

**Doulien kokemus
saamastaan
perehdytyksestä ja tuesta**

Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n
doulatoiminnan kehittäminen

Liisa Karvonen

Opinnäytetyö
Marraskuu 2014

Hoitotyön koulutusohjelma
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala





Tekijä(t) Karvonen, Liisa	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 17.11.2014
	Sivumäärä 57+10	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: X
Työn nimi Doulien kokemus saamastaan perehdytyksestä ja tuesta Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n doulatoiminnan kehittäminen		
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Maarit Jakobsson; Elina Tiainen		
Toimeksiantaja(t) Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tarkoituksena on kerätä tietoa Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n doulien kokemuksista heidän saamastaan perehdytyksestä ja tuesta vapaaehtoistyössään. Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n doulatoimintaa. Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry on opinnäytetyön tilaaja.</p> <p>Opinnäytetyö on toteutettu laadullisena tutkimuksena. Aineisto kerättiin teemahaastatteluilla. Teemahaastattelut toteutettiin ryhmähaastatteluna, haastatteluja oli kaksi ja niihin osallistui yhteensä kahdeksan doulaa. Haastatteluaineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.</p> <p>Tuloksista käy ilmi, että doulatoimintaan saatu perehdytys koettiin erityisesti ryhmäytymisen kannalta hyväksi. Perehdytyksen sisältöön ja aikatauluun doulat esittivät kehittämisideoita. Perehdytykseen toivottiin vahvemmin doulanäkökulmaa. Doulat kokivat saaneensa pääasiassa riittävästi tukea työhönsä. Vertaistuki, doulailtojen tuki, organisaation tuki ja työn tarjoama tuki koettiin hyväksi.</p> <p>Opinnäytetyön tulosten pohjalta nousi tarve selkiyttää doulatoiminnan periaatteita ja doulailtojen käytänteitä. Doulat esittivät, että toiminnan dokumentointiin panostettaisiin ja käytössä olisi perehdytyskansio. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n doulatoiminnan kehittämisessä.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Doula, tukihenkilöt, vapaaehtoistyö, ensikodit, turvakodit, tukeminen, perehdyttäminen, laadullinen tutkimus, teemahaastattelut, ryhmähaastattelut		
Muut tiedot		



Author(s) Karvonen, Liisa	Type of publication Bachelor's thesis	Date 17.11.2014
		Language of publication: Finnish
	Number of pages 57+10	Permission for web publication: X
Title of publication Doulas' experiences of their orientation and support The development of the doula services organised by the Central Finland Mother and Child Home Association		
Degree programme Degree Programme in Nursing		
Tutor(s) Jakobsson, Maarit; Tiainen, Elina		
Assigned by The Central Finland Mother and Child Home Association		
Abstract <p>The purpose of the thesis was to collect information about the experiences of the doulas of the Central Finland Mother and Child Home Association related to the orientation and support that they had received for their voluntary work. The aim of the thesis was to develop the doula services of the association. The assignor of the thesis was Central Finland Mother and Child Home Association.</p> <p>The thesis had a qualitative research approach. The data was collected by using theme interviews. They were conducted as two group interviews in which eight doulas participated. The data was analysed by using inductive content analysis.</p> <p>The results indicated that especially from the perspective of group cohesion, the doulas' orientation had been successful. However, the respondents gave development proposals for the content and timetable of the orientation. According to them, the orientation needed a stronger doula perspective. The respondents also stated that the amount of support for their work had been sufficient. Peer support, support from doula meetings, organisational support and the support given by the actual work were regarded as good.</p> <p>Based on the results, it can be stated that there is a need to clarify the principles of doula work and the practices of the doula meetings. The respondents hoped that more attention would be paid to the documentation of their work and that they could have an induction folder in use. It is possible to use the results of the thesis for the development of the doula services of the Central Finland Mother and Child Association.</p>		
Keywords/tags (subjects) Doula, mother and child home and chelter, volunteering, support, orientation, qualitative research, focused interviews, group interviews		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	3
2	DOULATOIMINTA.....	4
2.1	Doula synnytystukihenkilönä.....	4
2.2	Doulan merkitys	5
2.3	Doulaa käyttävät perheet	6
2.4	Doulatoiminta Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n toimintana	7
3	VAPAAEHTOISTYÖ	9
3.1	Vapaaehtoistyön määritelmä	9
3.2	Vapaaehtoistyö Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n toimintana.....	10
3.3	Tukihenkilö vapaaehtoistyöntekijänä	11
4	TUKIHENKILÖIDEN PEREHDYTYKSEN JA TUEN TUKI.....	12
5	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE.....	14
6	KÄYTETYT TUTKIMUSMENETELMÄT	15
6.1	Tutkimuksen kohdejoukko	15
6.2	Aineiston keruu	15
6.3	Aineiston analyysi	18
7	TUTKIMUSTULOKSET.....	20
7.1	Kokemukset doulatoimintaan saadusta alkuperähdytyksestä.....	20
7.1.1	Perehdytyksen sisältö	21
7.1.2	Perehdytykseen osallistuneet yhteistyötahot.....	22
7.1.3	Perehdytyksen ja doulatoiminnan kohtaaminen.....	23
7.2	Kokemukset doulatoimintaan saadusta tuesta	25
7.2.1	Vertaistuki	25
7.2.2	Doulailloissa saatu tuki	26
7.2.3	Doulailtojen tiedollinen tuki.....	28
7.2.4	Organisaation tuki.....	29
7.2.5	Työn tarjoama tuki	32
7.3	Alkuperähdytyksen kehittäminen	33
7.3.1	Perehdytyksen toteuttaminen	33
7.3.2	Perehdytyksen sisältö	34

