä yhdistyksen työntekijän kanssa. Lisäksi opinnäytetyön ohjaava opettaja katsoi kysymykset läpi ja teki joitain tarkentavia havaintoja lomakkeeseen liittyen.

Vastaustilanteet olivat rauhallisia ja kaikki vastaajat keskittyivät lomakkeeseen. Alkukyselyyn vastattiin noin puolessa välissä ensimmäistä ryhmäkertaa. Ensin keskusteltiin ryhmästä ja sen tarkoituksesta ja muista käytännön asioista. Loppukysely tehtiin viimeisen ryhmäkerran alussa. Näin varmistettiin, että kyselyjen täyttämiseen oli riittävästi aikaa. Tämä saattoi puolestaan vaikuttaa vastausten monipuolisuuteen ja vastausaktiivisuuteen yleisesti. Kyselyihin vastasivat kaikki ryhmään osallistuneet äidit (7). Alkukyselyn kolmessa ensimmäisessä kysymyksessä oli vähemmän vastauksia, mutta muihin kysymyksiin oli vastattu aktiivisesti. Ainoastaan yksi äiti oli jättänyt vastaamatta loppukyselyn yhteen kysymykseen. Korkea vastausprosentti lisäsi osaltaan aineiston luotettavuutta. Ainoastaan yksi lomakkeissa ollut kysymys oli ymmärretty osaksi hieman erilailla kuin oli tarkoitettu. Tämä kysymys ymmärrettiin kahdella eri tavalla, mutta kysymyksen vastaukset eivät vaikuttaneet olennaisesti tutkimustuloksiin, koska myös haluttua tietoa saatiin vastauksista. Kaikki muut lomakkeiden kysymykset oli ymmärretty, kuten ne oli tarkoitettu.

Kyselylomakkeella hankitun tiedon luotettavuus näyttäytyy myös niin, että kaikille osallistujille esitettiin kyselylomakkeen avulla samat kysymykset. Esimerkiksi haastatteluissa voi lopputuloksena olla, että jokin asia jää tutkijalta kysymättä tai haastateltavalta kommentoimatta kokonaan. Tällöin voi olla vaarana, että kaikkea tarvittavaa tietoa ei ole kerätty ja tietoa ei ole satavilla, kun sitä tarvitaan. Tässä opinnäytetyössä kyselylomakkeen avulla kaikilta osallistujilta kerättiin varmasti sama tieto ja se on myös tarvittaessa käytettävissä kokonaisuudessaan tutkimukseen.

Luotettavuutta voidaan tarkastella kyselyyn vastanneiden kirjallisen tekstin tuottamisen näkökulmasta. Opinnäytetyöntekijän on ollut helppo ymmärtää vastauksissa käytettyä kieltä, koska hän on ollut itse mukana ryhmäprosessissa alusta alkaen. Kirjallisen tekstin tuottaminen ei ole kaikille yksilöille mielekäästä tai luontaista, jolloin joitain tärkeitä asioita voi jäädä mainitsematta vastauksissa. Kyselyissä oli kuitenkin tuotu esiin monipuolista tietoa ja kaikki vastaajat olivat tuottaneet ymmärrettävää ja tarpeellista tietoa. Tutkimuspäiväkirja ja ryhmän aikana paikan päällä tehdyt havainnot tukivat ja täydensivät kyselyistä saatua tietoa. Tutkimuksen suunnitteluvaiheessa kyselylomakkeista saatua tietoa oli vielä tarkoitus täydentää osallistujille suunnatuilla haastatteluilla, mutta havainnointi ja ryhmässä käyty keskustelu toivat tarvittavat tiedot ja näin ollen haastatteluista luovuttiin.

Opinnäytetyön tutkimus - ja havainnointipäiväkirja lisää tutkimuksen luotettavuutta. Havaintojen luotettavuus ja puolueettomuus on tärkeää. Tällöin ei esitetä tulkintoja tapahtumista, vaan havainnoista. (ks. Nieminen 1997, 218; Vilkkä 2009, 135.) Aineiston luotettavuuteen vaikuttavat tässä opinnäytetyössä tutkijan perehtyneisyys tutkittavaan ilmiöön ja havainnoinnin kohteeseen sekä havainnointiin käytetty aika (ks. Nieminen 1997, 217).

Tutkimuksen analyysivaihetta ja luotettavuuden arviointia ei voida ajatella erotettavan toisistaan kokonaan. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija joutuu pohtimaan tekemiään ratkaisuja ja ottamaan kantaa analyysin kattavuuteen sekä työn luotettavuuteen. Analyysin kattavuudella tarkoitetaan, että tulkintoja ei perusteta satunnaisiin otoksiin aineistosta. Analyysin kautta on mahdollisuus saavuttaa tulos, joka on sopusoinnussa koko aineiston kanssa. (Eskola & Suoranta 2008, 187, 209, 216.)

Aineiston analyysin tarkka kuvaus raportissa lisää tutkimuksen luotettavuutta. Tässä opinnäytetyössä aineiston analyysi toteutettiin keräämällä kaikki vastaukset kysymysten alle yhtenäisiksi kokonaisuuksiksi. Teksti käytiin huolellisesti läpi ja sieltä etsittiin yhteneväisyyksiä ja eriväisyyksiä. Tämän jälkeen dokumentti pilkottiin osiin ja kerättiin jokaisen opinnäytetyön tavoitteen alle kokonaisuuksiksi. Näin saatiin kohdennettua tavoitteiden alle juuri tätä koskeva tieto. Opinnäytetyön raportissa kuvataan tarkoin analysoinnin vaiheet ja kuinka tuloksiin on päädytty, jolloin myös lukijat voivat seurata prosessia ja soveltaa sekä hyödyntää tätä omassa yhteisössään. Aineiston riittävyttä ja aineiston kattavuutta on vaikea ennakoida, mutta sitä ei kannata myöskään ahnehtia liikaa. (vrt. Eskola & Suoranta 2008, 216.)

Luotettavuuden arvioinnin perustana pidetään myös opinnäytetyön raportin tekstiä. Tekstin sisäinen johdonmukaisuus määrittää osaltaan luotettavuuden arvioinnin säännöt ja on osoitus tutkimuksen luotettavuudesta. Tutkimustekstin ei ole tarkoitus heijastaa todellisuutta, vaan sen on tarkoitus toimia arvioinnin mittana. Tutkimusteksti on myös konteksti, jossa merkitykset muodostuvat. (Eskola & Suoranta 2008, 210, 220-222.) Tämä raportti on kirjoitettu niin, että sitä kuvastaa tuoreus ja uudet näkökulmat ja lukijan on mahdollisuus seurata tutkijan päättelyä (ks. Nieminen 1997, 220). Raporttiin on lisätty aineistosta suoria lainauksia, jotta ryhmään osallistuneet äidit ovat saaneet äänensä tekstissä kuuluville ja lukijat voivat tätä kautta todeta tutkijan tehneen oikeita päätelmiä aineistosta. Teoreettinen lähtökohta on tarkoin valittu ja kuvattu juuri tähän tutkimukseen sopivaksi kokonaisuudeksi. Luotettavuutta lisää raportissa esiin tuodut saamasta aiheesta muiden tutkijoiden tekemät tutkimukset ja opinnäytetyöt. Lisäksi raportissa olevat lähdemateriaalit ovat tuoreita tai muuten klassikko-teoksia.

Kehittämistoiminnan näkökulmasta luotettavuuden arviointiin voidaan tuoda mukaan kysymys toimijoiden sitoutumisesta (Rantanen & Toikko 2009, 124). Ryhmänohjaajana opinnäytetyön-

tekijä oli täysin sitoutunut koko prosessiin, joka vaikuttaa myös suurelta osin aineiston, metodien ja tulosten luotettavuuteen. Lisäksi hän vietti paljon aikaa ryhmän jäsenten kanssa, joka vahvistaa tutkimustiedon luotettavuutta. Nieminen (1997, 218) kirjoittaa, että yhteisön tuttuus voi olla etu ja että yhteisön luottamus tutkijaan on tärkeää. Tutkimukseen osallistuvien tulee olla varmoja, että tuloksia käytetään oikein, eikä heitä vastaan. Tutkimuksen luotettavuus lisääntyy, kun sen tekijä arvioi raportissa myös omaa asemaa yhteisössä. (Nieminen 1997, 218.) Tutkimuksessa esiin tulleet ilmiöt ovat osin tutkijalle tuttuja ja oma kokemus voi ne edelleen vahvistaa, jolloin voidaan sanoa kyseessä olevan myös kokemusmaailmojen yhtenevyys (ks. Eskola & Suoranta 2008, 211). Luotettavuutta voidaan tarkastella tutkimukseen osallistuvien äitien aktiivisena osallistumisena ryhmän toimintaan. Tämän lisäksi osallistujat olivat koko prosessin ajan erittäin yhteistyöhaluisia.

