

ÄITILEIRI

– virkistystä, vertaisuutta, voimaantumista

Lehtimäki, Mirikka-Sofia
Opinnäytetyö, kevät 2011
Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Itä,
Pieksämäki
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

TIIVISTELMÄ

Lehtimäki, Mirrka-Sofia. Äitileiri – virkistystä, vertaisuutta, voimaantumista. Pieksämäki, kevät 2011, 52 s., 3 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Itä, Pieksämäki. Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK).

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa Seinäjoen Avoimen päiväkodin asiakasäideille virkistysleiri. Produktion pääasiallinen tavoite oli auttaa lapsiperheiden äitejä jaksamaan vanhemmuuden tehtävässä. Kaksipäiväisen leirin tavoitteet pyrittiin saavuttamaan luomalla konkreettinen paikka virkistymiselle ja levolle sekä tarjoamalla hetkiä äitien keskinäisen vertaisuuden kokemiselle sekä omaan jaksamiseen vaikuttavien tekijöiden tiedostamiselle. Produktio toteutettiin Seinäjoella vuoden 2010 aikana.

Opinnäytetyöhön sisältyy production kirjallisen raportin lisäksi teoriaosuus, jossa keskeisenä näkökulmana on vertaistuki ja sen voimannuttava merkitys yksilöäideille. Teoriaosuus toimii perusteluna produktiolle.

Osallistujat vastasivat leirin jälkeen avoimeen palautekyselyyn. Saadun palautteen mukaan tärkeimmäksi tekijäksi saadun tuen tunteen syntyyn ja voimavarojen karttumiseen äidit nimesivät psykologin ja vertaisten kesken käydyt keskustelut. Äidit kokivat leirin vastanneen heidän odotuksiaan tarjoten mahdollisuuden virkistymiseen ja vertaisuuden kokemiseen hyväksyvässä, luottamuksellisessa ja turvallisessa ilmapiirissä. Toteutettu leiri kuvattiin voimaannuttavaksi kokemukseksi sekä masennusta ja uupumista ennaltaehkäiseväksi toiminnaksi. Produktion tavoitteet voidaan katsoa pääosin saavutetuiksi, sillä sekä äitien että yhteistyökumppanin antama palaute oli positiivista.

Johtopäätöksenä voidaan sanoa, että tämänkaltaisille leireille on tarvetta Avoimen päiväkodin toimintatarjonnassa myös tulevaisuudessa.

Asiasanat: äitiys, vertaistuki, äitiyden tukeminen, voimaantuminen

ABSTRACT

Lehtimäki, Mirkka-Sofia. The Mother Camp – reviving, peer support, empowerment. 52 p., 3 appendices. Pieksämäki, Spring 2011. Diakonia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services. Degree: Bachelor of Social Services.

The aim of this operational thesis was to produce a refreshment camp for the client-mothers of Seinäjoen Avoin päiväkoti (Seinäjoki Open Daycare Centre). The production's main goal was to help mothers to have the strength to be a parent. The two-day camp's targets were aimed at by creating a concrete place for reviving and rest and by offering the mothers opportunities to experience the mutual sense of having peers and to become aware of the factors that affect their own well-being. The production was realized in Seinäjoki during the year 2010.

The thesis includes, in addition to the written report of the production, a theory section, whose central standpoint is peer support and its empowering significance to individual mothers. The theory section acts as grounds for the production.

After the camp, the participants returned a feedback questionnaire. According to the acquired feedback, the mothers named discussions with a psychologist and peers as the most important factor in the emergence of the sensation of support and growth of resources. The mothers felt that the camp had lived up to their expectations by offering them a possibility to revive and experience peer support in an environment of acceptance, confidentiality and safety. The realized camp was described as being an empowering experience and as counteracting depression and exhaustion. The production's goals can mainly be considered reached, as the feedback from both the mothers and the partner in cooperation was positive in nature.

As a conclusion it can be said that there is a need for such camps also in the future activity supply future of the Open Daycare Centre.

Descriptors: motherhood, peer support, supporting motherhood, empowerment

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 ÄITIYS.....	7
2.1 Äitiyden käsite	7
2.2 Äitiyden myytit ja uskomukset	8
2.3 Äitiyden tehtävä	10
2.4 Riittävän hyvää äitiyttä	11
3 YHTEISÖLLISYYS	14
3.1 Yhteisön ja yhteisöllisyyden käsitteet.....	14
3.2 Yhteiskunta ja heikentynyt yhteisöllisyys.....	14
4 VOIMAANTUMINEN	17
4.1 Voimaantumisen käsite	17
4.2 Voimaantumisen edellytyksiä	18
4.3 Voimaantumisen ilmenemismuotoja ja seurauksia.....	19
5 VERTAISTUKI JA ÄITIYDEN TUKEMINEN	20
5.1 Kasvanut tuen tarve.....	20
5.2 Vertaistukitoiminta.....	21
5.3 Sosiaalinen tuki	23
5.4 Vertaistukiryhmä äitien voimaantumisen mahdollistajana	25
6 PRODUKTION TOTEUTUS	27
6.1 Produktion suunnittelu ja tavoitteet	27
6.2 Avoin päiväkotiyhteistyökumppanina	28
6.3 Leirin suunnittelu ja riskit	30
6.4. Leirin toteutus	31
7 PRODUKTION ARVIOINTI	34
7.1 Palautekysely.....	34
7.2 Osallistujien palaute leiristä	35
7.3 Yhteistyökumppanin antama palaute	38
7.4 Oma arvio Produktion suunnittelusta ja toteutuksesta	39
8 POHDINTA	42
LÄHTEET.....	46
LIITE 1	50
LIITE 2.....	51
LIITE 3.....	52

1 JOHDANTO

Äitiys on yksi naisen elämän hienoin, laajin ja monimuotoisin asia sekä elämänsisällöistä usein kaikkein haastavimmaksi koettu tehtävä. Äitiyden toteuttaminen on hyvin yksilöllistä ja moniulotteista kaikkine määreineen, joita kulttuuri, yhteiskunta ja perhe tälle erityiselle roolille ja tehtävälle asettavat. Sen toteuttaminen vaatii elämänkaaren eri vaiheissa äidiltä erilaisia voimavaroja.

Äitien ja sitä kautta koko perheiden hyvinvointi on ajankohtainen aihe maassamme, josta on tullut menneiden vuosikymmenten aikana yksilökeskeinen: yksilöllisyyttä ja itsenäisyyttä ihaileva ja kunnioittava yhteiskunta. Nykyäitiydelle haasteita luovat niin työn ja perheen yhteensovittaminen, perherakenteissa tapahtuneet muutokset kuin myös se, että muuttoliikkeen kasvun myötä entisaikainen yhteisöllisyys ja perheiden sosiaaliset tukiverkostot ovat vähentyneet. Yhteiskunnassamme aiemmin yleisesti vallinnut yhteisöllisyyden kulttuuri on vähitellen korvautunut yksilöllisillä elämäntaparatkaisuilla. Äitien ja perheiden sosiaalisen tukiverkoston pienentyminen tai sen suoranainen puute on tuottanut sosiaali- ja terveydenhuoltoalan palveluntarjoajille paineita vastata tästä syntyneeseen tuen tarpeeseen. Äitiyden tukemista ja vahvistamista sekä sitä kautta lapsiperheiden hyvinvoinnin lisäämistä voidaan toteuttaa monin eri tavoin julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin palveluina tai kehittämishankkeina. Niin julkisten palvelujen tuottajien moniammatillisissa verkostoissa kuin myös yksityisten ja kolmannen sektorin toimijoidenkin parissa vertaistuki on havaittu oivalliseksi menetelmäksi luotaessa varhaista tukea tarjoavia palveluja. Ennaltaehkäisevän ja voimaannuttavan vertaisryhmätoiminnan keinoin voidaan saavuttaa sellaisia äitiyden tukemisen päämääriä, jotka säästävät yksilöäitejä korjaavan työn tarpeen syntymiseltä.

Näistä lähtökohdista suunnittelen ja toteutan toiminnallisen opinnäytetyötäni, jonka kohteena ovat Seinäjoella toimiva avoin päiväkotitoiminta ja sen asiakkaista rajattuna kohdeyhtymänä pikkulapsiperheiden äidit. Toteutan toiminnallisen opinnäytetyöni produktiona, jonka tarkoitus on tarjota äideille voimavaroja ja voimaannuttavia kokemuksia. Produktio antaa naisille mahdollisuuden jakaa kokemuksia äitiydestä ja omasta jaksamisesta turvallisessa ympäristössä. Produktio vastaa niin avoimen päiväkodin asiakasäitien kuin työntekijöidenkin ilmaisemaan tarpeeseen ainoastaan äideille suunnatusta

tapahtumasta. Tapahtuma toteutetaan kaksipäiväisen virkistysleirin muodossa Seinäjoen kaupungin Kuorasjärven leirikeskuksessa syyskuussa 2010. Leirin jälkeen osallistujille postitetaan avoimista kysymyksistä koostuva palautekysely. Leiriproduktiosta saatua kokemusta ja palautetta voidaan hyödyntää tulevaisuudessa vastaavankaltaista leiritointia järjestettäessä.

2 ÄITIYS

Äitiys ja vanhemmuus ovat elämän haastavimpia rooleja. Äitiys on tehtävä, joka annetaan lapsen mukana. Siihen ei yleisesti ottaen kouluteta tai ihmeemmin valmistauduta. Tähän tehtävään ja sen toteuttamiseen vaikuttavat aina naisen oma persoonallisuus, kehityshistoriat, parisuhde – tai sen puuttuminen, lapsen yksilölliset ominaisuudet, sosiaaliset verkostot sekä elinyhteisö. (Berg 2008,15, 24; Katvala 2001,22; Vuorinen 2002, 30.) Äitiys on ihmissuhde, se on kasvatus- ja vuorovaikutustapahtuma lapsen ja äidin välillä. Kokemuksena äitiys on samanaikaisesti aina uniikkia ja universaalia. Kulttuuritaustasta riippumatta se on samoja tunteita; iloja ja huolia sekä biologisia motivaatioita.

2.1 Äitiyden käsite

Äitiydestä puhuttaessa voidaan puhua kahdesta eri käsitteestä: äitiydestä instituutiona ja äitiydestä henkilökohtaisina kokemuksina. Nämä kaksi ovat eri asioita, mutta ovat kuitenkin aina sidoksissa toisiinsa.

Kun äitiys ymmärretään instituutioksi se tarkoittaa, että äitiys on enemmän kuin vain äidin ja lapsen biologinen side. Äitiys on alati muuttuva, määrittelyn alaisena oleva historiallinen, kulttuurinen ja sosiaalinen konstruktio, joka merkitsee yleisesti ottaen suhdetta lapseen. (Nätkin 1997, 153–154.) Tämä äitiyden instituutio on tuonut mukanaan käsityksen normitetusta, hyvästä äitiydestä (Krok 2009, 71).

Äitiys henkilökohtaisena kokemuksena puolestaan voidaan käsitteellistää erilaisiksi fyysisiksi ja psyykkisiksi tiloiksi. Äitiyden nähdään tällöin kulkevan naisen mukana erilaisiin paikkoihin mielikuvina, ajatuksina, ruumiillisina tuntemuksina ja käytäntöinä. (Nousiainen 2004, 25.)

Berg (2008) valaisee näiden kahden käsitteen eroa englannin kielen sanojen ”motherhood” ja ”mothering” avulla. Motherhood kuvaa siis äitiyttä yhteiskunnallisena instituutiona. Mothering puolestaan kuvaa äitiyttä yksilötason ilmiönä, jota naiset itse äitinä olemisellaan tuottavat. (Berg 2008, 21.)

Edellä esitetyn lisäksi on kiinnostava huomioda Hirsijärven & Huttusen (1995) näkökulma äitiyden käsitteeseen. He puolestaan jakavat käsitteen kolmeen osaan: biologiseen, sosiaaliseen ja psykologiseen vanhemmuuteen. Biologinen äitiys tarkoittaa suhdetta, joka syntyy lapsen synnyttämisestä, jolloin geeniperimä siirtyy lapselle biologiselta äidiltä. Sosiaalinen äitiys puolestaan toteutuu, kun naisen huolenpitosuhde lapseen on laillistettu, ja että lapsi elää tämän perheessä. Psykologinen äitiys syntyy, kun lapsi alkaa pitää jotakin naista äitinään, toisin sanoen kun nainen saa lapsen mielessä vanhemman aseman. Psykologisen äitiyden keskeisimpiä piirteitä ovat lapsen ja äidin välinen kiintymys sekä lapsen samastuminen äitiinsä. (Hirsijärvi & Huttunen 1995, 53–54).

Äitiyteen kuuluvat myös erilaisten mielialojen kokemukset, jotka voivat vaihdella voimakkaista ilon, onnen ja onnistumisen tunteista epäonnistumisen ja epätoivon tunteisiin. Elämässä voi olla hetkiä, jolloin äitiyden ruumiillis-psykykinen tila voimistuu ja vahvistuu sekä hetkiä, jolloin äitiys koetaan uhkaavaksi. Vuorovaikutuksen onnistumisen sekä äidin ja lapsen keskinäisen ymmärryksen tiedetään antavan äidille itseluottamusta ja vahvistavan äitiyden kokemusta. Niin arkielämän ristiriitaisuudet, vastoinkäymiset kuin lapsen mahdolliset sairaudetkin horjuttavat ja uhkaavat puolestaan äidin minäkuvaa. Silloin äiti ja hänen vuorovaikutuksensa lapsen kanssa tarvitsevat tukea ja kannatusta. (Siltala 2006, 176–177.)

2.2 Äitiyden myytit ja uskomukset

Uskomukset ovat Sigelin (1985) mukaan sellaista tietoa, jota yksilö pitää totena tai melkein totena, ja joka ei välttämättä kaipaa perusteluja tai näyttöä todenmukaisuudesta (Katvala 2001, 25). Ne ovat hyvinkin itsestään selvinä pidettyjä ja yhteiskunnan jäsenten kesken laajasti jaettuina sekä hyväksytyinä käsityksiä maailmasta. Samaan yhteisöön kuuluvilla yksilöillä on toisin sanoen yhteinen ymmärrys jostakin ilmiöstä, esimerkiksi äitiydestä. (Katvala 2001, 26.)

Kulttuurimme on tuottanut uskomusten kautta ihannekuvan hyvästä äitiydestä, niin sanotun äitimyytin. Tämän myytin mukaan lapset tulisi hoitaa tavalla, joka on yleisesti hyväksytty. Äitimyytin mukaan nainen ei saisi epäonnistua tehtävässään äitinä. Äitiyttä

voidaankin tarkastella naisen kypsyyden ja normaaliuden mittarina. (Jokinen 1996, 54–62.)

Äitiyden uskomuksia ja myyttejä tutkittaessa on löytynyt seuraavanlaisia määritelmiä. Äitiys on naisen elämän päätehtävä (Siltala 2006, 174). Ihanteellinen ja tehtävässään onnistunut äiti on puhdas ja uhrautuvainen madonna, hän on voimakas, täydellinen ja pystyvä. Äiti on fyysisesti ja henkisesti läsnä kodissa, ja kodin onni on hänestä kiinni. Perheen jäsenten keskinäiset sosiaaliset suhteet riippuvat äidin kyvystä luoda kotiin hyvä tunneilmasto. Äidin tehtävänä on jaksaa, kuunnella, ymmärtää ja luoda tasapainoinen vuorovaikutussuhde lapseen. Täydellisen äidin syli on myös aina lämmin ja avoin lapselle, hän rakastaa ja hoitaa lastaan pyyteettömästi. Kasvattajana äiti pystyy mihin tahansa. Hän kykenee vaikeuksista huolimatta kasvattamaan lapsestaan kunnan kansalaisen. (Törrönen 1998, 18; Nousiainen 2002, 13, 15; Katvala 2001, 92.)