7.4	Tuen kehittäminen.....	35
7.4.1	Doulatoiminnan dokumentointi ja viestintä	36
7.4.2	Tukisuhteiden periaatteet	37
7.4.3	Doulatoiminnan periaatteet.....	39
7.4.4	Toiminnan jatkuva kehittäminen.....	40
7.4.5	Doulailtojen anti	41
7.4.6	Koulutuksellisen annin kehittäminen	42
7.4.7	Yhdistyksen tarjoama tuki	44
8	POHDINTA	45
8.1	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	45
8.2	Tutkimustulosten tarkastelu	48
8.3	Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet.....	50
	LÄHTEET	52
	LIITTEET	55
	Liite 1. Saatekirje.....	55
	Liite 2. Kyselylomake.....	56
	Liite 3. Haastattelurunko.....	57
	Liite 4. Kokemukset doulatoimintaan saadusta alkuperehdytyksestä.....	58
	Liite 5. Kokemukset doulatoimintaan saadusta tuesta.....	59
	Liite 6. Alkuperehdytyksen kehittäminen	61
	Liite 7. Tuen kehittäminen	62
	KAAVIOT	
	Kaavio 1. Doulasuhteen muodostuminen.....	8
	Kaavio 2. Doulalle tarjottava perehdytys ja tuki.....	14
	Kaavio 3. Alkuperäisilmaisun pelkistäminen.....	19
	Kaavio 4. Pelkistettyjen ilmaisujen ryhmittely ja alaluokan muodostus.....	19

1 JOHDANTO

Vapaaehtoistyötä tehdään paljon Suomessa. Sen tarve erityisesti sosiaali- ja terveysalalla on kasvanut ja kasvamassa. Vapaaehtoistyöntekijöiden jaksamisesta ja osaamisesta on tärkeä huolehtia. Vapaaehtoistyön tarkoituksena on toimia toisten ihmisten hyväksi ilman rahallista korvausta. (Hanifi 2011; Junkala 2010.)

Raskausaika ja synnytys ovat merkityksellisiä äidin ja vauvan suhteen ja vuorovaikutuksen kehittymiselle. Suomessa doulia eli synnytystukihenkilöitä tarjoavat eri tahot. Tässä opinnäytetyössä käytetään sanaa doula kuvaamaan synnytystukihenkilöä. Doulien käytöstä on positiivisia vaikutuksia äitien kokemuksille synnytyksestä. (Hodnett, Gates, Hofmeyr & Sakala 2012, 1-2.)

Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n doula- eli synnytystukihenkilötoiminnan tarkoituksena on tarjota doulia eli koulutettuja synnytystukihenkilöitä tueksi vauvaa odottaville perheille. Doulat ovat perehdytyksen saaneita synnytystukihenkilöitä, jotka ovat naisen tukena raskausaikana ja synnytyksessä. He ovat toiminnassa mukana vapaaehtoisina, joten on tärkeää tukea heidän jaksamistaan. (Heimonen 2014.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kerätä tietoa Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n doulien kokemuksista heidän saamastaan perehdytyksestä ja tuesta vapaaehtoistyössään. Tavoitteena on kehittää Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n doulatoimintaa. Tämä opinnäytetyö on laadullinen tutkimus ja tutkimusmenetelmänä käytetään ryhmämuotoista teemahaastattelua.