Tässä opinnäyteotetyössä oli tärkeä tuoda esiin saadun tiedon käyttökelpoisuus tulevaa toimintaa varten. Tiedon käyttöarvoon vaikuttaa olennaisesti se, että tieto on tosi ja käyttökelpoista. Tutkimustiedon käyttökelpoisuutta voidaan tarkastella prosessinäkökulmasta sekä kehittämistulosten näkökulmasta. Tämä tarkoittaa ennen kaikkea kehittämisprosessin tulosten hyödynnettävyyttä tulevaa toimintaa suunnitellessa ja toteutettaessa. Tutkijan tehtävänä on tuoda raportissa esiin toteutus ja konteksti niin, että muut voivat arvioida tuloksia omassa toimintaympäristössään (Rantanen & Toikko 2009, 124-126).

Nieminen (1997, 219) kirjoittaa, että tutkijalla tulee olla kyky luovuuteen ja valmiutta tarkastella asioita useasta näkökulmasta. Luova tutkija kyseenalaistaa ja rakentaa uudesta tiedosta jotakin omaperäistä. On tärkeää tuoda esiin, miten tutkimus on pystynyt tarkastelemaan ilmiötä eri näkökulmista tuoden esiin myös uusia näkökulmia. Tieteellisessä tutkimuksessa tiedon luotettavuus on avainasemassa (Rantanen & Toikko 2009, 149). Tutkimuksen tulkinta on kuitenkin aina tutkijan persoonallinen näkemys, jossa on mukana tunteet ja intuitiot (Nieminen 2008, 215).

10.2.2 Eettisyys

Tutkimusetiikka eli hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen näyttäytyy monin eri tavoin opinnäytetyön tekemisessä ja se kulkee koko prosessin ajan mukana. Tutkimusetiikalla tarkoitetaan yhdessä sovittuja sääntöjä ja periaatteita. Tutkijan tulee noudattaa eettisesti kestäviä tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä. Hänen tulee olla rehellinen ja noudattaa yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta koko tutkimuksen prosessin ajan. Tutkimusetiikka kietoutuu tiiviisti yhteiskuntaan ja sen muutokseen. (ks. Vilkkä 2005, 29-30, 39; Kuula 2011, 34.) Eettistä kestävyttä voidaan pitää tutkimuksen luotettavuuden toisena puolena (Tuomi & Sarajärvi 2009, 127).

Tutkimusaiheen valinta on eettinen ja moraalinen valinta, jonka myötä on hyvä pohtia miten ja kenen ehdoilla tutkimusaiheet valitaan. Lisäksi on tärkeä miettiä miksi tutkimukseen ryhdytään ja kuka tutkimuksesta hyötyy. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 128-129; Hirsjärvi ym. 2009, 24.) Kun tarkastelun kohteena on inhimillinen elämä, valintojen eettisyys on tärkeää (Pohjola 2007, 17). Opinnäytetyön tutkimuksen aihevalinta pohjautui uuden Kamalat äidit - vertaisryhmän toiminnan aloittamiseen. Mukaan lähdettiin muun muassa mielenkiinnosta ja samalla myös tärkeän asian puolesta uuden vertaistukiryhmätoiminnan ohjaajaksi. Tätä kautta aukesi myös mahdollisuus tehdä opinnäytetyö Kamalat äidit -vertaistukiryhmän prosessista. Luontaisesti kiinnostus ja sitoutuminen tutkimuksen tekemiseen pohjautui vertaisohjaajana toimimiseen ja kokonaisvaltaiseen vastuunottoon Kamalat äidit -vertaisryhmästä. Lasten ja nuorten sekä perheiden hyvinvointi on todella tärkeää ja siihen tulee panostaa kaikin tavoin. Tutkimuksen aiheen valinnalla on myös olennainen yhteiskunnallinen merkitys (Hirsjärvi ym. 2009, 25).

Helsingin NNKY:n kanssa tehtiin opinnäytetyön aiesopimuksen syksyllä 2013, joka toimi samalla myös tutkimuslupana. Helsingin NNKY:ltä ei tarvinnut hakea tutkimuslupaa erikseen. Yhdistyksen kanssa sovittiin tulevasta opinnäytetyöstä ja sen tavoitteista sekä käytänteistä. Yhdistyksen työntekijän kanssa käytiin yhdessä läpi opinnäytetyön suunnitelmaa sekä kaikki siinä käytettävät materiaalit, kuten esimerkiksi osallistujien suostumus tutkimukseen sekä alku- ja loppukyselylomakkeet. Tarkoituksena on tehdä yksityiskohtainen suunnittelu ja toteutus tutkimukselle sekä löytää eettisesti kestävä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmät (Kuula 2011, 34). Tutkimus tulee aina suunnitella ja toteuttaa sekä raportoida laadukkaasti (Vilka 2005, 32).

Vertaistukiryhmään osallistuminen mahdollistettiin kaikille murrosikäisten lasten äideille Helsingissä. Ryhmän aloittamisesta tiedotettiin laajasti eri kanavia hyödyntäen Helsingin alueella. Tutkimusjoukko muodostui seitsemästä Kamalat äidit -vertaistukiryhmään osallistuneesta äidistä. Ilmoittautuminen ryhmään tapahtui sähköpostilla tai puhelimitse Helsingin NNKY:n työntekijälle, joka kokosi ryhmän ilmoittautumisjärjestyksessä, eikä osallistujia millään tavoin valikoitu. Vasta ryhmän ensimmäisellä kokoontumiskerralla ohjaajat saivat tietää osallistujat.

Ryhmän ensimmäisellä kokoontumiskerralla vertaisryhmän osallistujia informoitiin opinnäytetyöstä sekä tutkimuksen tekemisestä (ks. Pohjola 2007, 20). Tutkimukseen osallistuville selvitetiin tarkoin tutkimuksen perustiedot ja tavoite sekä tutkimusmenetelmät ja tutkimustietojen käyttötarkoitus (ks. Kuula 2011, 61, 106; Tuomi & Sarajärvi 2009, 131, 140). Kaikki tärkeät tiedot siitä, mitä tutkimuksessa ja koko prosessissa tulee tapahtumaan, käytiin läpi tutkimukseen osallistujien kanssa (Hirsjärvi ym. 2009, 25). Osallistujien kysymyksiin tutkimukseen liittyen vastattiin heti paikan päällä. Informaation perusteella, osallistujien oli tämän jälkeen

mahdollisuus päättää halusivatko he osallistua tutkimukseen. Tutkimukseen osallistumisessa vapaaehtoisuus on ehdotonta ja yksilöllä on oikeus kieltäytyä osallistumasta (Kuula 2011, 87; Hirsjärvi ym. 2009, 25). Osallistujilla tulee olla mahdollisuus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen milloin tahansa ilman syytä. Osallistuja voi kieltää myös jälkikäteen itseään koskevan aineiston käyttäminen tutkimuksessa. Kaikilla on oikeus tietää oikeutensa. Lähtökohtana tulee olla tutkimukseen osallistuvien henkilöiden oikeuksien ja hyvinvoinnin turvaaminen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131.)

Kamat äidit -ryhmän äitejä pyydettiin allekirjoittamaan suostumus opinnäytetyön tutkimukseen osallistumisesta. Kaikilta osapuolilta, myös toiselta ohjaajalta pyydettiin lupa tutkimusaineiston keräämiseen. Tutkimuksen osallistuja määrittää itse omat yksityisyyden rajansa ja päättää näin ollen myös mitä itsestään sekä ajatuksistaan haluaa tuoda esiin ja mitä ei (Kuula 2011, 80). Osallistujille kerrottiin opinnäytetyön tutkimustietojen olevan luottamuksellista, eikä niitä luovutettaisi sivullisille. Kerättyjä tietoja ei myöskään käytetä muuhun tarkoitukseen. Ryhmässä toimittiin kaikin puolin täysin luottamuksellisesti vaitiolo- ja salassapitovelvollisuutta noudattaen. (ks. Tuomi & Sarajärvi 2009, 131; Kuula 2011, 88-89, 93.) Tutkimuksessa mukana olevien ihmisten tiedot säilytettiin koko prosessin ajan salaisina, eikä ulkopuoliset voineet niitä missään vaiheessa saada käsiin. Henkilötietoja käsiteltiin luottamuksellisesti ja säilytettiin huolellisesti koko opinnäytetyön ajan. (ks. Pohjola 2007, 21; Kuula 2011, 87.) Nimettömyys ja tunnistamattomuus ovat itsestään selviä lähtökohtia koko tutkimukselle (Kuula 2011, 211).