Edellisten lisäksi erityisesti suomalaisten naisten keskuudessa horjumattomilta tuntuvia äitimyyttejä on listattu seuraavasti: äitiys on luonteenpiirre, synnytyksessä ja imetyksessä mitataan äitiyttä, äiti rakastuu lapseensa ensisilmäyksellä, äiti ei ole väkivaltainen, äiti on lapsilleen tasapuolinen, lapsen temperamentti johtuu äidistä ja äidit ovat automaattisesti onnellisia. (Cacciatore & Janhunen 2008, 12–24) Sen sijaan uskomusten välittämä äiti ei ole esimerkiksi masentunut, väsynyt, itsekäs, ymmärtämätön, ankara tai katkera (Katvala 2001, 92).

Arkikokemukseni mukaan yksilöäitien suhtautuminen myyttien ja uskomusten muovaamaan äitikuvaan on usein epärealistisuuden vuoksi varsin negatiivista. Heillä on näistä kulttuurissa elävistä uskomuksista poikkeavia näkemyksiä ja kokemuksia. Tästä huolimatta ne vaikuttavat yksilöiden asenteisiin ja äitiyskäytäntöihin, niillä on myös oma tärkeä merkityksensä elämäntapahtumissa sekä niihin liittyvissä tunnekokemuksissa. (Nousiainen 2004, 168.) Berg (2008) toteaaakin, uskomusten ja odotusten olevan tietoisesti tai tiedostamatta sisäistettyjä tulkintamalleja äidin oman toiminnan ohjaamiseksi (Berg 2008, 22). Vaikka naistutkimukset ovat paljastaneet, kritisoineet ja purkaneet äitimyyttä, naiset yhä kuitenkin myös hyödyntävät näitä aineksia tulkitessaan äitiyttään kokemuksineen (Nätkin 1997, 249–250).

2.3 Äitiyden tehtävä

Äiti ja äidinrakkaus ovat tunnepitoisia ja varsin vahvoja sanoja. Kaikissa kulttuureissa, kaikilla ihmisillä on varmasti mielikuva äidistä: millainen äidin tulisi olla ja mitä hänen pitäisi tehdä. Äitiyteen liittyy aina paljon odotuksia ja toiveita, joita äideillä itsellään on varmasti kaikkein eniten.

Vanhemmuuden ja näin ollen myös äitiyden viideksi perustehtäväksi nähdään Morenon rooliteoriaan pohjautuvan vanhemmuuden roolikartan nimeämät huoltajan, rakkauden antajan, elämän opettajan, ihmissuhdeosaajan ja rajojen asettajan roolit. Näiden äitiyden tehtäväroolien omaksuminen ja toteuttaminen on arkikokemuksen mukaan varsin haasteellista. Roolien tiedetään kuitenkin kypsyvän vanhemmuuden myötä, niinpä äiti voi kehittää ja omaksua niitä läpi koko elämän. (Helminen & Iso-Heiniemi 1999, 13, 18–19.) Siltala (2006) näkee asian samoin, kuvaamalla äitiyttä ikään kuin prosessina, joka muuttaa muotoaan sekä kasvaa ja kehittyy koko elämänkaaren ajan. Tästä kehityksestä huolimatta äitiys tilana nähdään aina kuitenkin keskeneräisenä ja epätäydellisenä. (Siltala 2006, 175.)

Yksilön kulttuuri ja elinyhteisö värittävät äitiyden perustehtävien toteuttamisen odotuksia. Vaikka äitiys ymmärretään yksityiseksi kotiin kuuluvaksi elämän alueeksi, se herättää kuitenkin siihen liittyvien yhteiskunnallisten velvoitteiden vuoksi valtiiovallan ja eri ammattialojen asiantuntijoiden kiinnostuksen. Nämä tahot tarkkailevat, säätelevät ja puuttuvat äitiyteen erityisesti silloin, kun naiset näyttävät epäonnistuvan tehtävässään tai toimivat vastoin ideologisia oletuksia äitiydestä. Merkittävä sija äitiyden tuottamisessa ja sen rajojen määrittelyssä on kasvatus-, hoito- ja sosiaalialan ammattilaisilla, jotka joutuvat ottamaan kantaa ”riittävään” äitiyteen. (Berg 2008, 15.)

Äitiyden sosiaalisten ja kulttuuristen määritysten sisältämien käyttäytymis- ja ajattelutapojen sekä moraalikoodien mukaisesti eläminen tuottaa ymmärrystä ja sosiaalista hyväksyntää. Sitä vastoin näitä tapoja ja koodeja rikkovat äitinä olemisen tavat sisältävät useimmiten riskin tulla leimatuksi poikkeavaksi ja ei-hyväksytyksi. (Berg 2008, 24–25.)

Äitien nähdään rakentavan itseään moraalisisina subjekteina, jotka toimivat suhteessa erilaisiin instituutioihin, kuten perheeseen, kasvatustituutioihin, kirkkoon ja mediaan.

Näillä instituutioilla voidaan nähdä olevan valtaa ohjata äitien toimintaa. (Berg 2008, 24.) Koska edellä mainittujen arvopohjat ovat toisistaan joskus voimakkaastikin eroavia, niin myös niiden vaikuttamispyrkimykset ovat sitä. Arkikokemuksen mukaan eri instituutioiden välittämien ajatus- ja toimintamallien ristiveto saattaa aiheuttaa yksilöäideissä hämmennystä ja epätietoisuutta. Berg (2008) kuvaa tällaisia ristiriitaisuuksia osuvasti: ihanteellisena äitinä esitetään nainen, joka on melko nuori, mutta kuitenkin kokenut ja varma. Samoin ihanteena pidetään myös sitä, että äidillä on omaa, lapsesta erillistä elämää, mutta silti äidin tulisi ensisijaisesti omistautua lapsilleen ja perheelleen. Äitiyttä koskevat diskurssit sisältävät myös monia odotuksia kohtuudesta ja sopivuudesta, mutta näiden rajojen löytämisessä, tunnistamisessa ja sijoittamisessa äidit ovat hyvin yksin. (Berg 2008, 24.)

On luonnollista, että odotusten, ihanteiden ja arkitodellisuuden välinen ristiveto synnyttää yksilöäideille riittämättömyyden tunteita, jotka puolestaan voivat johtaa väsymykseen, omanarvon tunnon heikkenemiseen tai masennukseen. Apua ilmenneisiin ongelmiin voi olla vaikea hakea, koska äitimyytti myös vaientaa äitejä (Cacciatore & Janhunen 2008, 25). Voidaan sanoa, että yhä edelleen vaati äideiltä melkoista kansalaisrohkeutta tunnustaa kykenemättömyyttään tai epäonnistumistaan äitiyden tehtävässä. Tämä siitäkin huolimatta, että yhteiskunnallinen keskustelu vanhemmuudesta on viime vuosikymmeninä käynyt yhä avoimemmaksi.

2.4 Riittävän hyvää äitiyttä

Kulttuuristen uskomusten, yhteiskunnan instituutioiden asettamien odotusten sekä äitien omien yksilöllisten tavoitteiden ja päämäärien ristitulessa herää kysymys, mikä on riittävän hyvää äitiyttä?

Teoksessa *Missä äiti on?* (Katvala 2001, 22) Welles-Nyström, New & Richman (1994) toteavat, että uskomusten kautta tarkasteltuna hyvä äitiys ei ole universaali ilmiö, vaan jokaisen kulttuurin oma tuote. Esimerkiksi Ruotsissa hyvä äiti ei ole pelkästään äiti, vaan äitiys on vain yksi osa hänen elämänsä. Italiassa puolestaan kaikki äidit ovat hyviä äitejä, ja äitiys kuuluu tärkeänä osana naiseuteen. Yhdysvaltojen äideille hyvänä äitinä

oleminen on puolestaan hyvinkin ristiriitainen tehtävä päävastuullisen hoivanantajan odotusten sekä toisaalta yksilöllisten vaatimusten keskellä. (Katvala 2001, 22.)

Suomalaiseen nais- ja äitikuvaan on liittynyt jo varhain yhteiskunnallinen toiminta ja vaikutusvalta. Naiset ovat 1800-luvun lopulta alkaen pyrkineet laajentamaan äitiytään aktiivisesti kodin ulkopuolelle, yhteiskuntaan (Katvala 2001, 17). Tästä huolimatta ennen 1960-lukua esimerkiksi äitien työssäkäyntiä arvosteltiin äidinriistona ja huolestuttavana asiana, sillä ihanneäitinä oli lapsille ja kodille omistautuva nainen. Nykyään äitiyttä pidetään kuitenkin naisen elämässä yhtenä vaiheena ja äideillä jopa edellytetään olevan jokin äitiydestä irrallinen oma elämä. (Nätkin 1997, 150–153.) Voidaan siis nähdä, että niin sanotun hyvän ja riittävän äitiyden tuottaminen ei tarkoita yhteiskunnassamme naisen kokonaisvaltaista omistautumista vain lapsille ja perheelle. Katvala (2001) toteaaakin, että nykysuomalaiselle naiselle pelkkä äidinura on harvinainen (Katvala 2001, 22).

Kuten edellä on kuvattu, käsitykset oikeasta ja väärästä, riittävydestä ja riittämättömyydestä siis määrittävät äitiyttä. Useiden äitien kuullaan kuvailevan, kuinka lapset tuovat elämään iloa ja kuinka äitiys koetaan elämän sisällöistä kaikkein eniten onnellisuutta tuottavaksi asiaksi. Mikäli äiti ei koekaan elävänsä elämänsä onnellisinta aikaa, ei kykene luomaan tasapainoista suhdetta lapseensa tai vastamaan tämän tarpeisiin, voi tällöin äitimyytin luoma moraalinen koodisto aiheuttaa paljon syyllisyyttä ja häpeää. Huonoksi äidiksi leimautuminen ja äitiyden riittävyuden kyseenalaistaminen voi mitätöidä naisen arvon äitinä täysin. (Nousiainen 2002, 14.) Huonon tai riittämättömän äitiyden kokemukset tulevat monesti kodin ulkopuolelta, tiukoista uskomuksista siihen, millainen on riittävän hyvä, ja millainen puolestaan huono äiti. Tästä vahvasta huonoihin ja hyviin äiteihin jaottelusta huolimatta äitiyden erilaisia toteutuksia on lukemattomia. (Katvala 2001, 22.)

Tällaisen äitiyden riittävyuden määrittelyn voidaan nähdä olevan myös tietynlaista äitiyden uudelleen arviointia tai -neuvottelua, äitiydelle asetettujen tiukkojen odotusten helpottamista. Se on tavallisten, arkitodellisten äitien tuomista hyvien äitien kategoriaan. Tässä uudelleenarvioinnissa pitää myös hyväksyä se tosiasia, että äitiys ei ole naisen elämän ainut päämäärä eikä synnynnäinen taito, vaan se on käytännön tekemistä ja kulttuurin opettamia ajattelu- ja toimintatapoja. Esimerkiksi Jokinen (1996) on pyrkinyt

tuomaan esille mielikuvaa hyvän äidin kategoriaan kuuluvasta naisesta, jonka normaaliin äitiyteen kuuluu myös väsymys, masennus ja tarve hakea ympäröivän yhteisön hyväksyntää. Hän siis haluaa puhua riittävän hyvän äitiyden sijasta äidistä, joka on niin hyvä kuin kulloisessakin elämäntilanteessaan kykenee. (Jokinen 1996, 66–67.) Kaiken kaikkiaan, lukuisista määritelmistä, ohjeista, odotuksista ja tehtävistä huolimatta, jokaisen yksilöäidin tulee vastata hyvän ja riittävän äitiyden kysymykseen viimekädessä subjektiivisesti vain omista lähtökohdistaan. Jokaisen äidin on luotava oma määritelmänsä voidakseen elää täysipainoisena ja onnellisena. (Juvakka 2000, 18.)

Oletan riittävän äitiyden olevan sitä, että yksilöllä on tukeva ote omasta elämästään ja rooleistaan, hän hallitsee arkielämänsä erilaiset tilanteet. Tällainen elämän- ja roolienhallinta on kyky, se on yksilöllistä taitoa. Koska äitiys on aktiivista tekemistä, näissä taidoissa ja kyvyissä on aina mahdollisuus kehittymiseen ja kasvuun (Juvakka 2000, 13). Oletan yksilön riittävän hyvän äitiyden kokemisen pohjautuvan aina myös siihen, että äiti tuntee, ainakin jollain tasolla, tulevansa hyväksytyksi oman kulttuurinsa mukaisesti elävänä naisena. Haluankin siis esittää, ettei ole olemassa huonoja äitejä, vaan äitejä, jotka tarvitsevat apua ja tukea vanhemmuudessaan.

Niin suurta ja juurevaa onnentunnetta ei tule mistään, mitä voisi verrata äitiyteen. Olen jotenkin tässä maailmassa nyt enemmän juurillani kiinni ja koen vähintäänkin lunastaneeni paikkani ihmiskunnassa. – Tulkoot, jos tulee, tai yrittäkööt kyseenalaistaa, kuka uskaltaa, mutta minäpä olen tämän lapsen äiti! (Ylitalo 2007, 40).

3 YHTEISÖLLISYYS

3.1 Yhteisön ja yhteisöllisyyden käsitteet

Yhteisö on alueellisesti rajattu yksikkö, sosiaalisen vuorovaikutuksen ja yhteenkuuluvuuden tunteiden sekä muiden symbolista yhteisyyttä osoittavien ilmiöiden yksikkö. Termiä käytetään yleisesti ja epätarkasti erilaisten ryhmämuodostelmien yleisnimityksenä. Yhteisökäsite voi vaihdella jäsenmäärältään ihmiskunnasta muutamaan ihmiseen ja alueelliselta laajuudelta maapallosta ruokakuntaan. Yhteisyys voi perustua sukulaisuuteen, intresseihin, uskomuksiin, yhteisiin toimiin, vuorovaikutukseen, seurusteluun, harrastuksiin, maailmankatsomuksiin, mieltymyksiin sekä tunteisiin. Niitä tuntemuksia, joita yhteisön jäsenyys synnyttää, voidaan kutsua yhteisöllisyydeksi. (Lehtonen 1990, 15–18.)

Yhteisöllisyys on ihmisten keskinäistä yhteenkuuluvuutta, sosiaalisen solidaarisuuden kehittymistä ja aidon kansalaisuuden tunnustamista (Pentti 2003, 106). Se voidaan jakaa kolmeksi ulottuvuudeksi myös seuraavasti: sosiaaliset verkostot, alueelliset sosiaaliset sidokset ja yhteiset intressit. Sosiaalisten verkostojen käsitteeseen voidaan sisällyttää perhe, sukulaiset, ystävät, tuttavat ja naapurit. Ne edustavat epävirallista organisoitumattomuuteen perustuvaa yhteisöllisyyttä. Alueellisen sosiaalisen sidoksen muodostama yhteisöllisyys sisältää ajatuksen tietystä paikasta tai sen rajaamasta ihmisjoukosta, joka syntyy asumisen pohjalta. Intressiyhteisyys liitetään yleisimmin ammattiin ja työhön, mutta voidaan yhdistää myös intressin synnyttämiin auttamisyhteenliittymiin. Intressiyhteys on useimmiten itse valittua ja vapaaehtoisuuteen tai sopimuksellisuuteen perustuvaa. (Anttonen 1989, 139–140)

3.2 Yhteiskunta ja heikentynyt yhteisöllisyys

Yhteiskunnan perustekijöitä ovat kansalaisyhteiskunta yksilöineen, elinkeinoelämä ja julkinen hallinto. Julkisella hallinnolla tarkoitetaan valtion- ja kunnallishallintoa sekä erityisesti hallinto- ja palvelukoneistoa. Julkinen hallinto on ottanut vastuun ihmisistä laajalla palvelujärjestelmällään. (Pentti 2003, 107.) Sen näkökulmasta erityisesti lapsi-

perheiden hyvinvoinnin voidaan todeta olevan varsin keskeistä koko yhteiskunnan hyvinvoinnille. Lapsiperheiden hyvinvointia tuetaan tarjoamalla erilaisia sosiaali- ja terveyspalveluja sekä taloudellista tukea. Äitien ja lapsiperheiden kanssa työskentelee henkilöstöä eri palvelusektoreilla. Näistä palveluista keskeisimpiä ovat sosiaalityö, kasvatus- ja perheneuvonta, kotipalvelu, terveydenhuolto, neuvolatoiminta, lasten päivähoito sekä lasten ja nuorten huolto. Taloudellinen tuki pitää sisällään äitiysavustuksen, äitiys-, isyys- ja vanhempainrahan, lapsilisän sekä alle 3-vuotiaan lapsen kotona hoitamisesta kotihoidon tuen. Viimemainittuun liittyen joissain kunnissa on mahdollisuus saada myös kotihoidon tuen kuntalisää. Vanhemmille on turvattu myös oikeus äitiys-, isyys- ja vanhempainvapaaseen.