2 DOULATOIMINTA

2.1 Doula synnytystukihenkilönä

Doula-sanalla tarkoitetaan naista, joka tukee raskaana olevaa naista ennen synnytystä, sen aikana ja synnytyksen jälkeen. Sana on peräisin kreikankielestä. Doulan tehtävänä on tarjota henkistä, käytännöllistä ja tiedollista tukea synnyttävälle naiselle ja hänen puolisolleen. Tavoitteena on tarjota sellaista tukea, että äiti tuntee olonsa turvalliseksi. Tärkeää raskaana olevalle on tieto, ettei hän joudu olemaan yksin synnytyksessä ja hän tavoittaa doulan synnytyksen hetkellä. (Stein, Kennell & Fulcher 2004, 1489.)

Doulalla on aikaa äidille ja perheelle synnytyksessä. Doula on vain yhtä synnyttäjää varten kerrallaan, jolloin hänellä on mahdollisuus olla paikalla koko ajan. Doulan osaamista on keskustella äidin kanssa yksilöllisesti, muun muassa äidin peloista. (Stein ym. 2004, 1490.) Tärkein tehtävä doulalle on läsnäolo synnytyksessä. Doulan läsnäolo lisää turvallisuuden tunnetta ja lieventää synnytyskipua (Ensi- ja turvakotien liitto nd.)

Doulien oman kokemuksen mukaan he tarjoavat raskaana olevalle ja synnyttävälle naiselle kokonaisvaltaista tukea. Tuki pitää sisällään emotionaalista, toiminnallista, tiedollista ja arvioivaa tukea. Emotionaalisella tuella vahvistetaan synnyttäjän turvallisuuden tunnetta keskustelemalla. Äidin toiveita voidaan tuoda esiin ja niitä huomioidaan, lisäksi emotionaalinen tuki sisältää sanattoman viestinnän. Äidin perustoiminnoista huolehditaan ja omatoimisuuteen tuetaan synnytyksen aikana, tätä on doulan tarjoama toiminnan tuki. Äidin tilanteen hallintaa synnytyksen aikana pyritään tukemaan jo raskausaikana annettavalla tiedolla. Doula voi antaa tiedollista tukea synnytyksen aikana

neuvomalla äitiä. Arvioivalla tuella tarkoitetaan äidin itseluottamuksen vahvistamista rohkaisemisella ja pyrkimyksellä hyvään synnytyskokemukseen ennen synnytystä, synnytyksen aikana ja sen jälkeen. (Mäki-Ketelä & Uronen 2001, 20-35.)

2.2 Doulan merkitys

Kansainvälisissä tutkimuksissa on selvitetty doulien hyötyjä synnyttäjien kannalta. Doulan käyttö tarjoaa mahdollisuuden synnyttäjän jatkuvaan tukemiseen. Jatkuvalla tuella synnytyksessä on todettu olevan positiivisia vaikutuksia synnytyksen kulkuun ja synnytyskokemukseen. Keisarileikkauksen riskin on todettu laskevan jatkuvaa tukea käytettäessä. Jatkovaa tukea synnytyksessä käytettäessä riski toimenpiteille on matalampi ja synnytyksen kesto lyhyempi. (Hodnett ym. 2012, 1-2.)

Jatkovaa tukea saaneiden äitien vastasyntyneiden vointi viiden minuutin Apgar-pisteillä mitattuna on ollut parempi. Lääkkeellisen kivunlievityksen tarve synnytyksessä on myös todettu vähäisemmäksi jatkuvaa tukea synnytyksessä käytettäessä. (Hodnett ym. 2012, 1-2.) Doulaa käyttäneet äidit kokivat synnytyksen vähemmän kivuliaaksi ja heidän synnytyskokemuksensa oli parempi.

Synnytyksen jälkeisen masennuksen oireita doulaa käyttäneillä äideillä on todettu vähemmän, kuin doulaa käyttämättömillä. Synnytyksen jälkeisistä hyödyistä doulia käyttäessä on todettu positiivinen vaikutus imetykseen. (Scott, Klaus & Klaus 1999, 1257.)