Pohjola (2009, 19) kirjoittaa, että aineiston hankintaa voidaan luonnehtia eettisesti kriittiseksi vaiheeksi, joka tulee toteuttaa rehellisesti ja avoimesti. Suoraan kerättyä aineistoa ei kerrota ulkopuolisille, eikä kaikkea tutkimusaineistoa julkaista. Tutkimuksen tekijä säilyttää aineiston huolellisesti niin, että se ei joudu ulkopuolisten käsiin ja hävittää sen asianmukaisesti tutkimuksen julkaisemisen jälkeen (Hirsjärvi ym. 2009, 237; Kuula 2011, 92; Vilka 2005, 35). Tässä työssä tutkimusaineistosta ja sen sisällöstä on keskusteltu ainoastaan tutkimustarkoituksessa Kamalat äidit -vertaistukiryhmätoiminnan henkilökunnan kanssa sekä oppilaitoksen ohjaavan opettajan kanssa.

Tutkimuksen osallistujille kerrottiin myös mitä tietoja heiltä ja ryhmästä kerätään sekä miten niitä käytetään ja sovelletaan opinnäytetyössä (ks. Kuula 2011, 9, 94). Ryhmässä käytyjä keskusteluja ja niistä nousseita asioita ei ollut tarkoitus tuoda julkisuuteen vaan tarkoituksena oli kuvata ja arvioida Kamalat äidit -toiminnan pilotointia ja prosessia sekä nostaa esiin osallistujien mielipiteitä ryhmästä kyselyjen avulla. Aineiston analyysi toteutettiin tarkoin ja huolella ilman tiedon vääristämistä. Eettisesti kestävien tutkimustapojen lähtökohtana pidetään ihmisarvon kunnioittamista (Kuula 2011, 60).

Opinnäytetyössä on otettu huomioon muiden tutkijoiden aikaisemmin tehdyt tutkimukset. Raportissa on tuotu esiin millaisia saavutuksia toiset tutkijat ovat tehneet samasta ilmiöstä. Hyvän tutkimuksen yksi kriteeri on sisäinen johdonmukaisuus ja miten ja millaisia lähteitä käyttää (Tuomi & Sarajärvi 2009, 127). Lähdeviitteet on oikein ja tarkoin merkitty raporttiin. Lisäksi toisten ja omat tutkimustulokset ovat esitetty oikein ilman mitään vääristelemättä. (ks. Vilka 2005, 30.) Lähteet ovat tuoreita lukuun ottamatta vanhempia klassikkoteoksia. Teoreettisen osan lähteet on tarkoin valittuja ja ne nivoutuvat luontevasti osaksi opinnäytetyön kokonaisuutta.

Raportoinnissa pyrittiin huolellisuuteen ja tarkkaavaisuuteen sekä noudattamaan hyviä eettisiä lähtökohtia. Raportin tekstistä ei voida tunnistaa opinnäytetyön tutkimukseen osallistujia. Teksti on pyritty muotoilemaan siten, ettei se loukkaisi millään tavalla tutkimukseen osallistujia. Kamalat äidit -vertaisryhmään osallistuneita äitejä on kohdeltu raportissa arvostavasti sekä kunnioittavalla kirjoitustavalla (ks. Kuula 2011, 237). Pohjola (2007, 25) kirjoittaa, että on hyvin oleellista kuinka tutkittavaa ilmiötä tai ympäristöä kutsutaan sekä mitä eri käsitteitä tai termejä tutkija käyttää kuvatessaan kohdetta ja toimintaa. Myös tietojen julkaiseminen toteutetaan oikeudenmukaisuutta ja tasa-arvoisuutta kunnioittaen. Tästä tutkimuksesta on tiedotettu julkisesti ja se on julkisesti nähtävillä.

Tutkija asettui ryhmän vertaisohjaajana osaksi tutkimaa prosessia. Tämä tuotti myös monia eettisiä kysymyksiä tutkimukselle. Omien lähtökohtien sekä arvojen ja asenteiden punnitseminen oli opinnäytetyön aikana tarpeellista jotta prosessia, jossa tutkija oli itse mukana, pystyttiin tutkimaan kriittisesti ja johdonmukaisesti sekä luontevasti. (ks. Pohjola 2007 22, 23.) Tuomi ja Sarajärvi (2009 128, 131) kertoo teoksessaan, että tutkijan tulee olla vastuuntuntoinen ja hänen on noudatettava lupaamiaan sopimuksia. Hyvää tutkimusta ohjaa ennen kaikkea eettinen sitoutuneisuus koko prosessin ajan.

10.3 Vertaistukiryhmän prosessin arviointi

Kamalat äidit -vertaistukiryhmätoiminta osoittautui ryhmästä saatujen äitien palautteiden mukaan tarpeelliseksi toiminnaksi vanhemmuuden tukemisessa. Osallistujat toivat selkeästi esiin vertaistukiryhmän positiiviset vaikutukset vanhemmuuden tukemisessa ja voimavarojen lisääntymisessä. Lisäksi vertaistukiryhmä oli toiminnan muotona juuri sopiva murrosikäisten lasten vanhemmille suunnattuun tuen tarpeeseen. Ryhmä koettiin hyödylliseksi ja toivottiin, että useammalla äidillä olisi mahdollisuus osallistua tämän kaltaiseen toimintaan.

Ohjaajat suunnittelivat itse pilottiryhmän toiminnan kymmenen kerran rungon Kamalat äidit® -toimintamallin pohjalta. Ohjaajien oli vaivatonta toimia ryhmässä, kun he olivat jakaneet työt selkeästi sekä kirjannut nämä ylös tapaamisrunkoon. Tällöin ohjaajat pystyivät tarkasta-

maan ennen ryhmäkertaa sisällön ja ryhmäkerran tavoitteet sekä sen mistä kummankin tuli huolehtia. Tämä helpotti oleellisesti ryhmän toimintaa ja loi varmuutta myös osallistujien näkökulmasta. Toiminta näyttäytyi hyvin suunnitellulta ja organisoidulta. Ryhmän toiminnassa käytetyt menetelmät toimivat pääsääntöisesti hyvin. Joitakin kirjallisia tehtäviä ja niihin liittyviä materiaaleja tuotiin liikaa mukaan vertaistukiryhmän toimintaan. Muun muassa erilaisten toiminnallisten menetelmien käyttö ja niiden kautta työskenteleminen koettiin hyvänä. Menetelmät olivat tukeneet ryhmän toimintaa ja tätä kautta myös vertaistukiryhmälle asetettuja tavoitteita oli saavutettu hyvin.

Vertaistukitoiminnan kokoontumiskerrat (10) oli Kamalat äidit® -toimintamallin sisältöön rakennettu kokonaisuus. Kokoontumiskertojen määrä oli todettu mallissa toimivaksi ja näin ollen myös Helsingin toiminnassa lähdettiin liikkeelle kymmenen kerran kokonaisuudesta. Kertojen määrä oli pääsääntöisesti hyvä, mutta palautteesta kävi ilmi, että toiminnan oli toivottu myös jatkuvan tämän jälkeen. Ryhmän kokoontumiskertojen aika, puolitoista tuntia, koettiin myös hyväksi, mutta palautteesta kävi ilmi, että aika oli koettu myös liian lyhyeksi. Myös ryhmänohjaajat kokivat ajan olleen lyhyt jollain kerroilla, koska osallistujilla oli todellista tarvetta keskusteluihin ja ryhmä oli osallistumisessaan todella aktiivinen.

Vertaistukiryhmä kokoontui joka viikko pääsääntöisesti torstai-iltaisin ilman minkäänlaisia taukoja. Koska äidit kävivät aktiivisesti ryhmässä ja osallistuivat ryhmän toimintaan innostuneesti, kokoontumistiheys osoittautui onnistuneeksi. Jos ryhmän osallistuja on kerran poissa ryhmästä, kahden viikon tauko ei tuo vielä kynnystä tulla takaisin ryhmään. Jos taas ryhmä olisi kokoontunut esimerkiksi joka toinen viikko, kuten Oulun NNKY:ssä ryhmät olivat kokoontuneet, voitaisiin ajatella neljän viikon tauon lisäävän kynnystä ryhmään paluuseen. Myös torstai-illat osoittautuivat ryhmäkokoontumisille hyväksi ajankohdaksi. Kerran viikossa kokoontumisen voidaan ajatella sitouttaneen äitejä paremmin vertaistukiryhmätoimintaan. Kokoontumistiheys vaikutti olennaisesti myös ryhmän luottamuksellisen ilmapiirin syntymiseen ja vuorovaikutukseen.