Tällä sinänsä varsin positiivisvaikutteisella julkisen hallinnon vastuunotolla on Pentin (2003) mukaan kuitenkin myös varjopuolensa, sillä se edesauttaa yhteisöllisyyden tuhoutumista hyvinvointivaltiossa. Ihmisten vastuu itsestään ja muista on sen myötä heikentynyt. Yhteiskunnalliset palvelut voivat auttaa yksilöitä heidän eri elämäntilanteissaan ja ongelmissaan, mutta palvelujen massiivisuudesta huolimatta ne usein vain hipaisevat yksilöihmisen elämää. Yksilöiden hyvinvointi riippuu ratkaisevasti heidän omasta toiminnastaan ja yhteisöistä, joihin he kuuluvat. (Pentti 2003, 108–109.)

Tämän edellä esitetyn yhteisöllisyyden tuhoutumisen, tai sen heikkenemisen, osatekijöiksi katson myös postmodernille nyky-yhteiskunnallemme tyypilliset ilmiöt, kuten individualismi eli yksilökeskeisyys sekä urbaanisuus eli kaupunkilaistunut elämäntapa. Näillä ilmiöillä on luonnollisesti sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia kansalaisten elämässä. Arkikokemuksen mukaan tyypillisiä negatiivisia seurauksia ovat muun muassa yksilöiden läheisten ihmissuhteiden vaihtuminen pinnallisempiin suhteisiin sekä suvun ja naapuruussuhteiden vähentynyt merkitys yksilön elämässä. Yksilöiden tiedetään kokevan myös irrallisuuden ja juurettomuuden tunteita. Näistä ilmiöistä johtuen myös monien lapsiperheiden ja yksilöäitien luonnolliset sosiaaliset tukiverkostot ovat pienentyneet, tai ne voivat puuttua jopa kokonaan.

Avoimen päiväkodin työntekijät puhuvat kollektiivisen elämäntavan katoamisesta, jonka seurauksena tämän päivän perheiltä vaaditaan kykyä selvitä monitahoisista ongelmista yhä vähemmän sosiaalisen tuen turvin. Vanhempien voi nähdä jäävän kuormittuneina varsin yksin kantamaan lasten kasvatusvastuuta. Tuen puuttuessa paineet

keskittyvät entistäkin enemmän perhe-elämään ja kaikkein lähimpiin ihmissuhteisiin. (Seinäjoen Kaupungin avoimen päiväkodin työntekijät, henkilökohtainen tiedonanto 20.5.2010)

Nyky-yhteiskunnassamme arvostetaan yksilön vapautta ja itsemääräämistä. Ihmisten voidaan nähdä pitävän kiinni yksilöllisistä oikeuksistaan, mutta myös etsivän jälleen yhteisöllisyyttä, joskin muuttuneelle ajalle tarkoituksenmukaisissa muodoissa. Tämä yksilöön keskittyvä moderni elämäntapa tuottaa erilaisia paineita sekä osaamisen ja selviytymisen pakkoja. Näiden paineiden ja pakkojen edessä monet kokevat riittämättömyyttä. Se saa heidät hakemaan apua, voimaa ja turvaa yhteisöllisyydestä. (Eskola & Jauhiainen 1994, 45.) Samoin modernia massayhteiskuntaa tutkinut sosiologi Maffesoli (1995) toteaa yhteisöllisyydessä olevan tiettyä vetovoimaa, joka syntyy yksilöiden halusta olla vertaistensa joukossa. Yhteisöjen aika on näin syntymässä uudelleen pitkälle viedyn individualisaation eli yksilöllistymisen, sekä siihen liittyvän kylläntymisen jälkeen. (Maffesoli 1995, 27.)

4 VOIMAANTUMINEN

Englanninkielinen empowerment on ajankohtainen termi yhteiskunnallisessa keskustelussa. Sen voidaan havaita tulevan enenevässä määrin esille puhuttaessa yksilöiden ja erilaisten yhteisöjen hyvinvoinnista. Sen suomenkieliseksi vastineeksi voidaan nähdä muotoutuvan termi voimaantuminen, vaikka tutkimuksissa on esiintynyt myös muita termejä, kuten esimerkiksi täysivaltaistuminen, vahvaksi tuleminen, toimintakyvyn lisääminen ja sisäinen voimantunteen kasvaminen, henkinen vahvistuminen, voimavaristuminen ja voimavarojen vahvistaminen. (Siitonen 1999, 83.)

4.1 Voimaantumisen käsite

Voimaantuminen on käsite, joka kohdistaa huomion yksilön tai yhteisön omiin voimavaroihin ja kykyihin. Sillä tarkoitetaan ihmisen yksilöllisten ja yhteisöllisten elämänhallinnan taitojen lisääntymistä. Keskeistä siinä on yksilön oma halu vahvistua ja ottaa oma elämä haltuun asettamalla päämääriä sekä toimimalla niiden saavuttamiseksi. Voimaantumisen kannalta ensiarvoisen tärkeää on yksilön ihmiskäsitys, minäkuva ja itsetunto: luottamus omiin mahdollisuuksiin sekä identiteetti: usko näkemykseen omasta itsestä. (Hyypä 2002, 178; Huhtanen 2004, 73; Siitonen 1999, 117, 129–142.)

Voimaantuminen on yksilön vahva sisäinen voimantunteen ja hyvinvoinnin kokemus, ja siksi yhteydessä ihmisen hyvinvointiin. Näiden tunnekokemusten vahvistuminen on prosessinomaista ja lähtee ihmisestä itsestä. Voimaa ei voi antaa toiselle ihmiselle: se on henkilökohtainen prosessi, mutta siihen tiedetään toisten ihmisten, olosuhteiden, toimintaympäristön ja sosiaalisten rakenteiden kuitenkin vaikuttavan. Yksilön voimaantuminen samoin kuin itseä ja omia mahdollisuuksia koskevien uskomusten rakentuminenkin mahdollistuu sosiaalisissa kanssakäymisissä. Voimaantumisteorian mukaan toisen ihmisen voimaantumista voidaan yrittää tukea hienovaraisilla toimenpiteillä, joilla pyritään mahdollistamaan ihmisen itsensä arvostamista ja itseensä luottamista. Voimaantumisen kannalta on ensiarvoisen tärkeää, että ihmisellä on mahdollisuus kontrolloida omaa kohtaloaan ja vaikuttaa itseä koskeviin päätöksiin. (Siitonen 1999, 93, 117–118; 2007, 2.)

Siitosen mukaan jokainen ihminen voimaantuu omalla tavallaan. Siksi ei voida tehdä kaiken kattavaa luetteloja voimaantumisen edellytyksistä. Tämän oivaltaminen pitää niin ammattiauttajan kuin vapaaehtoisohjalla toimivan vertaisenkin nöyränä, koska he voivat vain pyrkiä mahdollistamaan eri ihmisten voimaantumisen. Samoin ei myöskään voida yksiselitteisesti sanoa, miten voimaantuminen näkyy ja mitä siitä seuraa, sillä voimaantuneen ominaisuudet ilmenevät eri ihmisissä erilaisina ominaisuuksina, käyttäytymisenä, uskomuksina ja taitoina. Näistä seikoista huolimatta jäljempänä esitellään joitain keskeisimmiksi havaittuja voimaantumisen edellytyksiä, ilmenemismuotoja ja seurauksia. Tutkimusten mukaan voidaan kuitenkin sanoa, että voimaantuminen näkyy hyvin positiivisina asioina. Sen seuraukset eli niin sanotut hyödyt on koettu erittäin rakentaviksi ja merkityksellisiksi niin yksilöille, yhteisöille kuin yhteiskunnallekin. (Siitonen 1999, 142–187; 2007, 4.)

4.2 Voimaantumisen edellytyksiä

Jotta voimaantumista voi tapahtua, tulee yksilön saada kokemuksia myönteisistä asioista, kuten hyväksytyksi tulemisesta, arvostuksesta, kunnioituksesta ja turvallisuudesta sekä vapaudesta; olemisen-, ilmaisun- ja toiminnanvapaudesta. Voimaantumisen prosessin käynnistyminen edellyttää yksilön havahtumista pohtimaan ja tiedostamaan itselle merkityksellisiä asioita ja niiden kautta muotoutuneita arvoja. Prosessin kuluessa yksilön tulee siis suorittaa omien uskomusjärjestelmien ja asenteiden arviointia. Merkitykselliseksi prosessin etenemiselle tiedetään yksilön rohkeus irrottautua totutuista asetelmista ja katsoa asioita ennakkoluulottomasti itselle uusista, erilaisista näkökulmista. Voimaantuminen edellyttää yksilöltä aina itsetuntemusta, itsensä arvostamista ja itseluottamusta, sekä myös itsetunnon, identiteetin ja minäkuvan selkiyttämistä. Keskeistä voimaantumisen on yksilön halu ihmisenä kasvamiseen ja elämässä selviytymiseen. On omattava rohkeutta kohdata erilaisia tunnetiloja. (Siitonen 1999, 143–149; 2007, 5.)

4.3 Voimaantumisen ilmenemismuotoja ja seurauksia

Voimaantuminen ilmenee positiivisena latauksena sekä vastuullisena luovuutena yksilön elämässä. Voimaantunut ihminen on löytänyt omat voimavaransa, hän luottaa itseensä ja omiin kykyihinsä. Hän on toiveikas, myönteinen ja omaa uskoa sekä luottamusta asioiden järjestymiseen ja yleensä tulevaisuuteen. Prosessi tuottaa kykyuskomusten, minäkuvan, itsetunnon, identiteetin ja itsearvostuksen vahvistumista. Voimaantuminen ilmenee herkkyytenä tunnistaa omia ja toisten tunteita. Se luo uskallusta asettaa päämääriä, tehdä valintoja ja päätöksiä. Voimaantunut yksilö pyrkii toimimaan toista kunnioittavasti, hänellä on valmiutta kohdata toiset tasavertaisina. Hän haluaa yrittää parhaansa ja ottaa vastuuta myös läheisten ihmisten hyvinvoinnista. Lisäksi hän haluaa pyrkiä palvelemaan toisia, toimimaan rakentavana yhteisön jäsenenä sekä auttaa toisia olemaan parhaimmillaan. Tunnusomaista prosessille on ihmissuhde- ja viestintätaitojen kartuttaminen ja kehittäminen. Myös yksilön kiinnostavuuden on havaittu lisääntyvän prosessin myötä; voimaantunut ihminen on muiden silmissä kiinnostava ihminen. (Siitonen 2007, 6.)

Voimaantumisen on havaittu seuraavan yksilön hyvinvoinnin ja elämän hallinnantunteen lisääntyminen. Piilossa ollut potentiaali vapautuu yksilön, lähiyhteisön ja jopa yhteiskunnan hyödyksi. Prosessista seuraa yksilön elämän tarkoituksen ja oman mission selkiytyminen, joka luo perustan hyvälle ja elämisen arvoiselle elämälle. Yksilön omavastuullisuuden lisääntyminen terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimisessa voidaan nähdä sekin voimaantumisen tuotokseksi. Voimaantumista seuraa vastuullinen kulttuurin luominen perheessä, työssä, erilaisissa muissa yhteisöissä ja yhteiskunnassa. (Siitonen 2007, 7.)

5 VERTAISTUKI JA ÄITIYDEN TUKEMINEN

5.1 Kasvanut tuen tarve

Sosiaalisesta ja yhteisöllisestä näkökulmasta lapsen saanut nainen liittyy uuteen ja tärkeään viiteryhmään, niin sanottuun äitien sisäpiiriin. Ideaalitapauksessa äitejä voimaannuttava sosiaalinen kanssakäyminen ja vastavuoroisuus alkaa elää ja näkyä nopeasti, kuin itsestään muodostuvissa äitiverkostoissa. Äitiryhmiä syntyy aivan spontaanisti sielä täällä ilman ulkopuolisen järjestäjän tukea, ohjausta tai valvontaa. Vuorovaikutuskumppanuutta tai ystävyyttä ei valita ainoastaan persoonallisen pitämisen varassa, vaan täysin hyväksytyjä ja hyväksi havaittuja perusteita verkoston muotoutumiselle ovat myös lasten ikä tai eri kehitysvaiheiden mukanaan tuomat haasteet. (Ylitalo 2007, 67; Vanhanen-Silvendoin 1996, 227.)

Aina ei ideaali sosiaalisesta verkostosta kuitenkaan syystä tai toisesta toteudu kaikkien äitien kohdalla. Syitä voivat arkikokemusten mukaan olla muun muassa perheen asuinalueen tai elinyhteisön lapsiperheettömyys, elämän muutostilanteiden aiheuttamasta väsymyksestä ja stressistä johtuva aloitekyvyttömyys tai jokin äidin persoonallisuuden erityispiirre. Tämänkaltaisista syistä yksilöäidin sosiaalisen tuen tarve usein kasvaa. Tässä asiayhteydessä Nylund (1999) puhuu sosiaalisen verkostorakenteen muutoksista, joiden yhteiskunnallisina taustatekijöinä ovat perheeseen pieneminen, sukupolvien väliset heikot suhteet, monisukupolvisten perheiden häviäminen, sukupuoliroolien muutokset parisuhteessa, lisääntyneet avioerot ja perheiden runsas muuttoliike työn vuoksi paikkakunnalta toiselle. (Nylund 1999, 22–23.)

Kaikista edellä mainituista tekijöistä johtuen yksilön luonnolliset tukiverkostot ja sosiaalisen kanssakäymisen mahdollistavat suhteet voivat siis olla vähäisiä ja hyvinkin lyhytaikaisia. Yhdeksi ihmisen perustarpeeksi ja hyvinvoinnin kokemisen edellytykseksi tiedetään vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa oleminen. Siksipä luonnollisten sosiaalisten verkostojen riittämättömyys tai niiden suoranainen puute johtaa yksilön kohtaamaan monenlaisia ongelmia ja heikentää koko hänen hyvinvointiaan (Vuorinen 2002, 8).

Yhteiskuntamme sosiaalisen verkostorakenteen muutoksesta seurauksena on muun muassa äitiyden tukemisen tarve. Yhdeksi oivaksi avuksi tarpeeseen on havaittu vertaistukitoiminta, ja kiinnostuksen erilaisten äitiryhmien toimintaan osallistumiseen voidaankin nähdä merkittävästi lisääntyneen aina 90-luvulta alkaen (Vanhanen-Silvendoin 1996, 227).

5.2 Vertaistukitoiminta

Vertaistuki tarkoittaa vuorovaikutusta, joka tapahtuu sellaisten ihmisten välillä, joiden elämässä on jokin heitä yhdistävä tekijä (Vanhanen-Silvendoin 1996, 230). Se tarjoaa samankaltaisessa elämäntilanteessa oleville yksilöille mahdollisuuden kokemusten ja tunteiden yhteiseen jakamiseen. Tällainen vuorovaikutussuhde perustuu aina kokemuksellisuuteen, ja sen kautta syntyneeseen asiantuntijuuteen. Lisäksi perusteina ovat myös keskinäinen tasa-arvoisuus, luottamuksellisuus ja yksilöiden aktiivinen toimijuus. Vertaistuen voidaan siis todeta olevan vastavuoroista, vapaamuotoista ja vapaaehtoista kokemusten vaihtoa. Vaikka yksilöllä olisi ympärillään tukea antava sosiaalinen verkosto, vain ne jotka ovat kokeneet jotain samaa, jonkin elämäntilanteen tai kriisin muodossa, voivat antaa keskusteluun ainutlaatuisen näkökulman ja todellisen tuen toisilleen. (Pöyhtäri 2003, 1–2; Nylund 1997, 6; Vuorinen 2002, 12–13.)