Australialaistutkimuksessa (2011) on todettu, että doulien tarjoama jatkuva tuki ja niin sanotun normaalin synnytyksen tukeminen täyttää äitiyshuollossa olevaa tarvetta. Tutkimuksessa tosin kättilöt kokivat, että doulat ottavat heidän

roolinsa synnytyksessä. Kätilöt halusivat itse olla tarjoamassa jatkuvaa tukea, kuten doulat, ja kokivat, että muutosta Australian äitiyshuoltoon on tehtävä. Australiassa on päätetty äitiyshuoltoa uudistettaessa hyödyntää laajaa tutkimusnäyttöä, jonka mukaan jatkuva tuki synnytyksessä vaikuttaa positiivisesti synnytykseen. (Stevens, Dahlen, Peters & Jackson 2011, 509-515.)

2.3 Doulaa käyttävät perheet

Doulaa voi käyttää kuka tahansa äiti, joka kokee siihen tarvetta. Doula voi olla hyvä vaihtoehto perheille, joissa puoliso ei esimerkiksi töiden vuoksi pääse synnytykseen tai kulttuuristen erojen vuoksi puoliso ei osallistu synnytykseen. Yksin lasta odottavalle doula voi olla myös hyvä tuki. Synnytystä pelkäävälle doula on tarpeellinen, sillä doula voi olla hyvä apu synnytyspelkoa lievittäessä. (Ensi- ja turvakotien liitto, nd.)

Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n doulia ovat käyttäneet sekä yksin, että puolison kanssa lasta odottavat naiset. Yhdistyksen doulat ovat olleet mukana synnytyksessä ainoana tukihenkilönä ja puolison lisäksi tukihenkilönä perheelle. Doula voi olla hyvä tuki puolisoiden välillä ja tarjota puolisolle rohkaisua synnyttäjän tukemiseen. Doulaa käyttävät niin ensi- kuin uudelleen synnyttäjät. Vuonna 2012 tukisuhteita oli kolme, vuonna 2013 tukisuhteita oli 28 ja vuoden 2014 marraskuuhun mennessä 40. (Heimonen 2014; Tolvanen 2014.) Tässä työssä käytetään doulan ja doulaa käyttävän naisen suhteesta nimitystä doula- tai tukisuhde.

2.4 Doulatoiminta Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n toimintana

Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n doulatoiminta käynnistyi keväällä 2012. Tuolloin neljän kerran alkuperehdytykseen osallistui yhteensä 14 vapaaehtoista, joista 12 jäi mukaan toimintaan. Uudestaan perehdytys järjestettiin keväällä 2013, jolloin perehdytykseen osallistui 12 vapaaehtoista. Lisäksi toimintaan on otettu haastattelujen kautta ilman alkuperehdytystä mukaan syksyllä 2013 ja keväällä 2014 yhteensä seitsemän vapaaehtoista. Kaikki doulat ovat naisia ja aktiivisesti mukana toiminnassa on 15 doulaa. (Heimonen 2014.)

Neljän kerran alkuperehdytyksessä ohjelmana on ollut Ensi- ja turvakotien liiton esittely doulatoiminnasta, neuvolan terveydenhoitajan kertomana normaali raskauden kulku ja doulan rooli odotusaikana, kättilön esitys normaalista synnytyksestä, kivunlievitysmenetelmistä ja doulan roolista synnytyksessä, sekä omien synnytyskokemusten läpikäynti. (Heimonen 2014.)