Vertaistukiryhmän osallistujamäärä kuudesta kahdeksaan pohjautui Kamalat äidit® -toimintamallin ja Oulussa toteutettuihin ryhmiin. Helsingin ryhmään osallistui seitsemän äitiä, jotka olivat todella aktiivisesti paikalla ja osallistuvat keskusteluihin aktiivisesti, joten keskusteluja syntyi helposti ja niitä käytiin paljon. Ajankäytön haasteet sekä osallistujien aktiivisuus tulee ottaa huomioon osallistujien määrässä. Helsingin pilottiryhmässä voitaisiin nähdä, että osallistujia olisi voinut olla hieman vähemmän.

Pilottiryhmän prosessi näyttäytyy erittäin onnistuneelta kokonaisuudelta. Prosessin kaikki vaiheet onnistuivat hyvin ja jopa erinomaisesti. Pilottiryhmän kokonaisuus oli näyttäytynyt ryhmän äideille positiivisena kokonaisuutena. Myös ohjaajat olivat saaneet positiivisen kuvan

ryhmän ohjaamisesta, Kamalat äidit -vertaistukiryhmän toiminnasta ja sen tuomista hyödyistä. Ohjaajille kertyi kokemusta vertaistukiryhmän ohjaamisesta ja näiden kokemusten pohjalta toimintaa on hyvä jatkaa. Toiveita ja odotuksia oli täyttynyt ja tavoitteita oli saavutettu paljon joka taholla.

Vertaistukitoiminnan tavoitteena on aina myös uusien ohjaajien saaminen mukaan toimintaan. Pilottiryhmässä oli kaksi osallistujaa, jotka olivat kiinnostuneet mahdollisesti ohjaajana toimimisesta. Vaikka toiminnasta tiedotettiin ja kirjoitettiin lehtiin juttuja, ei vapaaehtoisia vertaisohjaajia tavoitettu tiedottamisella. Toiminnan jatkuvuuden kannalta vertaisohjaajien saaminen ryhmän toimintaan mukaan olisi ensisijaisen välttämätöntä. Pilottiryhmän prosessissa ei otettu tarpeeksi huomioon tiedottamista tästä näkökulmasta. Toiminnan aikana pitää ottaa huomioon myös tulevaisuus ja toiminnan jatkumo.

Helsingin NNKY:n työntekijän sekä ohjaajien resurssit olivat rajalliset pilottiprosessin läpiviemiseksi. Koska kaikki kokivat asian tärkeäksi, olivat he valmiita antamaan aikaansa toiminnan pilotointiprosessiin. Vertaisohjaajat olivat mukana omalla vapaa-ajalla työn, perheen ja opiskelun lomassa ja tämä vaati myös todella paljon voimavaroja ohjaajilta. Kuitenkin kaikki olivat todella sitoutuneet prosessiin ja tekivät kaikkensa, että toiminta toteutuisi ja ryhmä saataisiin alkamaan myös Helsingissä. Yhteinen tekeminen ja toisten osaamisen ja mielipiteiden arvostaminen sekä huomioiminen olivat tärkeää prosessin etenemisessä ja toiminnan rakentamisessa. Yhteistyön avulla saatiin toiminta järjestettyä ja kokonaisuus pidettyä hallussa.

10.4 Kehittämisehdotukset

Vertaistukiryhmän pilotointiprosessista on tärkeää nostaa esiin kehittämisehdotuksia tulevaan toimintaan. Prosessin arvioinnissa nousi muun muassa esiin, että vertaistukiryhmän toiminnan kannalta olisi hyvä panostaa enemmän yhdistyksen näkyväksi tekemiseen. Jotta Kamalat äidit -toiminta tulisi tutuksi murrosikäisten lasten äideille, tulee pohtia kuinka Helsingin NNKY:n arvot sekä brändi ovat esillä ja tätä kautta lisästä keinoja yhdistyksen näkyväksi tekemiseksi. Vertaistukiryhmän aloitusvaiheessa on tärkeää, että ryhmästä tiedotetaan monipuolisesti eri tiedotuskanavia hyödyntäen, jotta kohderyhmä saavutettaisiin mahdollisimman hyvin ja ajoissa ennen ryhmän aloittamista. Tiedotuksen ja mainonnan tulee olla oikea-aikaista ja monipuolista, jotta kohderyhmä saavutettaisiin paremmin.

Kamatat äidit -vertaistukiryhmän koulutus on tärkeää toimintaa uusien vertaisohjaajien aloittaessa. Pilotointiprosessin koulutuspäivä muodostui yhden kerran perehdyttämispäiväksi. Jos ohjaajilla ei ole esimerkiksi ammattinsa puolesta kokemusta vastaavan tyylisestä toiminnasta, olisi tärkeää, että koulutus olisi hieman pidempi ja monipuolisempi. Kokemuksen mukaan esimerkiksi vertaistoiminnan tarkoitusta ja vertaisohjaajan varsinaista roolia olisi hyvä avata

enemmän ohjaajakoulutuksessa. Lisäksi jo toimintaa toteuttaneilta ohjaajilta olisi mielenkiintoista kuulla kokemuksia toiminnasta ja erilaisista tilanteista, joita ryhmissä saattaa ohjaajille tulla eteen. Koulutuksen sisältöä voitaisiin rakentaa enemmän siltä pohjalta mitä tietoa ja taitoa ohjaaja tarvitsee. Lisäksi ohjaajille tulisi selvittää mitkä ovat heidän velvollisuudet ja vastuut sekä samalla myös heidän oikeudet. Koulutus voisi sisältää myös tietoa kuinka toimia esimerkiksi erilaisissa kriisitilanteissa. Tämän ja pilotointiprosessissa käytyjen keskustelujen pohjalta yhtenä kehittämisehdotuksena on suunnitella erillinen kriisiviestintäsuunnitelma, jossa kuvataan toimintamalli kriisin koittaessa.

Helsingin NNKY:n työntekijän ja ohjaajien keskustelujen pohjalta tuotiin esiin kuinka vertaisohjaajien valintaan tulee kiinnittää tulevaisuudessa huomiota. Yhdistyksen työntekijät ovat vastuussa ohjaajien rekrytoinnista ja näin heidän tulee varmistaa, että halukkaat ohjaajat ovat sopivia lähtemään mukaan toimintaan. Nyt pilottiryhmän ohjaajat olivat jo entuudestaan tuttuja ihmisiä yhdistyksessä, mutta tuntemattomien kohdalla pitäisi pystyä kuitenkin määrittelemään ohjaajan sopivuus jollain lailla. Ohjaajilla tulee olla tietty kokemus, mutta kuinka tarkoin sen voi ja halutaan määritellä, koska kyseessä on vertaisohjaajan rooli. Ohjaajien valinnan pohjalta voitaisiin ajatella tehtävän jonkinlainen ohjeistus ja niin sanottu ”pätevyysvaatimus”. Vertaisohjaajalla on kuitenkin vastuu ryhmästä ja sen toteutuksesta sekä ryhmässä tapahtuvasta vuorovaikutuksesta. Ohjaajilla tulisi olla kokemusta murrosikäisen lapsen kasvatuksesta tai muuten hankittua tietoa nuoren elämään liittyen. Lisäksi ohjaajilla tulisi olla jonkinlaista kokemusta ryhmien vetämisestä.

Koska Kamalat äidit -pilottiryhmän kokoontumisaika tuntui ryhmäkerroilla välillä liian lyhyeltä, ajan riittävyttä voitaisiin edesauttaa esimerkiksi niin, että ryhmään osallistuvien määrää vähennettäisiin. Näin äideille riittäisi enemmän aikaa keskusteluun ja omiin puheenvuoroihin. Kokemusten pohjalta jopa seitsemän osallistujaa voi olla liian suuri määrä yhteen ryhmään, jos ajatellaan aikaa ja sitä, että osallistujat ovat aktiivisia ryhmässä kävijöitä ja keskustelijoi- ta. Koska vertaisohjaajat ovat vapaaehtoisvoimin ryhmässä mukana ja käytännön järjestelyt vievät ryhmätoiminnan lisäksi aikaa, ohjaajat ovat harvoin valmiita venyttämään itse ryhmään käytettävää aikaa.