Vertaistukitoiminnan avainsana on auttaminen. Toiminta eroaa perinteisestä auttamistyöstä, vapaaehtoisesta tukihenkilötoiminnasta ja viranomaisavusta siten, että siinä ei ole auttajia eikä autettavia. Apua ei siis välttämättä tiedostetusti tarjota tai vastaanoteta, ei anella eikä tyrkytetä. Toiminta perustuu vastavuoroiseen antamiseen ja vastaanottamiseen, ja mukana olevat auttavat kokemusten jakamisen kautta samanaikaisesti sekä toisia että itseään. (Vuorinen 2002, 9.)

Suhteessa viranomaisapuun vertaistukitoiminnan ansioksi voidaan lukea se, että yksilön muuttuminen autettavasta auttajaksi nostaa hänen sosiaalisen hyödyllisyyden tunnettaan. Se kohottaa myös yksilön itsetuntoa ja lisää tunnetta oman elämän hallinnasta. Ryhmä mahdollistaa jäsentensä kehityksen passiivisesta autettavan roolista aktiiviseen ongelman ratkaisijan rooliin. (Pöyhtäri 2003, 1–2; Vuorinen 2002, 10–11.) Kun kaikilla ryhmän jäsenillä, vertaisilla, on sama tavoite tai ongelma, syntyy yksilöille myös tunne

normaaliudesta. Huomio toisten samankaltaisuudesta ja ryhmän antama hyväksyntä voivat auttaa yksilöä työstämään hankalassa elämäntilanteessa ilmenneitä asioita ja tässä onnistuessaan saa ne muuttumaan tulevaisuuden voimavaroiksi (Pöyhtäri 2003, 1–2.) Vertaisryhmiä Suomessa varsin kattavasti tutkinut Nylund toteaaakin tällaisten ryhmien olevan yksilön paras tapa hyödyntää kokemuksiaan ja samalla löytää myös omat voimavaransa sekä ottaa vastuu elämästä (Nylund 1996, 194).

Vaikka vertaistukiryhmätoiminta on käsitteenä melko uusi, sen tärkeys kuitenkin virallisten auttajajärjestelmien rinnalla on hyvin tiedostettu (Taitto 2002, 11). Sosiaalipalvelujen määrärahoja leikattaessa ja mielenterveysongelmien yleistyessä on yhteiskunnassamme myös herätty tiedostamaan tämän toiminnan todellinen tarve (Hulme 2004, 25).

Vertaistukiryhmätoimintaa onkin alettu hyödyntää viime vuosina enenevässä määrin ja uusia vertaistukiryhmiä perustetaan koko ajan. Vertaistuen tärkeyden tiedostamiseen voivat olla syinä myös jo edelläkin mainitut ihmisten perinteisten sosiaalisten verkostojen väheneminen ja perheiden pieneneminen. Näitä yhteiskunnallisia muutoksia pyritään paikkaamaan vertaistukiryhmillä. (Hulme 2004, 23; Taitto 2002, 22).

Erityisesti kolmannelle sektorille on perustettu lukuisia vertaistuen ryhmiä, kuten esimerkiksi Äimä ry – äidit irti synnytysmasennuksesta, Imetyksen tuki ry ja Käpy ry – lapsensa menettäneiden vertaistukiyhdistys. Tällaiset ryhmät eivät tietenkään korvaa ammatillista äideille tarjottua apua, mutta suhteessa siihen niillä on eittämättä oma paikkansa. Vertaistuki koetaan siis ammatillista palveluntarjontaa täydentäväksi lisäksi.

Vertaisuuden ja arjen kokemustiedon vastakohta on ammatillinen tieto ja asiantuntemus, joka perustuu koulutukseen, tutkimukseen ja ammatillisessa työssä saatuun osaamiseen. Ideaalitapauksessa vertaisuus ja ammatillisuus liittyvät kuitenkin yhteen. Esimerkeiksi tästä voidaan nostaa vaikkapa ennaltaehkäisevä perhetyö tai päihdetyö. Näiden työmuotojen parissa tiedetään olevan paljon ammattilaisia, joilla on omakohtainen kokemus perheen, lapsuuden, vanhemmuuden ja avioliiton kriiseistä, tai päihdeongelmasta toipumisesta. Tällaiset työntekijät voivat hyödyntää rikkaalla tavalla kokemuksiinsa ammatillisen osaamisensa lisäksi.

Nyky-yhteiskunnassamme vertaistukiryhmien toiminnasta näen usein haettavan myös uudenlaista yhteisöllisyyttä, joka tunnetusti koetaan turvaa tuottavaksi ja voimaannuttavaksi tekijäksi erityisesti elämän muutostilanteissa, kuten esimerkiksi juuri pikkulapsiperhe elämänvaiheessa.

5.3 Sosiaalinen tuki

Vuorinen (2002) puhuu vertaistuen synonyyminä käytetystä sosiaalisesta tuesta, joka on yksi tutkituimmista terveyttä ylläpitävistä tekijöistä. Sosiaalisella tuella siis tarkoitetaan niitä resursseja ja voimia, joita ihminen saa käyttöönsä vuorovaikutuksessa, esimerkiksi vertaisryhmässä, toisten ihmisten kanssa. Vertaisilta ja yhteisöltä saadun hyvän ja riittävän sosiaalisen tuen on todettu olevan yhteydessä yksilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja terveyteen. (Vuorinen 2002, 8.)

Sosiaalinen tuki muodostuu neljästä eri elementistä: tunnetuesta, käytännön avusta, tietotuesta ja vertaistuesta. Tunnetuki on emotionaalista tukea, empatiaa. Käytännön apu on suoranaista apua, esimerkiksi palveluja. Tietotukea ovat erilaiset neuvot ja apu ongelmien ratkaisemiseen. Vertaistuki on yksilön muilta ihmisiltä saamaa arvostusta sekä tukea oman itsearvioinnin tekemiseen. Sosiaalisen tuen saamisen kannalta voidaan siis todeta ratkaisevan tärkeäksi seikaksi se, että yksilön ympärillä on ihmisiä, joiden puoleen voi apua tarvittaessa kääntyä ja että nämä ihmissuhteet tarjoavat tyydytystä. Sosiaalisen tuen katsotaan sisältävän sekä ammattilaisten tarjoamat viralliset palvelut että epäviralliset tukiverkostot (Viljanmaa 2003, 25).

Äitivertaisten toisilleen tarjoamalla sosiaalisella tuella on havaittu huomattava positiivinen vaikutus näiden äitiyden laatuun. Tunnetuki ja käytännön tuki ovat vanhemmuudelle yleisesti ottaen kaikkein hyödyllisimpiä sosiaalisen tuen muotoja. Ne suojaavat vanhemmuutta kompensoimalla stressin vahingollisia vaikutuksia. (Hisso-Paatsio Maria & Sivula Tuula, henkilökohtainen tiedonanto 20.5.2010). Sosiaalisten verkostojen laajuudella voidaan nähdä olevan yhteyttä äitiyden tehtävässä jaksamiseen ja sosiaalisen tuen saannin määrään. Niinpä useat äiditkin paikkaavat esimerkiksi työelämästä poissaolun aiheuttamaa sosiaalisen ihmissuhdeverkoston kaventumaa tai suoranaista auk-

koa liittymällä erilaisiin uutta elämäntilannettaan ja rooliaan tukeviin vertaisryhmiin (Vuorinen 2002, 30).

Jotta äitien sosiaalisen tuen saamista voitaisiin edesauttaa, tarvitaan konkreettista toimintaa ja kohtaamiselle sopivia paikkoja, jotka myötävaikuttavat sosiaalisten verkostojen ja tukea tarjoavien pitkäkestoisten suhteiden syntymistä. Näitä paikkoja ja tällaista toimintaa ovat olleet mahdollistamassa ja luomassa niin sosiaali- ja terveysalojen ammattilaiset kuin myös vapaaehtoiset toimijat. Ammatillisia toimijatahoja ovat muun muassa kuntien neuvolat ja avoimet päiväkodit. Vapaaehtois pohjalta toimivia niin sanottuja ja kolmannen sektorin toimijoita ovat seurakunnat, erilaiset järjestöt tai avoimet yhteisöt, kuten esimerkiksi Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (Vanhanen-Silvendoin 1996, 227.)

Lapsiperheiden äitien sosiaalisia vertaisverkostoja ja yhteisöllisyyttä vahvistamalla voidaan tukea ja ylläpitää myös heidän voimaantumistaan. Sosiaalisella tuella voidaan lisätä äitien elämänhallinnan, turvallisuuden ja selviytymisen tunnetta sekä näin ollen myös arjen sujuvuutta kokonaisuudessaan. Tällaisella toiminnalla voidaan ennakoivasti tukea naisten äitiyttä sekä ennaltaehkäistä ongelmien syntyä ja syrjäytymistä. Stressiä ja masennusta estäviä ja terveyttä vahvistavia järjestelmiä onkin Hyypän (2002) mukaan helppo rakentaa ihmisten keskinäisen yhteisöllisyyden, vertaisuuden ja luottamuksen varaan. Sosiaalinen osallistuminen on avaintekijänä yksilön ja koko perheen hyvinvoinnin kartuttamisessa. (Hyypä 2002, 60–62.)

Äideille perustetut sosiaalisen tuen mahdollistavat vertaistukiryhmät voivat olla lähtökohdiltaan ja merkityksiltään hyvin erilaisia, vaikka yhteisenä nimittäjänä ryhmässä on äitiys. Esimerkkeinä erilaisten ryhmien jäseniä yhdistävistä tekijöistä voivat olla kotiäitiys, keskos- tai monikkovanhemmuus tai vaikkapa äitien hengellinen vakaumus. Lähtökohtien eroavaisuuksista huolimatta kaikilla ryhmillä on kuitenkin tavoitteena toisten, samassa tilanteessa olevien äitien tukeminen. Arkikokemuksen mukaan äitiryhmän tekee merkitykselliseksi seikka, että se mahdollistaa elämän iloista ja suruista puhumisen naisille ominaisilla tavoilla.

Ryhmällä voi olla äitien voimaantumista ja identiteettiä vahvistava rooli. Äitien oloa voi helpottaa pelkästään jo tieto, että on muitakin, jotka ovat olleet samanlaisessa elämäntilanteessa. Ryhmä antaa äideille kokemuksen siitä, että he eivät ole yksin ja että he tulevat ymmärretyksi ryhmässä. Äitiryhmä voi mahdollistaa oppimisen ja uuden tiedon omaksumisen sekä näköalojen laajentumisen. Sosiaalinen kanssakäyminen muiden äitien kanssa ylläpitää heidän hyvinvointiaan, itsetuntoaan ja -arvostustaan. Ryhmässä asioiden vastavuoroinen jakaminen on helpompaa, kun kuuntelijana on vertainen nainen. (Järvinen & Taajamo 2006, 14.)

Äitien vertaistukiryhmässä naiset sanoittavat yhdessä kokemuksiaan ja tunteitaan vanhemmuudestaan ja lapsistaan. Ryhmän toiminta rakentuu äitien omien kokemusten ja tiedon varaan. Äidit voivat kohdata ryhmässä oman keskeneräisyytensä ja riittämättömyytensä sekä tunnistaa omat voimavaransa vanhempana, mitkä ovatkin edellytyksiä vahvan vanhemmuuden saavuttamiselle ja selviytymiskeinojen löytämiselle arjen eri tilanteisiin. Toisten elämäntarinoiden kuuleminen auttaa hahmottamaan ja ymmärtämään omaa vanhemmuutta ja kokemuksia. Vaikka jokaisella on oma tarinansa ja taustansa, löytyy niistä myös kokemuksia, joihin muut voivat samaistua. (Inkinen & Söderblom 2005, 72.)

5.4 Vertaistukiryhmä äitien voimaantumisen mahdollistajana

Vertaistuella on todettu olevan yksilöitä voimaannuttava vaikutus. Ryhmässä muiden vertaistensa kanssa yksilö voi kokea vapauttavan tunteen omasta vahvuudesta, pätevyydestä, luovuudesta ja toimimisen vapaudesta. Vertaistukiryhmässä oma identiteetti selkiytyy ja itsetuntemus ja -luottamus kasvavat. Äitien vertaistukiryhmässä voimaantumisen tunne antaa eväitä omaan vanhemmuuteen. Voimaantuneen äidin kohonnut itsetunto vahvistaa vuorovaikutusta toisten kanssa, mutta toisaalta yksilö yhä vahvistuu myös itse tästä vuorovaikutuksesta. (Järvinen; Nordlund & Taajamo 2006, 21–22.)

Yksilöiden voimaantumisen mahdollistaa turvallinen ryhmä. Se antaa jäsenilleen tunteen, että he saavat olla juuri sellaisia kuin ovat ja että heidän heikkotensa hyväksytään ryhmässä. Ryhmäläiset tuntevat olonsa turvalliseksi ja heillä on luottamus sekä jäsenten kesken että ryhmään kokonaisuutena. Ominaista turvalliselle ryhmälle on vapautunut

kommunikaatio. Ryhmäläiset uskaltavat ilmaista omia mielipiteitään, ajatuksiaan ja tunteitaan sekä kokevat, että niitä kunnioitetaan. Turvallisen ryhmän jäsenten itsetunto vahvistuu ja he alkavat välittää muista ryhmäläisistä ja ajatella heidän parastaan. Hyvä ryhmä kannustaa jäseniään luovuuteen ja itsensä kehittämiseen. (Aalto 2000, 15–22.)

Turvallinen ryhmä mahdollistaa jäsenten itseksi tulemisen. Tällä tarkoitetaan yksilön kykyä rehellisesti tunnistaa, hyväksyä ja ilmaista omat persoonallisuuden piirteensä, jotka muutkin ryhmän jäsenet hyväksyvät. Yksilökin alkaa pitää näitä piirteitään ryhmän hyväksynnän avulla tärkeinä ja hyväksyttävinä. Mitä enemmän ryhmä mahdollistaa omaksi itseksi tulemisen, sitä paremmaksi ja tyytyväisemmäksi ryhmäläiset tuntevat olonsa. Ryhmä vahvistaa jäsenten itsetuntoa ja tunnetta omasta pärjäävyydestä. Ryhmän tuen tarve vähenee, kun yksilöt tulevat paremmin toimeen itsensä kanssa ja luottavat itseensä enemmän. (Aalto 2002, 14–15.)

Arkikokemuksen mukaan vertaistukitoiminta on mahdollistanut erityisesti yksinäisyyttä usein kokeville kotiäideille uusia vastavuoroisia ihmissuhteita, jotka puolestaan vaikuttavat myönteisesti henkiseen vanhemmuudessa jaksamiseen. Usein vertaistukiryhmissä toimivat äidit kokevat hyvinvointinsa sitä paremmiksi, mitä kauemmin he ovat ryhmässä olleet. Vertaistuki on parantanut heidän mielialaansa ja he ovat alkaneet kiinnittää huomiota oman olotilansa kohentamiseen esimerkiksi varaamalla tietoisesti niin sanottua omaa aikaa, jonkin itselle mielekkään tekemisen muodossa.

Vertaistuen avulla äidit saavat omassa arjessa kohtaamiinsa ongelmiin etäisyyttä ja vertaisten elämäntarinat voivat auttaa hyväksymään oman tilanteen ja kokemukset. Keskustelu herättää toivoa ja luo yhteisyyden tunnetta ja sen avulla erilaisiin ongelmiin kehittyvät menetelmällisiä keinoja ja ratkaisuja. Vertaistukiryhmässä olemisen voidaan havaita kohottavan äitien itsetuntoa, kun ryhmäläiset näkevät vertaistensa onnistuvan, heidän uskonsa omiin kykyihinsä ja onnistumiseensa myös vahvistuu. Vertaisryhmän voidaan siis todeta mahdollistavan äitien voimaantumisen.