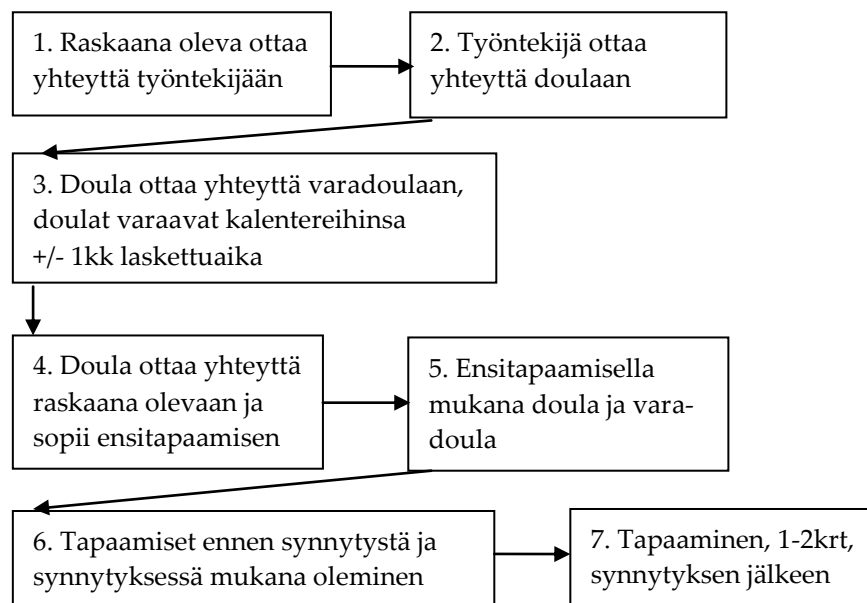
Toiminnasta vastasi ensimmäisen puoli vuotta yksi Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n työntekijä ja tästä eteenpäin kaksi työntekijää. Doulat kokoontuvat ensikodin tiloissa kerran kuussa doulailtaan, jolloin he käyvät läpikäynnissä olevia tai jo päättyneitä tukisuhteita. Kolme tai neljä kertaa vuodessa doulaillat ovat koulutuksellisia ja niissä voi olla asiantuntijavieraita. Asiantuntijavieraat ovat kouluttaneet doulia eri teemoista. (Heimonen 2014.)

Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry järjestää yhdistyksen kaikille vapaaehtoisille tarkoitettuja vapaaehtoisten iltoja kerran kuussa, joissa vapaaehtoiset saavat vertaistukea toisistaan. Noin kerran vuodessa yhdistys järjestää kaikille yhdistyksen vapaaehtoisille suunnattuja koulutus- ja virkistyspäiviä. Doulat on myös kutsuttu yhdistyksen vapaaehtoisten iltoihin ja koulutus- ja virkistyspäiviin. (Heimonen 2014.)

Doulat tekevät yhteistyötä Keski-Suomen keskussairaalan synnytysyksikön ja alueen neuvoloiden kanssa. Keski-Suomen keskussairaalassa lauantaisin sairaalan kätilöiden pitämässä synnytysvalmennuksessa doulilla on mahdollisuus vieraillla ja kertoa doulatoiminnasta. Yhteistyötä alueen kätilöiden kanssa on pyritty pitämään yllä kutsumalla heitä vierailloiksi doulailtoihin. (Heimonen 2014.)

Ennen tukisuhteen muodostumista doulaa vailla oleva nainen ottaa yhteyttä Keski-Suomen ensi- ja turvakodille, josta työntekijä ottaa yhteyttä kahteen doulaan ja sopii tukisuhteesta. Raskaana olevalle tarjotaan siis kahta doulaa, varsinaista ja varadoulaa, jotka ottavat yhdessä yhteyttä tuettavaansa. Työntekijä tuntee doulat ja pyrkii tarjoamaan doulasuhteita tasapuolisesti. Tavallisesti he sopivat tapaamisen, jolloin on mahdollista tutustua odottavaan äitiin, keskustella hänen toiveistaan ja odotuksistaan synnytykseen liittyen. Ensimmäisellä tapaamisella sovitaan myös jatkosta, miten pidetään yhteyttä ja tava-taan. Synnytyksen jälkeen doulat tapaavat äitiä ja perhettä vielä kerran. Tuos-sa tapaamisessa on tarkoitus käydä läpi synnytyksen kulku ja saada palautet-ta äidiltä. (Heimonen 2014.)

Kaavio 1. Doulasuhteen muodostuminen



3 VAPAAEHTOISTYÖ

3.1 Vapaaehtoistyön määritelmä

Vapaaehtoistyöllä tarkoitetaan Euroopan komission (2011) määritelmän mukaan kaikkea vapaaehtoista toimintaa, joka toteutetaan henkilön vapaasta tahdosta, oman motivaation perusteella ja ilman ansaitsemistarkoitusta. Työ voi olla virallista, vapaamuotoista tai epävirallista. Vapaaehtoistyön määritelmään liittyy myös elinikäinen oppiminen ja yksilöiden hyvinvointi, kansalaisvaikuttamisen vahvistuminen, syrjimättömyyden toteutuminen, solidaarisuuden lisääminen ja yhteen kuuluvuuden vahvistaminen, demokratian kehittyminen, sekä Euroopan yhteiskuntien sopusointuinen kehittäminen. (Laiomio & Välimäki 2011, 10.) Vapaaehtoistyö ja vapaaehtoistoiminta ovat toisilleen rinnasteisia käsitteitä, tässä opinnäytetyössä toiminnan luonnetta kuvaamaan käytetään termiä vapaaehtoistyö (Koskiahho 2001, 16).