Pilottiryhmästä nousi esiin joitakin ei toivottuja ilmiöitä, jotka saattoivat häiritä ryhmän toimintaa. Kehittämisehdotuksena on, että ennen ryhmän alkua osallistujille postitetaan kirje, jossa on tärkeää tietoa ryhmän aloitukseen sekä ryhmän kokoontumisiin liittyen. Kirjeessä tulee olla tietoa ryhmän tarkoituksesta ja esimerkiksi siitä, että ryhmän aikana ei ole järjestettyä lastenhoitoa. Jotta kaikki osallistujat saisivat mahdollisimman hyvän hyödyn ryhmästä, on tärkeä tuoda esiin toimintaa tukevat säännöt ja korostaa kaikkien osallistujien huomioon ottamista ryhmän toiminnassa.

Murrosikäisten lasten äideille suunnattu vertaistukiryhmätoiminta on tärkeää toimintaa, jota ei ole kovinkaan yleisesti ollut tarjolla. Kamalat äidit -vertaistukiryhmä on kymmenen kerran kokonaisuus, jonka aloitus ja lopetus on tarkoin määritelty. Toiminnan aikana osallistujat tutustuvat toisiinsa ja ryhmä muodostuu hyvin kiinteäksi. Vertaistukitoiminnalle toivotaan jatkoa ja keskusteluissa nousee esiin kysymys mitä voitaisiin tehdä, että ryhmän jälkeen ei jää yksin tai tyhjän päälle. Oulun toiminnassa äidit ovat perustaneet esimerkiksi Facebook -ryhmän, jossa he ovat pitäneet yhteyttä toisiinsa. Lisäksi äidit voivat vaihtaa yhteystietoja keskenään ja sopia tapaamisia myös ryhmän päätyttyä. Tämän pohjalta olisi kuitenkin tärkeä saada tietää mitä on tapahtunut ryhmän loputtua. Esimerkiksi tietoa siitä, mitä äideille kuuluu ja onko ryhmäläisistä jäänyt ystäviä ja ovatko jäsenet tavanneet toisiaan ryhmän jälkeen, voitaisiin kerätä yhdistyksen kautta. Tämä voisi olla myös kokonaan uuden tutkimuksen aihe.

Vertaistukiryhmätoiminnan levittämisen kannalta olisi tärkeä tutkia, mitkä tekijät estävät toiminnan levittämistä ja ryhmien aloittamista uusilla paikkakunnilla ja mitkä tekijät puolestaan edesauttavat ja tukevat toiminnan aloittamista. Vertaisohjaajia tarvitaan toimintaan lisää. Koska ohjaajat toimivat omalla ajalla ilman palkkaa vapaaehtoisuuden pohjalta, on aina haasteellista saada uusia ohjaajia mukaan. Toiminnan pilotointivaiheessa ei panostettu kovin aktiivisesti ohjaajien rekrytointiin. Lähinnä vertaistukiryhmän viimeisillä kerroilla otettiin asia puheeksi, mutta esimerkiksi myös loppupalautteessa olisi voitu kysyä suoraan kiinnostusta jatkaa toimintaa vertaisohjaajana. Nyt pilotoidusta ryhmästä kaksi äitiä oli tuonut esiin kiinnostuksen, mutta tämä ei kuitenkaan johtanut uuden ryhmän aloittamiseen ja ohjaajien mukaan tuloon.

Toiminnan jatkuvuuden kannalta vertaisohjaajien mukaan saamiseksi voisi esimerkiksi tehdä mainoksia ja esitteitä, joissa esiteltäisi vertaistukiryhmätoimintaa ja samalla houkuteltaisi ohjaajia mukaan toimintaan. Esitteitä voitaisiin jakaa eri puolilla verkostoja ja vertaistukiryhmätoiminnan viimeisillä ryhmäkerroilla ryhmään osallistuneille äideille sekä muissa yhdistyksen järjestämässä toiminnoissa. Kokonaisuudessaan ohjaajat voisivat tarjota aktiivisemmin mahdollisuutta ryhtyä ohjaajaksi ja samalla kertoa omia kokemuksia ohjaajana toimimisesta. Kuitenkin tulee ottaa huomioon osallistujien elämäntilanne ja pohtia sen sopivuutta ohjaajaksi ryhtymiselle. Jos perhetilanteessa on juuri sillä hetkellä kriisi eikä ohjaajana toimiminen ole hyvä ajatus, voitaisiin esimerkiksi yhdistyksen puolelta ajatella oltavan vielä myöhemmin yhteydessä, kun elämäntilanne on rauhoittunut.

Kamalat äidit -vertaistukitoiminnan ympärillä tulisi kehittää eri toimijoiden välistä yhteistyötä. Pilotointiprosessin alussa toimintaa mainostettiin muun muassa lehdissä, jonka avulla kohde-ryhmä tavoitettiin hyvin. Lehtimainonta on maksullista, joten yhdistyksen tulee varata tähän erillisiä määrärahoja. Vertaistukiryhmää voidaan mainostaa myös maksuttomia väyliä hyödyntäen. Näitä voisivat olla eri yhteistyötahot ympäri vertaistukiryhmän toimintakenttää. Kohde-

ryhmän tavoittamiseksi voitaisiin ajatella myös esimerkiksi suoraa ohjausta sosiaalitoimesta tai yksityisistä palveluista sekä kolmannen sektorin toimijoilta. Tämä edellyttää kuitenkin työntekijälle lisäresursseja, jotta olisi aikaa yhteistyön kehittämiseen ja verkostojen rakentamiseen.

Kamalat äidit -toimintaa on tällä hetkellä toteutettu useammassa Suomen kaupungissa. Tältä pohjalta olisi mielenkiintoista tutkia ovatko perheen ja murrosikäisten nuorten äitien haasteet erilaiset maantieteellisen eron näkökulmasta. Voidaanko tätä kautta nähdä myös eroa pienen ja suuren paikkakunnan välillä? Kamalat äidit toimintamalli ja sen tarjoama sisältö on osoittautunut erittäin hyväksi. Vaikka ryhmän runko ja siellä käsiteltävät asiat ovat ennalta suunniteltu, ryhmissä painottuvat aina kuitenkin hieman eri asiat. Tämän pohjalta voitaisiin ajatella tutkittavan vielä lisää onko vertaistukiryhmien asiasisällöllä vaikutusta perheen tilanteeseen ja äitien voimaantumiseen.

Tämän opinnäytetyön pohjalta voidaan todeta jo pienellä aikavälillä vertaistukiryhmän vaikutuksia perheen tilanteessa. Äidit toivat selkeästi esiin, että he olivat saaneet ryhmästä tukea ja tärkeää tietoa omaan jaksamiseen ja perheen arkeen. Osallistujat kokivat voimavarojensa lisääntyneen ja oman vanhemmuuden vahvistuneen ryhmässä. Vertaistukiryhmän vaikutusta perhetilanteessa voitaisiin arvioida enemmän toiminnan jälkeen pidemmällä aikavälillä. Mielenkiintoinen uusi tutkimuskohde voisi kattaa tietoa siitä voidaanko vertaistukiryhmän vaikutuksia todeta perhetilanteessa pidemmällä aikavälillä. Mikäli vertaistukiryhmän toiminta toisi muutoksia perhetilanteeseen sekä äitien voimavarojen lisääntymiseen, olisi hyödyllistä myös todeta mihin vaikutukset liittyvät ja kuinka ne esiintyvät perheen arjessa. Tätä kautta voitaisiin edelleen kehittää Kamalat äidit -vertaistukiryhmän toimintaa.

Lähteet

Aalto, M. 2014. Kamalat äidit keskustelevat lapsistaan Vuosaassa. Helsingin Sanomat. 20.2.2014.

Alaja, K. 2007. Kasvun keskellä. Elämää murrosikäisen vanhempana. Helsinki: Kirjapaja.

Alasuutari, P. 1999. Laadullinen tutkimus. 3. painos. Tampere: Vastapaino.

Anttila, P. Realistinen evaluaatio ja tuloksellinen kehittämistyö. Hamina: Akatiimi.

Belghiti, A, & Heikkinen, T. 2009. ”Saa olla kamala äiti” Murrosikäisten nuorten äitien kokemuksia vertaistukiryhmästä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Diak Pohjoinen. Oulu. Opinnäyte-työ.