6 PRODUKTION TOTEUTUS

Opinnäytetyön aihevalintaan ja toteutusmuotoon ovat vaikuttaneet suhteellisen tuore omakohtainen kokemukseni äitiydestä sekä yhteiskunnassamme havaittavissa oleva vertaisuuteen perustuvan yhteisöllisyyden kaipuun ilmiö. Niin suomalaisen kuin yhteisöllisen albaanikulttuurinkin parissa karttuneet kokemukseni erilaisten nais- ja äitiryhmien ohjaamisesta ovat olleet eittämättä myös vaikuttamassa tämän opinnäytetyön syntymiseen.

6.1 Produktion suunnittelu ja tavoitteet

Opinnäytetyön suunnittelu lähti liikkeelle halustani tehdä jokin konkreettinen äitien arjessa jaksamista tukeva produktio. Kiinnostus äitiyden tukemiseen johdatti minut tutustumaan Seinäjoen kaupungissa toimivaan avoimeen päiväkotiin keväällä 2010. Aloitetteni otettiin avoimen päiväkodin työntekijöiden taholta hyvin myönteisesti vastaan ensi kontaktista lähtien. Kiinnostukseni konkreettisen toiminnan järjestämiseen sai erityistä kiitosta poikkeuksellisuutensa vuoksi. Sosiaalialan opinnäytetöitä tehneiden opiskelijoiden osoittama kiinnostus on aiemmin kohdentunut työntekijöiden mukaan laadullisia mittauksia sisältäneisiin tutkimuksiin. Näin ollen konkreettiseen toimintaan asiakasäitien parissa painottuvalle opinnäytetyölleni oli havaittavissa suoranainen sosiaalinen tilaus avoimessa päiväkodissa.

Produktion pääasiallisina tavoitteina oli pienten lasten äitien vanhemmuuden vahvistaminen ja täten myös perheiden hyvinvoinnin edistäminen. Lisäksi tavoitteina oli edistää yhteisöllisyyden vahvistumista sekä pyrkiä tarjoamaan heille voimaantumista mahdollistavia positiivisia kokemuksia äitiydestä. Produktio toteutettiin äitien virkistysleirin muodossa. Leirin tavoitteina oli tukea Seinäjoen avoimen päiväkodin asiakasäitien jaksamista vanhemmuuden tehtävässä, tarjoamalla sekä vaihtelua arjen rutiineihin että mahdollisuus äitien virkistymiseen ja omaan aikaan. Lisäksi tavoitteena oli tarjota äideille tilaisuus sosiaalisen vertaisverkoston luomiseen sekä edelleen vahvistamiseen. Virkistysleiri suunniteltiin alusta alkaen osaksi Seinäjoen avoimen päiväkodin toimintatarjontaa, näin ollen leirin tarkoitus ja tavoitteet ovat yhtenevät myös päiväkodin yleis-

ten tavoitteiden ja päämäärien kanssa. Näitä tavoitteita kuvataan tarkemmin seuraavassa luvussa.

6.2 Avoin päiväkotiyhteistyökumppanina

Seinäjoella toimiva avoin päiväkotiyhteistyökumppanina on kunnallisen päivähoiton alainen avoimen varhaiskasvatustalouden yksikkö. Se aloitti toimintansa perusturvakeskukseen aluetalouden kehittämisprojektilä vuonna 1996. Tämä avoin päiväkotiyhteistyökumppanina on toistaiseksi Seinäjoella ainut laatuaan ja on toiminut koko historiansa ajan kerrostalon pohjakerroksen huoneistossa, Kasperin kaupunginosassa. (Vasu 2008, 3.)

Avoimen päiväkodin päämääränä avoimessa varhaiskasvatustoiminnassa on edistää lasten ja lapsiperheiden hyvinvointia vahvistamalla vanhemmuutta vertaisryhmätoiminnalla sekä perheiden ja työntekijöiden väliselle kumppanuudelle perustuvalla yhteistyöllä. Lisäksi pyrkimyksenä on ehkäistä syrjäytymistä ja moniasiakkuutta eli välttää asiakkaan samanaikaista asiakkuutta useassa eri organisaatiossa. (Vasu 2008, 3.)

Seinäjoen kaupungin avoin päiväkotiyhteistyökumppanina on lapsiperheiden kohtaamispaikka. Se on tarkoitettu seinäjokisille alle kouluikäisille kotihoidossa oleville lapsille sekä heidän vanhemmilleen. Se on fyysinen tila, jossa kokoontutaan, ja jossa toiminta ja tekeminen tuovat ihmisiä yhteen. Avoimessa päiväkodissa lapsille tarjotaan mahdollisuus virikkeisiin, leikkiseuraan ja sosiaalisten taitojen harjoitteluun. Vanhemmille tarjoutuu puolestaan mahdollisuus irtautua kodin arjesta, tavata toisia pikkulasten vanhempia ja luoda uusia sosiaalisia kontakteja. Avoin päiväkotiyhteistyökumppanina on foorumi pienten lasten vanhemmille, missä keskustellaan vanhemmuuden rooleista, kasvatuksesta, lapsen kehityksestä. Se on myös paikka, jossa osallistujat saavat ohjaajilta tukea vanhemmuuteen. Päiväkodissa korostetaan työntekijöiden ja perheiden välistä tasa-arvoa, dialogista vuorovaikutusta, luottamusta ja vaitiolovelvollisuutta. Toiminta mahdollistaa oivallisesti vertaistuen saamisen ja antamisen sekä sosiaalisten verkostojen luomisen. Lisäksi avoimessa päiväkodissa vanhemmille annetaan tietoa kaupungin tarjoamista perhepalveluista.

Päiväkodin toiminta perustuu aktiiviseen yhdessäoloon, jossa vanhemmat itse huolehtivat lapsistaan. Vapaan yhdessäolon ja leikin lisäksi työntekijät järjestävät muun muassa

ohjattuja toimintahetkiä, asiantuntijavierailuja ja tapahtumia, joiden suunnittelussa vanhempien toiveet otetaan huomioon asiakaslähtöisyyden periaatteita noudattaen. Toiminta on kaikille avointa ja maksutonta, ennakkoilmoittautumista ei tarvita. Päiväkoti on kaksi kertaa viikossa avoinna oleva niin sanottu matalan kynnyksen paikka, jonne perhe voi tulla heille parhaiten sopivana aikana, niin sanottuun non-stop-tyyliin. Toiminnasta vastaa kaksi ammattitaitoista ja pitkän työkokemuksen omaavaa ohjaajaa, jotka molemmat ovat koulutukseltaan lastenhoitajia. Heidän roolinsa on toimia vertaistuen saamisen mahdollistajina. Ohjaajat raamittavat toimintaa ja tarvittaessa kannustavat ja rohkaisevat yhteiseen keskusteluun. Asiantuntijan roolia ei ole ainoastaan työntekijöillä, vaan jokainen toimintaan osallistuja nähdään vertaisena, jolla on oikeus tulla kuulluksi ja oikeus vaikuttaa toimintaan yhteistyössä ohjaajien kanssa. (Vasu 2008, 3.)

Avoimella päiväkodilla on myös erillistä perheryhmätoimintaa. Perheryhmät ovat suljettuja ryhmiä ja toimivat tukipaikkana erilaisissa haasteellisissa elämäntilanteissa oleville lapsiperheille. Perheryhmätoiminnan tavoitteena on kohdentaa palveluja asiakkaiden tarpeisiin ja elää lapsiperheen arkipäivää yhdessä vanhempien kanssa. Toiminnan keskeisiä tavoitteita ovat muun muassa vanhemmuuden roolien löytyminen, sekä vanhemman ja lapsen keskinäisen vuorovaikutuksen syntyminen ja tukeminen. Tähän toimintaan osallistujat valitaan hakemusten perusteella. Ryhmissä on 4–6 raskaana olevaa tai jo synnyttäneitä äitiä tai perhettä kerrallaan. Usein jäsenet ohjautuvat ryhmään äitiysneuvolan kautta. Ryhmä kokoontuu kahdesti viikossa puolen vuoden ajan. Perheryhmätoiminnassa yksi tärkeä osa on lastensuojelun ammattilaisten kanssa tehtävä yhteistyö. (Lasten päivähoidon kehittämistarpeet Seinäjoella vuoteen 2012 2006, 16.)

Avoimessa päiväkodissa lasten vanhemmille suunnatun toiminnan pääasiallisiksi tavoitteiksi voidaan listata siis vanhemmuuden, yhteisöllisyys ja vanhempien osallisuuden vahvistaminen sekä vertaistuen tarjonta. Toiminnassa keskeistä on myös konkreettisen kohtaamispaikan tarjoaminen. Tärkeitä tavoitteita ovat lisäksi yhteyden jatkumon takaaminen perheryhmiin osallistuneille sekä perheille, joissa ennalta ehkäisevän perheyön tarve on vähentynyt.

6.3 Leirin suunnittelu ja riskit

Äitileirin suunnittelu lähti liikkeelle ideoinnista avoimen päiväkodin työntekijöiden kanssa huhtikuussa 2010, otettuani heihin ensin puhelimitse yhteyttä kertoen opinnäytetyöideastani ja sovittuamme ensitapaamisen päiväkodin tiloissa. Ajatukseni produktiosta, joka olisi konkreettista toimintaa pikkulasten äitien hyvinvoinnin ja jaksamisen edistämiseksi sai välittömän positiivisen vastaanoton. Havaittuamme avoimen päiväkodin työntekijöiden kanssa ajatustemme ja intressiemme yhteneväisyyden, oli production joutuisalle suunnittelulle ja toteutukselle erinomaiset lähtökohdat.

Huhtikuusen ensimmäisen tapaamisemme aikana selkiytimme yhdessä leirin tarkoitusta ja keskustelimme asiakasäitien jo aiemmin ilmaisemasta toiveesta tämänkaltaiseen tapahtumaan. Seuraavien kahden toukokuusen tapaamiskerran aikana keskustellen teimme päätökset koskien leirin ohjelmasisältöä, osanottajamäärää, ajankohtaa, järjestämispaikkaa ja rahoitusta. Lisäksi jokaisella tapaamiskerralla loimme katsauksen luodun suunnitelman pitävyyteen ja mahdollisiin muutoksiin sekä täsmensimme edelleen tehtäväjakoja ja vastuualueita.

Tehtäväjakomme mukaisesti kartoitin vaihtoehtoja leirin tapahtumapaikaksi kotikaupunkimme ja seurakunnan lukuisista erilaisista leiriin soveltuvista tiloista. Kysyin myös leirin keskustelutilaisuutta alustavaksi puhujaksi lapsi-vanhempisuhteisiin perehtynyttä psykologia, joka itsekin on ruuhkavuosiaan elävä kolmilapsisen perheen äiti. Ajatus psykologin puheenvuorosta leirin alussa nousi tietoisuudestani, ettei minulla itselläni ole riittävän laaja asiantuntemusta eikä kokemuspohjaa lapsiperheiden äitien psyykkiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen vaikuttavista tekijöistä. Pyydetyn alustuksen aihealueeksi olimme rajanneet pienten lasten äitien hyvinvointia ja elämän tasapainoa edistävät tekijät. Lisäksi kyselin mahdollisia kosmetologeja ja kampaajia, jotka olisivat kiinnostuneet tulemaan leirin tapahtumapaikalle tarjoamaan äideille virkistäviä palvelujaan, edeltävästi sovituin edullisin hinnoin, jotta jokaisella osallistujalla olisi mahdollisuus tällaiseen virkistymiseen omakustanteisesti. Yhteisen ideointimme pohjalta laadin toukokuun loppupuolella leiristä mainoksen (liite 1), joka päiväkodin työntekijöiden toimesta lähetettiin sähköpostina kaikille avoimen päiväkodin asiakasrekisterissä olleille äideille.

Kesäkuun alussa järjestimme päiväkodin tiloissa leiristä kiinnostuneille pienimuotoisen infotilaisuuden, josta myös tiedotimme sähköisessä mainoksessamme. Ensikontaktini leiriläisiin tapahtui tuossa tilaisuudessa, jossa kerroin opinnäytetyönä toteutettavasta leiristä ja sen ohjelmatarjonnasta. Vastaanotto omaa vapaa-aikaa tarjoavalle leirille oli hyvin positiivinen. Äidit esittivät kysyttäessä ilahduttavan aktiivisesti myös omia ideoitaan leirin suhteen, ohjelmasta, levosta aina tarjoilutoiveisiin saakka.

Mahdollisia riskejä leirin onnistumiselle olivat leirin osallistujien vähyys tai niin sanotut viime hetken peruutukset sekä rahoituksen riittämättömyys. Rahoitukseen liittyvän riskin kykenimme välttämään valitsemalla leirin tapahtumapaikaksi kotikaupunkimme omistuksessa olevista useista eri leiripaikoista Kuorasjärven leirikeskuksen, jonka hallinnosta vastannut nuorisotoimi lupasi käyttöömmme ilman vuokratuloja. Ravintomenot katoimme osin avoimen päiväkodin toimintavaroista sekä osallistujilta perityistä leirimaksuista. Leirin osallistumismaksuksi määriteltiin 10 euroa osallistujaa kohden. Vierailleva psykologi antoi panoksensa produktion vapaaehtois pohjalta. Leirillä käyttämämme välineet, kuten esimerkiksi pelit ja soittimet olivat joko avoimen päiväkodin tai sen työntekijöiden omaisuutta. Leirin ohjelman korutöiden tekemiseen tarvittavat välineet hankin omakustanteisesti.

6.4. Leirin toteutus

Äitileiri alkoi perjantaina 3.9.2010 kokoontumisella avoimen päiväkodin naapurustossa sijaitsevan marketin paikoitusalueella, josta lähdimme ohjaajien henkilöautoilla kohti Kuorasjärven leirikeskusta. Matkaa kertyi noin kolmekymmentä kilometriä Seinäjoelta Alavuden suuntaan. Leirikeskus sijaitsee nimensä mukaisesti veden äärellä, Kuorasjärven rannalla. Leirikeskuksessa on päärakennus, sauna, kuusi aittamaista pikkumökkiä sekä laaja piha-alue, josta löytyy urheilukenttä, grillikatos ja uimaranta. Päärakennuksessa on suuri tupa avotakkoineen, keittiö sekä majoitustilat 10 henkilölle.

Leirin osallistujamääräksi olimme määritelleet kymmenen henkilöä. Arvioimme tällaisen ryhmäkoon palvelevan parhaiten leirin tarkoitusperiä; osallistujien välisen keskustelun syntymistä ja spontaania jatkumista, sekä mahdollisimman monien äitien välisten uusien vertaissuhteiden syntymistä. Ryhmän toiminnan kannalta olennaiseksi koimme,

että ryhmäkoko on riittävän pieni, jotta osallistujat voisivat saada kokemuksen avoimesta, turvallisesta ja kaikkien äitien keskusteluun osallistumisen mahdollistavasta ilmapiiristä. Näin pyrimme välttämään ryhmästä sivuun vetäytymisen ilmiötä, jota suuremmissa ryhmissä usein havaitaan esiintyvän. Leirille ilmoittautuneista äideistä kolme oli perunut osallistumisensa vain päiviä ennen leirin alkua. Näin ollen kaikki seitsemän leiriläistä ja kolme ohjaajaa majoituimme päärakennukseen.

Kuorasjärven leirikeskukseen saavuttuamme kävimme yhdessä läpi vielä uudelleen leirin teemoja ja toimintoja. Näitä olivat käsillä tekeminen eli korutyöt, psykologin luento, yksilötehtävä ja ohjattu keskustelu naiseudesta ja äitiydestä, sekä rentoutuminen eli ulkoilu, erilaiset hemmottelut, pelit ja lepo. Leirille hahmottelemamme ohjelmarunko oli suunnitelmallisesti hyvin väljä ja mahdollisiin muutoksiin mukautuva, huomioon ottaen näin leirin tavoitteiden ominaispiirteet.