Ehrling, S. 2007. Vanhempien käsityksiä kasvattamisesta. Pro gradu-tutkielma. Käyttäytymis-tieteellinen tiedekunta. Soveltavan kasvatustieteen laitos. Helsingin yliopisto.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 1. painos. Tampere: Vas-tapaino.

Feinstein, S. 2010. Inside the teenage brain: parenting a work in progress. Lanham: Rowan & Littlefield education.

Grönfors, M. & Vilka, H. 2011. Laadullisen tutkimuksen kenttätöön menetelmät. SoFia-Sosiologi-Filosofiapu. Vilka: Hämeenlinna, 49-74. Viitattu 5.4.2014.
http://vilka.fi/books/Laadullisen_tutkimuksen.pdf

Haaranen, A. 2012. Realistinen arviointi lapsiperheiden vanhempainryhmistä. Muutokset per-heen terveydessä ja vaikuttavuutta edistävät toiminnot. Väitöskirja. Kuopio: Itä- Suomen yli-opisto. Viitattu 11.10.2014. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0968-8/urn_isbn_978-952-61-0968-8.pdf

Harju, A. 2005. Kansalaisyhteiskunta vapaaehtoistoiminnan innoittajana. Teoksessa: Nylund, M. & Yeung, A.B. Vapaaehtoistoiminta Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 58-80.

Harju, A. 2010. Puheenvuoro kansalaisyhteiskunnan tulevaisuudesta. Vantaa: Sivistysliitto kansalaisfoorumi.

Harris, J. R. 2000. Kasvatuksen myytti. Suomentaneet: Heikkilä, J., Holopainen, T. & Niini-mäki, P. Helsinki: Art House.

Helsingin NNKY. 2013. Viitattu 15.11.2013. <http://cms.hnnky.fi/>

Heikkinen, H., Rovio, E. & Kiilakoski, T. 2007. Toimintatutkimus prosessina. Teoksessa: Heik-kinen, H., Rovio, E. & Syrjälä, S. (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetel-mät ja lähestymistavat. 3. korj. painos. Helsinki: Kansanvalistusseura, 78-93.

Helve, H. 2008. Nuorten eettisten ja kulttuuristen identiteettien ja arvojen muutos. Teokses-sa: Lahikainen, A., Punamäki, R-L., Tamminen, T. Kulttuuri lapsen kasvattajana. Helsinki: WSOY, 280-299.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. painos. Helsinki: Tammi.

Huuhka, M. 2010. Luovan asiantuntijaorganisaation johtaminen. Helsinki: Talentum.

Hyväri, S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A.B. Vapaaehtoistoiminta Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 214-235.

- Jantunen, E. 2010. Vertaistuki masentuneiden osallisuuden vahvistajana. Teoksessa Laine, T., Hyväri, S., Vuokila-Olkkonen, P. (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi, 85-98.
- Joenaho, H. 2012. Vuorovaikutus kasvokkaisissa vertaistukiryhmissä. Pro gradu -tutkielma. Humanistinen tiedekunta. Viestintätieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Juusola, M. 2014. Äidin voimakirja. 3. uud. painos. Helsinki: Voimakirja Oy.
- Juvakka, E. 2005. Riittävän hyvä riittää. Teoksessa: Syrjälä, J. (toim.) Vahva vanhemmuus - paras tuki nuoren kasvulle. Helsinki: Väestöliitto, 21-28.
- Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M. & Virolainen, A. 2012. Perheen parhaaksi: Perhetyön arkea. Helsinki: Edita.
- Kaimola, K. 2005. Koti-terveen itsetunnon harjoittelukenttä. Teoksessa: Syrjälä, J. (toim.) Vahva vanhemmuus - paras tuki nuoren kasvulle. Helsinki: Väestöliitto, 11-20.
- Kamat Äidit. 2013. Viitattu 15.11.2013. <http://www.kamalataidit.fi>
- Kinnunen, S. 2011. Murrosikäinen perheessä. Lohja: Karas-Sana.
- Kopakkala, A. 2011. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. 3. painos. Helsinki: Edita.
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. 2. uud. painos. Tampere: Vastapaino.
- KvaliMOTV 2014. Kvalitatiivisten tutkimusmenetelmien oppimisympäristö. Osio 7. Viitattu 25.2.2014. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7.html>
- Kähönen, K. 2009. Keskisuuret ja suuret ryhmät. Teoksessa: Lindroos, H. & Segercrantz U. Yksilöksi ryhmässä, 63-77.
- Laakkonen, M. 2007. Nuori tarvitsee hoivaa. Teoksessa: Määttä, K. (toim.) Helposti särkyvää. Nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki: Kirjapaja, 145-159.
- Lahenius, P. 2004. Vahvemmuutta vahvistamassa -sisällönanalyysi murrosikäisten nuorten vanhempien keskustelusta www-sivuilla. Pro gradu -tutkielma. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Kotitalous- ja käsityötieteiden laitos. Helsingin yliopisto.
- Lehtikangas, M. 2012. Murkkumanuaali. Tietoa ja vastauksia teinin vanhemmille. Helsinki: Väestöliitto.
- Lehtinen, S-T. 1997. Vapaaehtoistoiminta-kasvava voimavara? Näkökulmia ammattityöhön. Helsinki: Kansalaisareena Ry.
- Markus, E. 2009. Vertaisuus voimavarana: vertaistuen tarve ja sen vanhemmuutta tukeva merkitys murrosikäisen nuoren äideille. Pro gradu -tutkielma. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Lapin yliopisto.
- Matinlompola, U. 2007. Vanhemmuus ei ole ammatti. Teoksessa: Määttä, K. (toim.) Helposti särkyvää. Nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki: Kirjapaja, 104-117.
- Mykkänen-Hänninen, R. 2007. Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian julkaisuja. Sarja B: Oppimateriaalit 6. Helsinki: Yliopistopaino.
- Myllyviita, K. 2012. Peace! Selviytymisopas nuoren vanhemmille. 1. painos. Helsinki: Duodecim.

- Määttä, K. 2007. Vanhempien rakkaus - suurin kaikista. Teoksessa: Määttä, K. (toim.) Helposti särkyvää. Nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki: Kirjapaja, 220-235.
- Narumo, R. 2010. Ammatillisesti ohjatut vertaistukiryhmät kriisistä selviytymisen tukena. Teoksessa: Jalava, J., Narumo, R., Mäenpää E., Lehtonen E., Moilasheimo T., Terävä M. & Djupsund C. "Kyllä me yhdessä selvittää: voimauttavaa vertaistukea kriisitilanteessa. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura, 7-14.
- Nieminen, H. 1997. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa: Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Porvoo: WSOY, 215-221.
- Niemistö, R. 2001. Vanhemmuuden roolit ja varhainen nuoruusikä (11-15 vuotta). Teoksessa: Rautiainen, M. Vanhemmuuden roolikartta. Syvennä ja sovelle. Helsinki: Suomen kuntaliitto, 39-50.
- NNKY. 2013a. Nuorten Naisten Kristillinen Yhdistys. Viitattu: 15.11.2013. <http://www.ywca.fi>
- NNKY. 2013b. Nuorten Naisten Kristillinen Yhdistys. Viitattu 15.11.2013. <https://www.ywca.fi/00010973-strategia>
- Nylund, M. 2005. Vertaisryhmät kokemuksen ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A.B. Vapaaehtoistoiminta Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 195-213.
- Nylund, M. & Yeung, A.B. 2005. Vapaaehtoisuuden anti, arvot ja osallisuus murroksessa. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A.B. Vapaaehtoistoiminta Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 13-38.
- Ojasalo, K., Moilanen T. & Rintala J. 2009. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOYpro.
- Parvela, T. 2010. Murrosikäisen käyttöohje. Kertomuksia perhearjen keskeltä. 3. painos. Helsinki: Tammi.
- Parsons, R. 2007. Teenagers: what every parent has to know. London: Hodder.
- Pohjola, A. 2007. Eettisyyden haaste tutkimuksessa. Teoksessa: Viinamäki, L. & Saari, E. (toim.) Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. Helsinki: Tammi, 11-31.
- Rantala, J. 2014. Äiti älä tottele. (Kaiken maailman kasvatusoppaita). Helsinki: Gummerus.
- Rantanen, T. & Toikko, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta: näkökulmia kehittämissprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. 1. painos. Tampere: Tampere University Press.
- Rautiainen, M. 2001. Vanhemmuuden roolikartta. Syvennä ja sovelle. Helsinki: Suomen kuntaliitto.
- Repo-Kaarento, S. 2007. Innostu ryhmästä. Miten ohjata oppivaa yhteisöä. Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Robson, J. 2001. Käytännön arvioinnin perusteet. Helsinki: Tammi.
- Roivas, M. & Karjalainen, A. L. 2013. Sosiaali- ja terveysalan viestintä. 1. painos. Helsinki: Edita.
- Segercrantz, U. 2009. Ryhmäanalyysin haasteet. Teoksessa: Lindroos, H. & Segercrantz U. Yksilöksi ryhmässä. Helsinki: Palmenia Helsinki University Press, 11-22.
- Sorri, H. 2005. Elämän käänneet. Arvojen ja identiteetin muutokset. Teoksessa Nylund, M. &

Yeung, A.B. Vapaaehtoistoiminta Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 126-140.

Spock, B. 1990. Vanhemmuus. Suomentanut: Satu Hassi. Porvoo: WSOY.

Tervämäki, P. 2011. Vanhemmuuden roolit ja nuoren itsenäistymisen vaihe (15-18 vuotta). Teoksessa: Rautiainen, M. Vanhemmuuden roolikartta. Syvennä ja sovelle. Helsinki: Suomen kuntaliitto, 51-57.

Tuomi, J. & Sarajärvi A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6. uud. laitos. Helsinki: Tammi.

Valli, R. 2010. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa: Aaltola, J. & Valli, R. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineiston keruu: vinkkejä aloittelevalle tutkijalle. 3. uud. ja täyd. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 103-127.

Viestintätieteidenlaitos. 2005. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 13.9.2014.
<http://www.jyu.fi/viesti/verkkotuotanto/ryhmaviesti/osallistujat/yksilo/vuorovaikutustaidot.html>

Vilkkä, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Yeung, A. B. 2005. Vapaaehtoistoiminnan timantti. Teoksessa: Nylund, M. & Yeung, A.B. Vapaaehtoistoiminta Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 104-125.

Yeung, A. B. 2002. Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa. Tutkimus suomalaisten asennoitumisesta ja osallistumisesta vapaaehtoistoimintaan. Helsingin yliopisto.

Julkaisemattomat lähteet

Juujärvi, S. 2013. Kehittämisen tutkimukselliset paradigmat. 9.5.2013. Laurea-ammattikorkeakoulu. Otaniemi. Espoo. Diasarja.

Parviainen, I. & Peltoniemi, M. Kamalat äidit -vertaisryhmä Ohjaajan Opas. Viitattu 12.10.2014.

Peltoniemi, M. 2014. Kamalat äidit -toiminnan historiaa. Email. 11.6.2014. Viitattu 10.9.2014.

Liitteet

Liite 1 Kamalat äidit -vertaistukiryhmän tapaamisrunko	81
Liite 2 Alkukysely	86
Liite 3 Palaute ja loppukysely	88
Liite 4 Havainnointilomake.....	91

Liite 1 Kamalat äidit -vertaistukiryhmän tapaamisrunko

OHJAAJAT Katja ja Riitta

30.3.2014



KAMALAT ÄIDIT – VERTAISTUKIRYHMÄN TAPAAMISRUNKO

KOKOONTUMINEN 23.1.2014

Yksi äiti paikalla, vapaata keskustelua. Varsinainen aloitus 30.1.2014.

ENSIMMÄINEN KOKOONTUMISKERTA 30.1.2014

Kahvi ja sämpimä	Riitta. Jätetään kahvi, sokerit, keksit säilytykseen paikalle seuraavaan kertaan.
Tervetuliaissanat/Riitta	HNNKY:n ja Kamalat äidit –esittelyä: tapaamisrunkoa esitellään pintapuolisesti, keskustelujen luottamuksellisuus, tullaan ajoissa etc.
Ohjaajien esittely	Katja – myös lopputyön esittely. Riitta esittäytyy
Äidit esittäytyvät sia?	Kerro itsestäsi lyhykäisesti, minkäikäisiä lapsia, mitä ajatuksia?
Kyselylomakkeet	Aloituskyselylomake.
Lopetus/Katja	Voit miettiä kotona lisää asioita kyselylomakkeen aiheesta. Niitä voi täydentää ensi kerralla. Vaihdettiin puhelinnumerot mahdollisia ilmoitusasioita varten. Muistivihkot – äidit voivat ottaa halutessaan muistivihkot mukaan ja kirjoitella.

TOINEN KOKOONTUMISKERTA 6.2.2014 - MURROSIÄN TUNNUSMERKIT.

Kahvi ja sämpimä	Katja hankkii hedelmiä ja laktoositonta maitoa. Riitta ehtii juuri klo 16.30 paikalle.
Aikataulutus	Katja kellottaa, ja kumpikin ohjaaja huolehtii, että kaikki pääsevät ääneen.
Aloitus ja keskustelu: 60 min./Katja	Yhteenvedo edellisestä. Uuden äidin huomioiminen -> esit-

tely ja mitä kuuluu – Katjan mukaan tuomilla kuvakorteilla.
Palataan edellisen kerran kyselyyn – onko lisättävää?

Uusi aihe: 30 min./Riitta Varhaisnuoruuden merkkipaalu – moniste. Murrosiän tunnusmerkkejä.

Kysymyksiä Mikä teidän perheessä on haaste tällä hetkellä?

Lopetus/Riitta Vetää yhteen, mitä keskusteltu. Voimasanoja viikkoon.
Kerro ensi kerran HS-toimittajasta. Jos haluaa osallistua ajatusten vaihtoon toimittajan kanssa, voi tulla klo 17.30, muutoin klo 18.00 (- 19.30).

Kotiläksyksi Mieti, mitä hyvää sinulla on nyt, minkä haluaisit jatkuvan tai mitä hyvää haluaisit elämääsi? Pidä kiitollisuuspäiväkirjaa.

KOLMAS KOKOONTUMISKERTA 13.2.2014 – VANHEMMUUDEN ROOLI – MIHIN ARKI HAASTAA?

Kahvi ja särpimet Riitta hankkii lisätäydennystä.

Haastattelu HS-toimittaja ja kuvaaja haastattelevat. Aloitamme varsinaisen ryhmän heidän poistuttua klo 18.

Aikataulutus Riitta kellottaa. Kumpikin huolehtii, että kaikki pääsevät ääneen.

Aloitustilaisuus ja keskustelu: 60 min./Riitta

Mitä kuuluu? Kerro, mitä hyvää sinulle on tapahtunut viime tapaamisen jälkeen.

Uusi aihe: 30 min./Katja Vanhemmuuden roolikartta (Riitta kopioi ppt-kalvon).

Kysymyksiä Missä olet onnistunut? Mitkä ovat perheesi vahvuudet ja lapsesi vahvuudet? Mikä on hyvä vanhempi? Keskustelu ensin pareittain, sitten yhdessä.

Lopetus/Katja Vetää yhteen, mitä keskusteltu.

Kotiläksyksi Äitien itsetuntoharjoitus (Riitta kopioi).

NELJÄS KOKOONTUMISKERTA 20.2.2014 (talviloma) – Lapsen, äidin ja koko perheen vahvuudet Katja paikalla

Kahvi ja särpimet Katja

Aikataulutus	Katja kellottaa.
Aloitus ja keskustelu: 60 min./Katja	Mitä kuuluu? Puretaan kotiläksy ”Äitien itsetuntoharjoitus”. Jatketaan edellistä aihetta: Lapsen vahvuudet. Jaetaan ”Vanhemmalle mietittäväksi” – moniste. (Riitta kopioi valmiiksi).
Kysymyksiä	Missä lapsesi on hyvä? Mitä vanhemmuus on tuonut sinulle? Missä murrosikäinen tarvitsee vanhempiaan? Palaa tarvittaessa vanhempien roolikarttaan.
Lopetus: 30 min./Katja	Vetää yhteen, mitä keskusteltu. Voimasanoja seuraavaan viikkoon.
Kotiläksy	”Vinkkejä kommunikointiin nuoren kanssa” – moniste. Keksi lisää, miten voit edistää positiivista kommunikointia nuoresi kanssa.

VIIDES KOKOONTUMISKERTA 27.2.2014 – Aktiivinen kuuntelu

Kahvi ja sämpimet	Riitta
Aikataulutus	Katja kellottaa.
Materiaali	Käydään läpi edellisellä kerralla jaettua kotitehtävää.
Aloitus ja keskustelua 60 min./Riitta	Mitä kuuluu? Vinkkejä kommunikointiin nuoren kanssa. Riitta kertoo ajatuksia alustukseksi Gordonin kirjasta Aktiivisen kuuntelu (dialoginen tyyli keskustella).
Kysymyksiä	Kuinka huomioida nuorta? Onko kotona tilanne valtataistelusta, kumpi osapuoli voittaa: lapsi vai vanhempi? Miten keskusteleva tyyli = dialogisuus voisi auttaa?
Lopetus: 30 min./Katja	Vahvuuskorttien avulla etsitään oman nuoren hyviä puolia.
Kotiläksy	Äidit voivat ottaa ensi kerraksi jotain sellaista mukaan, joka on heille ollut nuorena tärkeää (esim. valokuva, musiikki, runo...).