Sovimme työnjaosta, jossa kaikki leiriläiset ja ohjaajat mieltymyksiensä mukaisesti ottivat osaa niin sanottuun taloksi asettumiseen. Kesäkuisella tapaamisellamme äitien esittämän idean mukaisesti jokainen toi sovitusti muassaan levonnaisia tai muuta tarjottavaa. Osa leiriläisistä valmisteli illan tarjoiluja, osa haki ulkoa takkapuita ja osa järjesteli tupaa viihtyisäksi. Alkujärjestelyjen lomassa virisi osallistujäitien välinen spontaani keskustelu odotuksista leirin tarjoaman oman ajan ja virkistymisen suhteen, naisille tyypillisellä tavalla. Tämä yhdessä tekeminen oli omiaan luomaan yhteisyyden tunnetta äitien välillä ja oiva pohjustus myöhemmälle keskustelutilaisuudelle.

Perjantai-iltapäivän ohjelmassa oli käsityö- ja askarteluhetki, teemana helmi- ja hopealankatyöt. Alussa esittelin hopealankakoruja, sekä erilaisia materiaalin käsittelytekniikoja. Esittelin muutamia valitsemiani korumalleja eri työvaiheittain kuvien ja kerronnan avulla. Osalle äideistä korutyöt olivat entuudestaan tuttuja ja näin myös yhdessä ideoimme lisää toteutettavia malleja kunkin oman mieltymyksen mukaisesti.

Toisena perjantapäivän ohjelmasisältönä oli psykologin luento pikkulasten vanhempien hyvinvointiin ja elämänhallintaan vaikuttavista osatekijöistä. Luento toimi alustuksena myöhemmin illalla käydylle keskustelulle. Luennon lisäksi psykologi teetti ryhmäläisillä äidin rooleista yksilötehtävän, joka pohjautui Väestöliiton teoriaan pienten lasten vanhempien elämän tasapainosta. Teoriassa elämän tasapainoa kuvataan pöytänä ja sen

neljänä jalkana, joita ovat minä itse, parisuhde, vanhemmuus ja yhteisöllisyys. Teoria painottaa vanhemman oman hyvinvoinnin takia olevan tärkeää pitää huolta eri elämänalueiden tasapainosta. Lasten ollessa pieniä varsinkin äitien todetaan tavoittelevan helposti täydellistä vanhemmuutta ja unohtavat muun elämän. On tärkeää pyrkiä huolehtimaan kaikkien neljän eri elämän osa-alueen vahvuudesta, jotta kuvainnollinen pöytälevy olisi suorassa ja tukevasti paikallaan. Tämän toteutuessa eivät elämän muassa tuomat kriisitilanteet saa pöytää, elämän tasapainoa horjumaan. Edes yhden pöydänjalan katkeaminen teorian mukaan ei ole katastrofi, vaan muut vahvat jalat kannattavat pöytää, säilyttäen vanhemman ja tätä kautta koko perheen elämän tasapainon. (Väestöliitto, i.a.) Leiriläisten suorittaman yksilötehtävän tarkoitus oli saada äidit tiedostamaan omia vahvuuksiaan äitiydessä ja naiseudessa. Psykologin käyttämä vanhempilähtöinen työskentelytapa kiinnitti erityistä huomiota jokaisen yksilöäidin kannustamiseen tarjoten näin yksilön voimaantumisen mahdollistavia positiivisia kokemuksia.

Myöhemmin illalla ohjelmassa oli vapaata ulkoilua ja pelaamista, saunomista, käsi- ja kasvohoitoja saunan lämmössä, sekä uintia loppukesän viilenneessä järvisedessä kauniin kuutamon loisteessa. Iltapalan jälkeen siirryimme pelaamaan erilaisia seurapelejä äitien toiveiden mukaisesti. Näiden illan vapaamuotoisempien ohjelmien aikana keskustelutilaisuudessa alkanut pikkulasten äideille ominaisista aiheista alkanut keskustelu jatkui spontaanisti luoden pohjaa syvemmälle leiriläisten keskinäiselle tutustumiselle ja sosiaaliselle vuorovaikutukselle.

Lauantaina, leirin toisena päivä, äitien toiveiden mukaisesti emme asettaneet tarkkaa aloitusaikaa päivän ohjelmalle. Kaikki äidit kokivat aivan erityisenä asiana mahdollisuuden saada nukkua häiriötön ja katkeamaton yöuni, ilman heräämiselle asetettua tarkkaa määräaikaa. Aamu kymmenen aikaan, aamutoimiamme jälkeen leirikeskukseen saapuivat sekä kosmetologi että kampaaja, joista toinen oli tuttu osalle leiriläisistä, aiemmin avoimen päiväkodin toimintaan osallistumisensa vuoksi. Aamupäivän aikana äidit saattoivat valmiiksi edellisen päivän aloitetut korutyöt sekä saivat kukin vuorollaan tilaamansa kauneudenhoitopalvelun osaavien ammattilaisten käsissä. Puolenpäivän aikaan vietimme leirin loppuhetken leirikeskuksen pihamaalla yhdessä ryhmänä keskustellen sekä ympäristöön tutustuen kuulaassa ilmassa. Kotimatka Seinäjoelle taittui samoin kyydityksin, iloisen puheensorinan säestämänä, kuin leirille saavuttaessakin.

7 PRODUKTION ARVIOINTI

7.1 Palautekysely

Sovitusti viikko äitileirin jälkeen kaikille seitsemälle osallistujalle postitettiin sähköisesti palautekysely (liite 2). Palautekyselyn avulla oli tarkoitus selvittää millaisia odotuksia äideillä oli leirin suhteen sekä erityisesti sitä, onnistuiko leiri eri toimintoihin vastaamaan näihin odotuksiin. Tarkoitus ei ollut tehdä arviointitutkimusta, vaan lähinnä vain selvittää kuinka hyvin leiri täytti tehtävänsä äitien hyvinvoinnin ja jaksamisen tukemisessa. Kaikki seitsemän äitiä vastasivat kyselyyn.

Kysely on yksi tapa hankkia aineistoa produktion arvioinnin suorittamiseksi. Menetelmänä se on tehokas, mutta siihen liittyy myös haittoja. Kyselyä tehtäessä ei ole mahdollista tietää, miten huolellisesti ja rehellisesti osallistujat vastaavat. Lisäksi mahdollisia väärinymmärryksiä on vaikeaa kontrolloida. Kyselylomake voi muodostua monivalintakysymyksistä, asteikoista ja avoimista kysymyksistä. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2000, 181–187.) Kyselyyn liittyvistä haitoista huolimatta päädyin vaihtoehtoon, sillä jo leirin aikana osallistujien palautteenannon luonne rohkaisi luottamaan heidän haluunsa paneutua tärkeäksi kokemaansa asiaan.

Kysely sisälsi yhdeksän avointa kysymystä. Avointen kysymysten asettaminen soveltuu mielestäni hyvin menetelmäksi, kun aihepiirin ulottuvuus on tuttu, mutta kaikkia osallistujien vastausvaihtoehtoja ei kuitenkaan voida tietää. Kysymyksiä laatiessa pyrin olemaan huolellinen, jotta kysymykset olisivat tarkkoja ja helposti ymmärrettäviä. Päädyin avointen kysymysten asetteluun toiveesta saada osallistujat pohtimaan ja omin sanoin kuvaamaan saamaansa leirikokemusta. Pyrkimyksenä oli saada äidit siis tietoisesti pohtimaan vielä leirin jälkeenkin omaa äitiyden roolissa jaksamistaan, sekä siihen vaikuttavien tekijöitä. Arkikokemuksen mukaan tämänkaltaisen asioiden nimeäminen on avainasemassa yksilön muodostaessa hyvinvointiaan kehittäviä ja ylläpitäviä henkilökohtaisia toimintamalleja. Palautekyselyä ei testattu kenelläkään, mutta opinnäytetyön ohjaaja ja avoimen päiväkodin työntekijät lukivat sen ja antoivat hyviä kehittämis- ja parannusehdotuksia, jotka sitten toteutinkin.

7.2 Osallistujien palaute leiristä

Kyselykaavakkeen **kysymyksillä 1 ja 2** kartoitettiin äitien leirille osallistumisen syitä ja ennako-odotuksia. Kiinnostuksen äitileirille osallistumiseen herätti vastaajien mukaan poikkeuksellinen mahdollisuus äidin omaan virkistymiseen vertaisessa aikuisseurassa, ilman lapsien läsnäolon tuomaa hoito- ja huolenpitovastuuta. Leirin nähtiin tarjoavan tilaisuuden tutustua rauhallisessa paikassa muihin avoimessa päiväkodissa käyviin naisiin paremmin sekä mahdollisuuden ystävyysuhteiden luomiseen. Myös leirimainoksen lupaama mahdollisuus johonkin mielekkääseen tekemiseen kannusti vastaajien mukaan ilmoittautumaan mukaan leirille.

Kaikkien leiriin osallistuneiden äitien ennako-odotukset leirin suhteen olivat hyvin yhteneväisiä. Tärkeimmäksi odotukseksi nousi mahdollisuus rentoutumiseen ja mukavaan yhdessäoloon vertaisseurassa. Toiveina oli myös mahdollisuus saada keskustella häiriöittä, rauhassa toisten nuorten äitien kanssa sekä saada ideoita johonkin uuteen rentouttavaan tekemiseen tai harrastukseen. Vastaukset ilmensivät myös halua kokea jotain uutta tavanomaisen arjen vastapainoksi.

Kysymykset 3 ja 4 kartoittivat leirin onnistumista ohjelmasisällön suhteen. Osallistujien vastauksista selkeimmin esille nousi tyytyväisyys siitä, että avoimen päiväkodin toimintatarjonnassa oli myös tällaista yksinomaan äideille suunnattua virkistyspainotteista toimintaa. Leirin aikataulullinen joustavuus ja väljyys saivat kiitosta. Sen koettiin luoneen paljon kaivattua rentoa tunnelmaa ja mahdollistaneen kokemuksen pienimuotoisesta lomasta. Korutyöt olivat suurimmalle osalle äideistä uusi ja ennen kokematon käsillä tekemisen muoto, tekniikan yksinkertaistettu opetus sai kiitosta samoin kuin toiminnalle varattu riittävä aika. Vastauksista ilmeni äitien arvostaneen rauhassa tekemisen mahdollisuutta ja kiireettömyyden tuntua. Perjantai-iltapäivän ohjattua keskusteluhetkeä alustanut psykologin luento sekä yksilötehtävä koettiin vastausten mukaan mielenkiintoiseksi ”tosielämän makuisuutensa” vuoksi.

Näki sen ymmärtävän ja tietävän, puhuvan oikeasti samaa kieltä. Ei silotellut pois ja piiloon tai vähäteltyt tosielämän väsyä, turhautumisen, toivottomuuden ja vihankaan tunteita. Antoi vinkkiä asioiden tärkeysjärjestyksen uudestaan ajattelemiseen.

Psykologin alustuksen vastaajat kokivat tärkeimmäksi seikaksi keskusteluyhteyden synnylle sekä jatkumiselle läpi koko leiritapahtuman. Useimpien vastaajien mukaan alustuksessa käsitellyistä vaikeistakin aiheista sai viritettyä myöhemmin keskustelua, sillä he kokivat voivansa luontevasti siteerata puhujaa ja peilata omia kokemuksiaan kuultuun.

Siinä vaiheessa viimestään tajusin haluavani olla tässä oikeesti mukana, tämä oli mun hetki saada jutella niistä asioista oikeesti.

Osallistujien vastauksista välittyi myös mieltymys leirin tapahtumapaikkaan Kuorasjärven kauniissa rantamaisemissa ja viihtyisiksi koetuissa leirirakennuksissa.

Kysymyksillä 5 ja 6 kartoitettiin osallistujien kokemuksia saamistaan hyödyistä. Kaikki leiriläiset mainitsivat erityisenä leirin tarjoaman kokemuksen mukavasta omasta vapaa-ajasta rennossa ja vapautuneessa ilmapiirissä. Leirin tapahtumapaikan etäisyys kotikulmilta koettiin hyväksi, sen kuvattiin omalta osaltaan luoneen yhteishenkeä.

Leirikeskus oli syrjässä, vähän keskellä ei mitään ja sinne matkaaminenkin loi jo tunnetta yhteydestä – täällä me nyt ollaan porukalla.

Leirin vertaisryhmän todettiin tarjonneen myös vastapainoa arkeen ja koettuun yksinäisyyteen. Kaikki äidit olivat tavanneet toisensa aiemmin avoimella päiväkodilla käydessään, se koettiin keskustelun ja yhteisyyden tunteen syntyä helpottavaksi seikaksi.

Oli helppo jutella, kun kaikki tiesi ainakin jotain toisistaan. Kaikki oli vaan tavallisia äitejä.

Äidit ilmaisivat saaneensa keskustellen kaipaamaansa vertaistukea toisiltaan erityisesti pienen ryhmäkoon sekä lämpimäksi koetun ilmapiirin vuoksi. Pieni osallistujaryhmä koettiin siis turvallisuuden tuntua ja avoimutta lisääväksi tekijäksi keskusteltaessa omista pulmallisistakin asioista ja kokemuksista.

Isommalla porukalla fiilis olis ehkä ollut ihan toinen... Olisin varmaan valinnut hiljaisen sivusta seuraajan roolin, enkä kyllä silloin varmaan olisi saanut irti leiristä niin paljon.

Vastauksissa ilmaistiin myös kokemuksia huojentumisen tunteista, joita syntyi kuunnellussa toisten kertomuksia. Koettiin, että vertaamalla omaa elämäntilannetta toisten vastaaviin kokemuksiin, saatiin helpotusta omiin riittämättömyyden ja väärin tekemisen pelon tunteisiin. Kaikille äideille oli tärkeää kuulla, että muillakin on samanlaista arkea ja saada huomata, että samaa kehitysvaihetta elävät lapset käyttäytyvät samalla tavalla. Erityisesti uhmaikäisten lasten äidit kokivat saadun vertaistuen merkityksen itselleen helpotusta ja toiveikkuutta luovaksi tekijäksi. He kokivat saavansa ymmärrystä omille tunteilleen. Kahdessa vastauksessa ilmaistiin toisilta äideiltä saadun vertaistuen olevan suuri erityisesti siitä syystä, että vastaajien omat äidit asuvat etäällä, toisilla paikkakunnilla. Ryhmäläiset kokivat, että keskustellessa vertaisten kanssa he saivat lisää itseluottamusta, mieli virkistyi ja elämään tuli lisää sisältöä. Kaikista annetuista vastauksista ilmeni leiriläisten saamina hyötyinä lisäksi mahdollisuus paljon odotettuun rauhoittumiseen ja lepoon, jota seuraavat lainaukset kuvaavatkin hyvin.

*Koko yön unet ja rauhassa saunominen ja syöminen...luxusta!
Ihanaa kun ei kukaan roiku puntissa yrittäessäni syödä.
En muista koska olisin saanut näin paljon ihanaa itselleni.*

Ja lopuksi **kysymyksillä 7–9** haluttiin kartoittaa leirikokemuksen synnyttämiä parannusehdotuksia ja jatkoideoita. Näihin kysymyksiin vastaajat antoivat niukimmin vastauksia. Yksikään vastaajista ei antanut suoranaisia parannusehdotuksia, vaan vastauksista välittyi tyytyväisyys saatuun uuteen kokemukseen. Vastaajien enemmistö esitti myös toiveen siitä, että vastaavanlaisten virkistysleirien järjestämisestä tulisi säännöllinen osa avoimen päiväkodin toimintaa. Kaikki osallistujat olivat yksimielisiä halustaan osallistua jatkossa tämänkaltaiseen toimintaan. Yksi kyselyyn vastanneista äideistä ilmaisi toivoneensa leirin olleen kestoltaan pidemmän.

Miehellä oli kotona varmasti tekemistä pärjätäkseen lasten kanssa yksin, varsinkin kun kuopus itki kaiken muun lisäksi rinnasta vieroitustaan. Oli mulla jo toisaalta ikävä kotiin, mutta toisaalta olis kyllä voinut olla pidemmältikin tällästä omaa aikaa!