KUUDES KOKOONTUMISKERTA 6.3.2014 – OMA NUORUUS

Kahvi ja säpimet Riitta

Aikataulutus Riitta kellottaa.

Aloitus ja keskustelua: 60 min/Katja

Mitä kuuluu? Jaetaan tehtävä ”Millainen lapsi sinä olit?”

Keskustelua

Millainen olit itse nuorena? Mikä minulle oli tärkeää? Mitä olisit itse kaivannut vanhemmiltasi? Olivatko he sinulle hyviä? Oliko sinulla rajoja? Olivatko ne liian löyhät/tiukat vai sopivat?

Lopetus: 30 min./Riitta Vetää yhteen, mitä keskusteltu.

SEITSEMÄS KOKOONTUMISKERTA 13.3.2014 – RAJAT JA NYKYPÄIVÄ

Kahvi ja säpimet Katja

Aikataulutus Katja kellottaa.

Aloitus ja keskustelua: 60 min/Riitta

Mitä kuuluu? Siirrytään aiheeseen: mitä nuorilta voi odottaa: kotiintuloajat, rahankäyttö, kielen käyttö, koulunkäynti etc.

Materiaali

Median hallinnan muistilista, Tärkeät ikäraajat jne.

Kysymyksiä

Kuinka paljon menee voimavaroja ja aikaa rajojen asettamiseen? Miten pidetään kiinni rajoista? Mitä seuraa, jos nuori ei pidä rajoista kiinni? Mikä olisi hyvä aikaraja netin käytölle/pelaamiseen? Voiko lapselta odottaa vastuuta?

Lopetus: 30 min./Katja Vetää yhteen, mitä keskusteltu. Voimasanoja seuraavaan viikkoon. Jaetaan Ajankäytön viikkokalenteri – moniste.

KAHDEKSAS KOKOONTUMISKERTA 20.3.2014 – VERKOSTO

Kahvi ja säpimet Katja

Aikataulutus Riitta kellottaa.

Aloitus ja keskustelua: 60 min/Katja

Mitä kuuluu? Verkostot: puoliset, vanhemmat, isovanhemmat, sukulaiset, ystävät, sosiaalivirasto...

Keskustelua Kenen kanssa voin jakaa kasvatustuuta? Onko heistä enemmän apua vai koenko heidät enemmän hämmentävän kuviota? Miten selviäisin ilman heidän apua? Haluanko yleensä tukea?

Lopetus: 30 min./Riitta Vetää yhteen, mitä keskusteltu.

YHDEKSÄS KOKOONTUMISKERTA 27.3.2014 – LASKEUTUMINEN ”TAPAAMISTEN LOPETUKSEEN”

Kahvi ja särpimet Riitta

Aikataulukutus Katja kellottaa.

Aloitukset ja keskustelua: 60 min/Riitta

Keskustelua Jatketaan edellisestä kerrasta: mitkä tukiverkostot antavat voimaa, mitkä vievät voimaa? Mikä voimaannuttaa minua? Mistä toivoisin saavani voimaa ja iloa?

Materiaali Voimakäsi – tehtävä. Riitta tuo paperia, Katja kynät.

Lopetus: 30 min./Katja Vetää yhteen, mitä keskusteltu. Ilmoitetaan, että seuraava kerta nyyttarit.

KYMMENES KOKOONTUMISKERTA 3.4.2014 – VIIMEINEN TAPAAMISKERTA

Loppukysely Katjan työn loppukysely. Varataan aikaa noin 45 min.

Kahvit Kahvi Hnnky:n puolesta. Muutoin nyyttarit.

Materiaali Tehdään ”Kiitos Kamala-äiti” – laput. Jokainen kirjoittaa kiitoksen ja toivotuksen toiselle äidille. Laput kootaan kippoon ja jaetaan satunnaisessa järjestyksessä. Luetaan ääneen.

Äitien muistaminen Jaetaan Kamala Äiti – diplomit. Tuula toimistolta tulee mukana.

Keskustelu Vapaata keskustelua.

Liite 2 Alkukysely

Alkukysely

Kamalat Äidit® -vertaistukiryhmään osallistuville äideille



NNKY (Nuorten Naisten Kristillinen yhdistys) on ekumeeninen ja kansainvälinen nais- ja nuorisjärjestö, joka edistää tyttöjen ja naisten hyvinvointi- ja vaikuttamismahdollisuuksia. Kamalat Äidit -vertaistukiryhmä on Helsingin paikallisyhdistyksen toteuttama ryhmä murrosikäisten lasten äideille.

Onko Helsingin NNKY teille ennestään tuttu?

Jos on, niin kertoisitteko,

1. mistä yhteydestä?

2. mikä mielikuva teillä on Helsingin NNKY:stä yleisesti?

Tieto vertaistukiryhmästä ja osallistumisesta

Mistä saitte tiedon ryhmästä?

Kuinka ryhmään ilmoittautuminen sujui?

Saitteko hyvin ennakkotietoa ryhmästä ja sen toteutuksesta?

Miksi osallistutte ryhmään?

Toiveet ja odotukset

Omat tavoitteet ryhmälle:

Mitä toiveita teillä on ryhmän

1. sisällöstä?
2. toteutuksesta?
3. käytännön järjestelyistä?

Mitä odotuksia teillä on ryhmänohjaajista? Minkälaista roolia toivotte ohjaajilta?

Muita ajatuksia

KIITOS VASTAUKSESTANNE 😊

Liite 3 Palaute ja loppukysely

Palaute ja loppukysely

Kamat Äidit® -vertaistukiryhmään osallistuville äideille



Tieto vertaistukiryhmästä ja osallistumisesta

- 1) Oliko ryhmän kokoontuminen (kerran viikossa) mielestäsi
(alleviivaa sopiva vaihtoehto)

Erittäin hyvä
Hyvä
Melko hyvä
Ei kovin hyvä
Ei lainkaan hyvä

- 2) Oliko ryhmän kokonaiskesto (10 kertaa)
(alleviivaa sopiva vaihtoehto)

Sopiva
Liian lyhyt
Liian pitkä
En osaa sanoa

- 3) Kuinka monella kerralla olit mukana ryhmän toiminnassa?
(rengasta sopiva vaihtoehto)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kertaa

- 4) Miten olet kokenut ryhmässä mukana olemisen?
(Ilmapiiri ja osallistujien välinen vuorovaikutus sekä ryhmän eteneminen)

5) Mitä mieltä olet ryhmän sisällöstä kokonaisuutena?

6) Miten mielestäsi ryhmässä käytetyt työmenetelmät sopivat toimintaan?

Toiveet ja odotukset

7) Kuinka odotukset ja tavoitteet on saavutettu toiminnan aikana?

8) Saitko tarvittavaa tietoa vanhemmuuteen liittyen? Mitä tietoa sait?

9) Saitko tarvittavaa tietoa nuoren elämään liittyen? Mitä tietoa sait?

10) Mikä on ollut mielestäsi parasta ryhmässä?

11) Mikä ei mielestäsi toiminut ryhmässä?

12) Koetko ryhmästä olleen sinulle jotakin hyötyä? Minkälaista?

13) Tukiko ryhmään osallistuminen vanhemmuuttasi? Jos vastasit kyllä, niin miten?

14) Lisäsikö ryhmään osallistuminen voimavarojasi? Jos vastasit kyllä, niin miten?

15) Vaikuttiko ryhmään osallistuminen perheen arkeen? Miten?

16) Mitä mieltä olet vertaistukiryhmätoiminnasta?

17) Mitä mieltä olet ryhmän jäsenten keskinäisestä tuesta lapsen kasvatuksessa?

Mitä muuta haluaisit sanoa?

KIITOS VASTAUKSESTASI 😊

Liite 4 Havainnointilomake

Havainnointilomake

Ryhmäkerran tavoitteet:

Käytetyt menetelmät:

Keskustelun aiheet:

Ryhmän vuorovaikutus:

Ryhmän ”fiilikset”

Mitä tunteita on havaittavissa?

Muita ryhmässä tapahtuvia ilmiöitä ja asioita?