7.3 Yhteistyökumppanin antama palaute

Jokaisella tapaamiskerralla, niin leiriä suunniteltaessa kuin toteutettaessakin kävimme yhteistyökumppanin kanssa arvioivaa keskustelua, saadaksemme esille tärkeitä näkökohtia seuraavaa kertaa varten. Keskustelujen aikana sain avoimen päiväkodin ohjaajilta suusanallista palautetta sekä tärkeää informaatiota leiriin osallistuneesta äitiryhmästä. Palautteen saanti mahdollisti produktion muokkaamisen yhä paremmin kyseessä olleen äitiryhmän tarpeita vastaavaksi. Saamani suoran palautteen koin ammatillisen kasvuni kannalta hyvin merkittäväksi ja tukea antavaksi.

Leirin toteutuksen jälkeen pyysin yhteistyökumppanilta myös kirjallista palautetta. Saamani palaute oli varsin myönteistä ja kannustavaa. Keskusteluissa ja kirjallisessa palautteessa kävi ilmi, että produktio toteutui yhteistyökumppanin ja leirille osallistuneiden äitien odotuksien mukaisesti. Avoimen päiväkodin ohjaajien kanssa yhdessä asettamamme tavoitteet produktion suhteen täyttyivät. Aihevalinta oli onnistunut ja mielekäs, se vastasi sekä yhteistyökumppanin että leirin kohderyhmän toiveita ja tarpeita. Tärkeäksi koettiin se, että produktioni voitiin asettaa luontevaksi osaksi avoimen päiväkodin ohjelmatarjontaa.

Kiittävästä palautteesta yhteistyökumppani antoi selkeästä visiostani, toisin sanoen siitä, mitä halusin tarjota, kenelle ja millaisia menetelmiä käyttämällä. Produktion ideointi ja järjestelyt todettiin hoidetun loogisella, selkeästi eteenpäin vievällä työotteella sekä hyvällä ammattitaidolla. Ohjaustilanteissa todettiin edetyn johdonmukaisesti. Havainnollistamisen ja toiminnallisten tehtävien kautta asiat välittyivät ryhmälle konkreettisella ja mielenkiintoisella tavalla, jolloin äitien mielenkiinto säilyi koko produktion toteutuksen ajan. Ryhmäohjauskokemuksen mukanaan tuoma tietotaito nähtiin siis selkeästi kaikessa toiminnassa. Käytettyjen työskentelytapojen todettiin soveltuneen hyvin pikkulasten äitiryhmän tarpeisiin. Lisäksi palautteessa tuotiin ilmi nopeasti syntyneet luontevat ja luottavaiset kontaktit sekä asiakasäitien että palautteen antajien kanssa.

Palautteenantajat mainitsivat myös siitä, kuinka leirille osallistuneet asiakasäidit ovat jälkepäin muistelleet onnistunutta leiriä. He ovat selkeästi ystävystyneet niin toistensa kuin myös avoimen päiväkodin ohjaajienkin kanssa uudella ja syvemmällä tavalla. Lei-

rille osallistuneiden äitien voidaan nähdä jakavan entistä enemmän ja avoimemmin kokemuksiaan äitinä olemisesta ja jaksamisesta niin vertaisten kuin ohjaajienkin kanssa.

Yhteistyökumppani viestittää palautteessaan produktioni rohkaisevan heitä toteuttamaan tulevaisuudessa vastaavankaltaisia pikkulasten äideille suunnattuja leirejä. Kokemus järjestetystä leiristä ja yhteistyöstämme kuvattiin kiitettävällä tavalla onnistuneeksi.

7.4 Oma arvio produktiion suunnittelusta ja toteutuksesta

Äitileirin alkujärjestelyt ohjelman suunnitteluineen, leiripaikan ja välineistön hankkimisineen, psykologin, kosmetologin ja kampaajan mukaan haastamisineen sekä rahoituksen järjestämisineen onnistuivat ilman suurempia ongelmia, vaikka ne mielekkyytensä ohella olivatkin toki haastavia ja aikaa vieviä tehtäviä.

Leiri onnistui ohjelmasisällöltään toivotulla tavalla. Sen suunnittelussa käytettiin kirjallisuutta, mutta pääasiassa toiminnot suunnittelin omia kokemuksiani ja luovuutta hyödyntäen. Yhteistyökumppanin vankka asiakasperheidensä tuntemus oli työskentelyäni edesauttava asia. Heidän tarjoamansa tieto oli todellinen apu, jonka perusteella kykenin muokkaamaan tapaamiskertojen sisältöä ja toimintasuunnitelmaa yhä paremmin kyseessä olleen äitiryhmän tarpeita vastaavaksi. Ohjelmasisältö oli monipuolinen ja virikkeellinen. Leiriläisten mainittavan korkean osallistumismotivaation lisäksi kokemukseni vertaisryhmäohjauksesta tekivät yhdessä äitien mukaan innostamisen helpoksi ja varsin mielekkääksi tehtäväksi. Kaikissa ohjaustilanteissa pyrin toimimaan selkeästi, avoimesti ja johdonmukaisesti, sekä luomaan ja ylläpitämään samalla tunnetta vertaisuudesta kaikkien leiriin osallistuneiden kesken.

Työn- ja vastuunjako oli sovittu minun ja yhteistyökumppanin, avoimen päiväkodin kahden ohjaajan kanssa yhdessä ja siitä pidettiin moitteettomasti kiinni koko produktiion ajan. Luonnollisesti päävastuu leiristä ohjelmineen oli minulla, mutta ohjaajat olivat hienovaraisesti avustaneita mukana useissa toiminnoissa.

Kuorasjärven leirikeskus oli varsin sopiva paikka virkistysleirin järjestämiselle. Tilat olivat monipuoliset ja tarkoituksenmukaiset. Ympäröivä luonto järvineen oli tärkeä osatekijä leirin virkistävän luonteen ja ohjelman onnistumisen kannalta.

Sekä leirin aikana saadusta suusanallisesta että myöhemmästä kirjallisesta palautteesta voidaan tehdä johtopäätös, että leiritapahtumalla oli asetettujen päätavoitteiden mukaisesti sosiaalistava ja voimaannuttava vaikutus osallistujiin. Äidit ilmaisivat ihastustaan siihen, että leirillä oli helppoa tutustua ja jopa ystäväystyä toisten kanssa. Äideille muodostui merkittävä tunne siitä, että samanlaisessa elämäntilanteessa olevat naiset ymmärsivät. Äidit peilasivat omaa elämäntilannettaan ryhmässä kuulemiinsa elämäntarinoihin. Ryhmän toisiin jäseniin samaistuminen rohkaisi äitejä avoimeen vuorovaikutukseen. Yhteisissä keskusteluissa todettiin, että äitiys on yksilöllinen kokemus, jossa yhteys läheisiin ja toisaalta täysi yksinäisyys kohtaavat. Lisäksi todettiin myös, että puolison antama tuki saattaa olla ajoittain hyvinkin vähäistä. Myös tästä syystä vertaistuen merkitys äitiydelle on suuri. Toisen, samassa tilanteessa olevan äidin kanssa keskustelemisen ja ystäväystymisen koettiin keventävän henkistä taakkaa. Lisäksi ilmeni, että vertaisuus lisäsi näiden nuorten äitien ymmärrystä omasta itsestä heidän suhteellisen uudessa roolissaan. Yhteisissä keskusteluissa osallistujien omat arkiset havainnot vahvistuivat sekä oman itsen näkeminen epäonnistujana heikkeni. Osa äideistä ilmaisi, että ryhmässä keskustelu auttoi selkiyttämään ajatuksia ja elämässä tehtäviä ratkaisuja.

Kaikki naiset kokivat olleensa tasavertaisia äitiryhmäläisiä. Äidit kokivat leiriryhmässä ”kuuluvansa johonkin”. Osalla oli aikomuksena pyrkiä jatkossa myös ylläpitämään syventynyttä keskinäistä yhteyttä. Koettu yhteys kuvattiin turvallisuuden tunnetta luovaksi tekijäksi. Toisilta saadun palautteen avulla äidit tulivat myös yhä paremmin tiedostamaan oman roolinsa kuuntelijana, sisarellisena tukijana ja neuvonantajana. Tämän roolin tiedostaminen koettiin voimaannuttavana, se rohkaisi ja antoi äideille itsevarmuutta.

Leirillä toimittiin yhteisönä ja pyrittiin ryhmänohjauksellisin menetelmin estämään ryhmän hajoaminen pienempiin ryhmittymiin. Tässä pyrkimyksessä onnistuttiin hyvin, sillä ryhmä säilyi yhtenäisenä koko leirin ajan. Kaiken kaikkiaan leiriläiset olivat hyvin yhteistyöhaluisia ja auttavaisia. He osallistuivat aktiivisesti arkisiinkin toimintoihin leirin varsinaisten tehtävien lisäksi.

Leirin osanottajamäärän kannalta tapahtuma ei ollut aivan toivotunlainen. Olimme asettaneet leirin osallistujamääräksi kymmenen henkilöä. Kolmen äidin peruttua osallistumisensa ryhmäkoko kutistui seitsemään leiriläiseen. Peruutukset tehtiin niin myöhäisessä vaiheessa, että leirin lisämarkkinointia ei enää ennätetty tehdä. Saadun palautteen mukaan leiri osoittautui kuitenkin äitien näkökulmasta myös tältä osin onnistuneeksi, sillä pieni ryhmä mahdollisti heidän mukaansa jokaisen aktiivisen osallistumisen sekä ohjattuihin että vapaamuotoisestikin käytyihin keskusteluihin.

Omaan työskentelyyni produktiossa olen kokonaisuudessaan tyytyväinen. Sain tilaisuuden kokeilla muissa vertaisryhmien ohjaustehtävissä saamaani kokemusta ja menetelmiä uuden ja erilaisen ryhmän parissa. Mielenkiintoista oli havaita, että vaikka eri ryhmät ovat luonteeltaan toisistaan hyvinkin poikkeavia, vallitsee niiden sisäisessä vuorovaikutuksessa kuitenkin pääosin aina samat lainalaisuudet. Koen ammatillisuuteni vahvistuneen produktion etenemisen myötä ja saaneeni lisää rohkeutta ja itsevarmuutta ohjaustehtävissä toimimiseen.

Vaikka äitileirin ideointi ja valmistelu ajoittui useamman kuukauden ajalle, se vaati kuitenkin paljon työtä. Se vaati ajoittain tiukkaa aikataulutusta ja motivaation ylläpitämistä myös edellä mainituissa leirillä vierailleissa eri alojen ammattilaisissa. Yhteistyökumppanin kanssa olemme yhtä mieltä siitä, että intomme ja innovatiivisuutemme kantoivat läpi produktion ja yhteistyömme sujui luontevasti ja moitteetta.

8 POHDINTA

Lapsiperheiden sosiaalisen tuen ja verkostojen puute on yhteiskunnassamme nähtävä mielestäni todellisena ongelmana, johon sosiaalialan ammattilaisten tulisi työssään kyetä vaikuttamaan. On suuntauduttava selkeästi uusiin ennaltaehkäisevän toiminnan muotoihin, joissa avun hakemisen kynnystä madalletaan ja toimitaan niin, että ihminen ja perhe huomioidaan laaja-alaisesti ja kokonaisvaltaisesti.

Opinnäytetyöprosessin aikana vahvistusta sai yhä uudelleen jo aiemminkin tekemäni havainto yhteiskuntamme toiminnassa ilmenevästä lyhytnäköisyydestä. Meillä tunnistetaan ennaltaehkäisevän toiminnan merkitys, mutta käytännössä resurssien vähyys sekä niiden kohdentaminen eivät edelleenkään anna toiminnan toteutumiselle riittävässä määrin mahdollisuuksia. On mielestäni nurinkurista, että sosiaalialalla, lapsi- ja perheyön parissa, tehdään monin paikoin paljon korjaavaa työtä. Tämä siitä huolimatta, että ennaltaehkäisevän työn säästöt tiedetään moninkertaisiksi verrattuna siihen, mitä perheiden kasautuneet ongelmat myöhemmin yhteiskunnalle maksavat. Lisäksi on tärkeää nöyränä muistaa se laskemattomissa oleva kasautuneiden ongelmien hinta, jota ennen kaikkea perheet itse joutuvat elämässään maksamaan.

Perheiden sosiaalisen verkoston riittämättömyydestä tai suoranaisestä puutteesta ja kadonneen vanhemmuuden ilmiöstä aiheutuu usein ongelmia. Avoin päiväkotitoiminta on mielestäni hyvä esimerkki toiminnasta, joka vastaa tämänkaltaisten ongelmien ennaltaehkäisyn tarpeeseen. Avoimen päiväkotitoiminnan keskeisintä sisältöä on vanhemmuuden tukeminen, joka jälkimodernin ajan yhteiskunnassa on mielestäni ensisijaisen tärkeää yksilöiden hyvinvoinnin edistämisen ja syrjäytymisen ehkäisemisen kannalta. Näen, että ennaltaehkäisevällä sosiaalityöllä saavutetaan tuloksia ajoissa, jolloin tehtävän korjaavan työn määrä vähentyy. Vanhemmuuden hauraus on myös yleisesti yhteiskunnassamme tunnistettavissa oleva tosiasia, minkä vuoksi sen tukeminen on avainasemassa myös koko yhteiskuntamme hyvinvointia ajatellen. Ennen kaikkea pidän tärkeänä, että vanhemmuutta ja perheitä tuettaisiin tavalla, jonka he itse kokevat tarpeelliseksi ja hyödylliseksi. Näin ollen sosiaalialan ammattilaisten tulisikin kuunnella vanhempia tarkalla korvalla perheille suunnattuja palveluja suunnitellessaan ja järjestä-

essään. Koen erityisen merkityksellisenä sen, että tulevaisuudessa kunnissa tultaisiin lisäämään matalakynnyksistä, ennaltaehkäisevää palvelua tarjoavaa toimintaa.

Sosionomin ammatilliseen ydinosaamiseen kuuluvat yhteiskunnallinen tietoisuus ja vaikuttaminen. Siihen sisältyvät myös sosiokulttuurinen osaaminen, arkielämän, kasvun ja sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen, toimintajärjestelmän tunteminen, palvelujen kehittäminen sekä tiedollinen, eettinen ja menetelmällinen osaaminen. Näin ollen konkreettisiksi sosionomin ydintaidoiksi voidaan nimetä vuorovaikutuksen, viestinnän ja kanssakulkemisen taidot, lisäksi myös reflektoinnin, työyhteisössä toimimisen, työn organisoimisen, johtamisen, tutkimisen ja kehittämisen taidot. (Borgman, Dal Maso, Hakkonen, Honkakoski & Lyhty 2001, 10–11, 18–21.)

Merkittävimpiä sosionomin ammatillista osaamista kuvaavia tekijöitä ovat mielestäni vahvasti asiakaslähtöinen toiminta sekä eettinen harkintakyky, mikä pitää sisällään toimintaan liittyvien valintojen ja niiden seurausten tutkimista, pohtimista ja käsittelemistä. Eettinen osaaminen sosionomin työssä näkyy kyvyssä työskennellä vastuullisesti ja asiakkaan valintoja kunnioittavasti mitä erilaisimmissa asenteiden ja arvojen värityksissä tilanteissa. Näihin erilaisiin työssä kohdattaviin tilanteisiin vaikuttavat myös erilaiset moraaliset, poliittiset ja taloudelliset vaatimukset. Tärkeää on, että sosionomi kykenee tekemään loogisia johtopäätöksiä sekä osaa perustella tekemänsä ratkaisut eettisesti. Sosionomi edistää omalla toiminnallaan asiakkaan sosiaalista osallisuutta ja auttaa asiakasta pitämään kiinni hänelle kuuluvista sosiaalisista oikeuksista. (Borgman ym. 2001, 16.) Koko äitien sosiaalista osallisuutta vahvistavan leiri-produktion ajan, suunnittelusta aina toteutukseen saakka pyrin kiinnittämään erityistä huomiota eettisyyden periaatteisiin ja toimimaan niiden mukaisesti.

Näillä koulutuksen sekä työstä kokemuksen kautta saatavilla tiedoilla ja taidoilla sosionomi kykenee vastaamaan niihin tarpeisiin, joita ihmisillä on liittyen arjen mielekkyyteen, sosiaaliseen turvallisuuteen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Tuen tarve vaihtelee eri alueilla, eri elämäntilanteissa ja elämän vaiheissa. Sosionomin asiantuntijuutta tarvitaan tarkasteltaessa asiakkaan tai asiakasryhmän arkielämän jatkuvuuteen, sosiaaliseen osallisuuteen ja toimintakykyyn liittyviä tarpeita. (Borgman ym. 2001, 7–9.)

Tämän opinnäytetyön tekemisen kautta olen kehittänyt moniakin sosionomin ydintaitoja. Olen saanut tätä työtä tehdessäni ja kirjallisuuteen tutustuessani laajasti tietoa yksilöiden ja perheiden hyvinvoinnin ja elämänhallinnan eri osa-alueista, kuin myös niiden ammatillisesta tukemisesta. Koen tämän opinnäytetyöprosessin tarjonneen upean mahdollisuuden kiinnittää huomiota ja syventää ammatillista osaamistani perheiden ja erityisesti pikkulasten äitien sosiaalisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin tukemisessa.

Opinnäytetyön tekemisen päättöhetkillä olen pohtinut paljon produktiota kokonaisuutena. Koen tämän opinnäytetyöprosessin tarjonneen minulle henkilökohtaisesti upean mahdollisuuden kiinnittää huomiota ja syventää ammatillista osaamistani perheiden ja erityisesti pikkulasten äitien sosiaalisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin tukemisessa. Kaiken jälkeen koen myös hyvin merkitykselliseksi sen, että kykenin vastaamaan konkreettisella tavalla työelämälähtöiseen tarpeeseen. Lisäksi työn etenemisen aikana syntyneet työelämäkontaktit koen tulevaisuutta silmällä pitäen itselleni erityisen merkitykselliseksi.

Arjessa nähdyt ja itse koetut äitiyteen liittyvät haasteet synnyttivät halun orientoitua juuri tähän aiheeseen ja työstää produktiota, jonka puitteissa sain konkreettisen mahdollisuuden tukea äitiydessään kannustusta ja voimauttavia kokemuksia kaipaavia nuoria naisia. Tietoni perheille ja pikkulasten äideille suunnatuista palveluista, tukimuodoista ja muista yleishyödyllisistä seikoista on kasvanut huomattavasti, minkä koen helpottavan jatkossa nuorten äitien parissa työskentelyäni.

Tämän opinnäytetyöprosessin läpivieminen oli ajoittain erittäin haastavaa. Koin kaipaavani työparia tai tiimiä, jonka kanssa olisi voinut yhdessä keskustella ja arvioida työtä. Tähän ilmenneeseen tarpeeseen hyvän avun kuitenkin toi avoimen päiväkodin ohjaajien tarjoama keskusteluapu. Myös tietoisuus ohjaavan opettajan ammattitaitoisesta ja opiskelijaa kannustavan avun olemassaolosta auttoi jaksamaan työn loppuunsaattamisessa. Haasteelliseksi prosessin läpiviennin teki myös henkilökohtaisen elämäni erilaiset roolit, jotka aiheuttivat usein suuria ristiriitaisuuden ja riittämättömyyden tunteita. Lähes kolmivuotiaan, uhmaikäisen lapsen äidin, opiskelijan, vaimon, työntekijän, vapaaehtoisen vertaistukiryhmien ohjaajan sekä kahden teini-ikäisen tyttären äitipuolen roolien yhteensovittaminen oli ajoittain lähes ylivoimainen tehtävä. Työni aihealue sai minut monesti pohtimaan ja arvioimaan oman äitiytteni riittävyttä tuottaessani työn kirjallista

osuutta. Osaltaan ehkä juuri näistä syistä koin työni aihealueen yhä kiinnostavammaksi ja samalla tunsin löytäväni vihdoin etsimäni ammatillisen kutsumukseni perheiden ja vanhemmuuden tukemisesta.

Kaiken kaikkiaan koen tämän opinnäytetyön tekemisen mahdollistaneen aiempien ryhmänohjauksellisten tietojeni ja taitojeni ”jatkojalostamisen” ammatillisempaan muotoon, mikä tuottaa minulle suurta iloa, tyydytystä ja ammatillisen itsetunnon kohoamista.

Tämän opinnäytetyön tekemisen aikana nousi esiin muutamia jatkotutkimusideoita, kuten pikkulapsiperheiden isien kokemukset isyydestä ja rooliin liittyvistä yhteisöllisistä odotuksista. Lisäksi olisi mielenkiintoista selvittää olisiko miehillä mielenkiintoa tällaiseen isyyden nimittämään vertaisryhmätoimintaan. Myös yhteisesti pikkulapsiperheiden vanhemmille suunnattujen sosiaalista osallisuutta ja yhteisöllisyyttä edistävän toiminnan mielekkyyttä ja tarpeellisuutta voisi kartoittaa ja tulosten pohjalta suunnitella konkreettista, tarpeelliseksi koettua toimintaa.

LÄHTEET

- Aalto, Mikko 2000: Ryppäästä ryhmäksi. 3. painos. Ryttylä: My Generation Oy.
- Aalto, Mikko 2002: Turvallinen ryhmä ja itseksi tuleminen. Helsinki: Aseman Lapset ry.
- Anttonen, Anneli 1989. Valtiollisesta yhteisölliseen sosiaalipolitiikkaan. Helsinki: Sosiaaliturvan Keskusliitto.
- Berg, Kristiina 2008. Äitiys kulttuurisina odotuksina. Väestöliitto. Väestötutkimuslaitoksen julkaisusarja D48. Helsinki: Väestöliitto.
- Borgman, Merja; Dal Maso, Riitta; Hakonen, Sinikka; Honkakoski, Arja & Lyhty, Tuomo 2001. Sosionomin (AMK) ydinosaaminen. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen verkoston raportti. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Cacciatore, Raisa & Janhunen, Kristiina 2008. Teoksessa Kristiina Janhunen & Minna Oulasmaa (toim.) Äidin kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto, 12–25.
- Eskola, Marjatta & Jauhiainen, Riitta 1994. Ryhmäilmiö. Perustietoa ryhmän käytöstä ja ryhmätyöstä sosiaalityöhön sovellettuna. Helsinki: WSOY.
- Helminen, Marja-Liisa & Iso-Heiniemi, Mari 1999. Vanhemmuuden roolikartta. Käyttäjän opas. 1. painos. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.
- Hirsijärvi, Sirkka & Huttunen, Jouko 1995. Johdatus kasvatustieteeseen. 4. uudistettu laitos. Helsinki: WSOY.
- Hirsijärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2000. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hisso-Paatsio, Maria & Sivula, Tuula 2010. Ohjaajat, Avoin päiväkotii. Seinäjoki. Henkilökohtainen tiedonanto 20.5.
- Huhtanen, Kristiina 2004. Varhainen puuttuminen. Erityisen tuen tarpeen kohtaaminen päivähoitossa. Helsinki: Finn Lectura Oy Ab.
- Hulme, Heli 2004. Ihminen, vertainen. 10 vuotta Mielenterveyden keskusliiton vertais-tukitoimintaa. Helsinki: Mielenterveyden keskusliitto.
- Hyyppä, Markku 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Inkinen, Matti & Söderblom, Bitta 2005: Vertti – käsikirja ryhmäohjaajille. Lapset ja vanhemmat vertaisryhmässä, kun vanhemmilla on mielenterveyden ongelmia. Helsinki: Profami Oy.

- Jokinen, Eeva 1996. Väsynyt äiti. Äitiyden omaelämäkerrallisia esityksiä. Helsinki: Gaudeamus.
- Juvakka, Essi. 2000. Omalla tavallani äiti. Helsinki: WSOY.
- Järvinen, Ritva; Nordlund, Anne & Taajamo, Terhi 2006: Vertaisryhmän ohjaajakoulutus. Kouluttajan opas. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Järvinen, Ritva & Taajamo, Terhi 2006: Vertaisryhmän ohjaajan käsikirja. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Katvala, Sari 2001. Missä äiti on? Äitejä ja äitiyden uskomuksia sukupolvien saatossa. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto.
- Krok, Suvi 2009. Hyviä äitejä ja arjen pärjääjiä – yksinhuoltajia marginaalissa. Acta Universitatis Tamperensis 1437. Tampere: Yliopistopaino Oy.
- Lasten päivähoidon kehittämistarpeet Seinäjoella vuoteen 2012 2006. Seinäjoen kaupunki. Viitattu 15.9.2010.
http://www.seinajoki.fi/paivahoito/.lasten_paivahoidon_kehittamistarpeet_seinajoella_v._2012.html/9270.pdf
- Lehtonen, Heikki 1990. Yhteisö. Tampere: Vastapaino.
- Maffesoli, Michel 1995. Maailman mieli. Yhteisöllisen tyylin muodoista. Helsinki: Gaudeamus.
- Nousiainen, Kirsi 2002. Mikä äiti se on, joka lapsensa isälle jättää? Teoksessa Tuovi Keränen & Leena Ruskomaa (toim.): Näkökulmia äitiyteen. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 13, 15.
- Nousiainen, Kirsi 2004. Lapsistaan erillään asuvat äidit: äitiysidentiteetin rakentamisen tiloja. Helsingin Yliopiston yhteiskuntapolitiikan laitoksen julkaisusarja 3. Jyväskylä: Minerva Kustannus Oy.
- Nylund, Marianne 1996. Suomalaisia oma-apuryhmiä. Teoksessa Ulla Kotakari, Aila-Leena Matthies & Marianne Nylund (toim.) Välittävät verkostot. Tampere: Vastapaino, 194–195.
- Nylund, Marianne 1997. Oma-apuryhmät vapaaehtoisuuden ja julkisen välimaastossa. Oma-aputoiminnan valtakunnallinen kehittämisselvitys 1994–96. Tampere: Kansalaisareena ry.
- Nylund, Marianne 1999. Oma-apuryhmät välittäjinä arjessa. Teoksessa Liisa Hokkanen, Petri Kinnunen & Martti Siisiäinen (toim.) Haastava kolmas sektori. Jyväskylä: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto, 22–23.
- Nätkin, Ritva 1997. Kamppailu suomalaisesta äidistä. Helsinki: Gaudeamus.

- Pentti, Veikko 2003. Turvallinen yhteisö - turvattu yksilö. Turvallisuutta kasvatuksen ja yhteiskuntapolitiikan keinoin. Helsinki: Yliopistopaino.
- Pöyhkäri, Janne 2003. Mitä on vertaistuki? Viitattu 07.09.2009. <http://www.tukiasema.net/teemat/artikkeli.asp?docID=344>. Tuloste tekijän hallussa.
- Sigel, Irving 1985. Conceptual analysis of beliefs. Teoksessa Sari Katvala. Missä äiti on? Äitejä ja äitiyden uskomuksia sukupolvien saatossa. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto, 25.
- Siitonen, Juha 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Acta Universitatis Ouluensis E Scientiae Rerum Socialium 37. Oulu: Oulun Yliopisto.
- Siitonen, Juha 2007. Voimaantumisen viitekehys. Viitattu 22.10.2010. <http://www.voimaantuvasuomi.org/jsc.pdf>. Tuloste tekijän hallussa.
- Siltala, Pirkko 2006. Nainen ja masennus. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.
- Taitto, Annikka 2002. Huomaa lapsi. Päihdeongelma perheessä. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.
- Törrönen, Hannele 1998. Ehjänä perille. Kokemuksia lastensuojelun vauvatyön kehittämisestä. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liiton julkaisu 18.
- Vanhanen-Silvendoin, Sari 1996. Äitien vuorovaikutusryhmät. Teoksessa Aila-Leena Matthies, Ulla Kotakari & Marianne Nylund (toim.) Välittävät verkostot. Tampere: Vastapaino, 227, 230.
- Vasu 2008. Avoimen päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma. Esite. Seinäjoen kaupunki.
- Viljanmaa, Marja-Leena 2003. Neuvola tänään ja huomenna. Vanhemmuuden tukeminen, perhekeskeisyys ja vertaistuki. Jyväskylän yliopisto. Hoitotyön laitos. Väitöskirja.
- Vuorinen, Marja 2002. Meidän ryhmä – hyvä juttu. Kokemuksia ja tuloksia oma-apu-toiminnasta. Helsinki: Mielenterveyden Keskusliitto.
- Väestöliitto i.a. Pienten lasten vanhempien elämän tasapaino. Viitattu 7.9.2010. http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_laste_n_vanhemmat/elamaa_lapsiperheessa. Tuloste tekijän hallussa.
- Welles-Nyström, Barbara; New, Rebecca & Richman, Amy 1994. The 'good mother'. A comparative study of Swedish, Italian and American maternal behavior and goals. Teoksessa Sari Katvala. Missä äiti on? Äitejä ja äitiyden uskomuksia sukupolvien saatossa. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto, 22.

Ylitalo, Mia 2007. Äitiyden roolimekossa. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Aikaa Äidille

– virkistysleiri pikkulasten Äideille

Tervetuloa mukaan virkistymään ja viihtymään Äitileirille
3.-4.9.2010 Alavuden Kuorasjärven rannalle.

Ohjelmassa

Alustettua keskustelua äitiydestä – sen arjesta ja juhlasta!

Käsillä tekemistä – koruja ja koukeroita...

Hemmottelua & rentoutusta

Kulinaristisia nautintoja, hyvän olon saunomista, pelejä, tutustumista,
mukavaa yhdessäoloa.

Leiri alkaa perjantaina klo 15 ja päättyy lauantaina klo 13.

Yhteislähtö K-Kympin pihasta.

Leirimaksu 10 €

Ilmoittautuminen 24.6. mennessä

Avoimeen Päiväkotiin, puh. 4162948

Mukaan pääsee 10 ensin ilmoittautunutta.

Tule mukaan, mikäli mahdollista, ideoimaan mieleistäsi leiriä
kanssamme 3.6. klo 10:30 päiväkodille!

Leirin järjestelyistä vastaavat
sosionomiopiskelija Mirkka Lehtimäki
sekä

Avoimen päiväkodin ohjaajat

LIITE 2

Aikaa Äidille

Leiriohjelma 3.-4.9.2010

PERJANTAI 3.9.

15:00 Yhteislähtö Kasperin K-kymppin paikoitusalueelta

15:30 Leiripaikan esittely ja taloksi asettuminen

16:00 Tulokahvit ja osallistujien esittäytyminen

16:30 Helmi- ja hopealanka askartelu

18:00 Psykologin alustus ja ohjattu keskustelu

20:30 Myöhäinen päivällinen

21:30 Sauna käsi- ja kasvohoitoineen, uintia, ulkoilua, seurapelejä ja iltanuotio

LAUANTAI 4.9.

09:00–10:00 Heräily ja aamiainen

10:00 Kosmetologin ja kampaajan hemmottelupalvelut

12:00 Leirin päätöshetki luonnossa

13:00 Kotimatalle lähtö

LIITE 3



Kerro omin sanoin kokemuksesi leiristä; anna ruusuja ja risuja, kummastele, kysy ja ehdota!

1. Mikä sai Sinut kiinnostumaan leiristä; mikä innosti ilmoittautumaan mukaan leirille?
2. Millaisia odotuksia Sinulla oli leirille tullessasi; mitä halusit?
3. Miten koit ennako-odotustesi täyttyvän leirillä; ohjelmasisällön, ajankäytön, leiripaikan suhteen?
4. Mitä ajatuksia psykologin keskustelun alustus Sinussa herätti; saiko mielestäsi riittävästi tärkeää tietoa ”äidin roolit ja jaksaminen” -teemasta?
5. Miten koit leirin ilmapiirin; kannustiko avoimuuteen, tarjosiko mielestäsi mahdollisuuden vertaistuen kokemiseen?
6. Millaista tukea ja / tai virkistystä koet saaneesi leirillä?
7. Mitä leiriohjelmassa olisi mielestäsi saanut olla enemmän; mitä olisi voinut jättää pois?
8. Mitä ehdotuksia Sinulla on vastaavanlaisen leirin järjestämistä ajatellen?
9. Olisiko Sinulla kiinnostusta jatkossa osallistua tämänkaltaiseen toimintaan?

Lämmin kiitos palautteestasi, vastauksesi on tärkeä!