Tarkemmin vapaaehtoistyön luonnetta on määritellyt emeritusprofessori Antti Eskola ja dosentti Leena Kurki (2001), joiden mukaan vapaaehtoistyö on vuorovaikutukseen perustuvaan organisoituun auttamis- ja tukitoimintaan osallistumista. Vapaaehtoistyöhön valmennusta saaneen motiivi perustuu ajatukseen, että hän voi olla avuksi ja oppii jotakin tärkeää, eikä vapaaehtoistyötä tehdä taloudellisena yritystoimintana, eikä palkkatyönä. Vapaaehtoistyö nähdään teoreettisesti osana hyvinvointiyhteiskunnan kolmatta sektoria. Siinä toimitaan marginaaliryhmien hoitamisen alueella, virallisen sektorin täydentäjänä. (Lahtinen 2003, 11-12.)

Suomalaisten vapaaehtoistoimintaa on kartoitettu, Raha-automaattiyhdistyksen tuella tekemällä, Vapaaehtoistoiminnan vuosi 2011 tutkimuksessa. Sen

mukaan suomalaisista 39 % on osallistunut vapaaehtoistoimintaan viimeisen viiden vuoden aikana. Keskimääräistä useammin vapaaehtoistoiminnassa mukava olleet ovat olleet 35–44-vuotiaita, opiskelijoita, korkeasti koulutettuja, suurituloisia, lapsiperheitä ja vähintään kolmen hengen talouksia. Lisäksi naiset, suurituloiset ja koulutetuimmat ovat useammin kiinnostuneita vapaaehtoistyöstä. Tutkimuksen mukaan suomalaiset mieltävät vapaaehtoistoiminnan myönteisenä asiana, näin asiaan suhtautui kaksi kolmesta. Myönteisinä asioina esiin oli tuotu, että vapaaehtoistoiminta on muun muassa hieno asia, tärkeää, arvokasta, hyvä tapa auttaa muita ja tekijällekin tulee hyvä mieli. (Otanta-tutkimus Oy 2011, 23–25.)

Eniten vapaaehtoistoimintaa on tehty tapahtumajärjestely- ja toimitsijatehtävissä, urheiluseuratoiminnassa, sekä varainhankinnassa ja keräyksissä. Keskimäärin toimintaan on käytetty 9,5 tuntia kuukaudessa. Vapaaehtoistoiminnan vuosi 2011 tutkimuksen mukaan 86 % toimintaan osallistuneista on ollut osallistunut vapaaehtoistoimintaan järjestön, seuran tai yhdistyksen toiminnan kautta. Ihmisten kohtaamista ja vuorovaikutustaitoja, sekä organisointitaitoja, tapahtumien järjestämiseen tai organisointiin liittyviä taitoja tutkimukseen osallistuvat ovat kertoneet oppineensa vapaaehtoistoiminnassa eniten. (Otanta-tutkimus Oy 2011, 26–27.)

3.2 Vapaaehtoistyö Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n toimintana

Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n vapaaehtoistyö on vahvistunut uudestaan viime vuosina. Tarve on lähtenyt yhdistyksen eri työmuotojen asiakkaiden vertaistuen toiveesta. Samaan aikaan monet kansalaiset ilmaisivat halunsa tehdä jotain konkreettista yhdistyksen asiakkaiden hyväksi. Yhdistyksessä ammatillisuus ja vapaaehtoistyö nähdään toisiaan täydentäen. Vuosina 2008–2012 yhdistyksessä toteutettiin Osallistuva asiakas –hanke, jossa vapaaehtois-

ja vertaistukitoiminnalle luotiin paikka yhdistyksen toiminnassa. (Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry 2014.)

Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n vapaaehtoistoimintaa organisoii kansalaistoiminnan tiimi, jonka tehtävänä on tarjota tukea ja koulutusta vapaaehtoisille (Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry 2014). Vapaaehtoistoiminnan muotoja yhdistyksessä ovat muun muassa lastenhoito ja yhteinen tekeminen asiakkaiden kanssa, myös kokemuskouluttajia ja vertaistukihenkilöitä tarvitaan. (Kallteinen 2013, 9-10.) Vuonna 2013 Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:ssä kirjoilla oli 45 vapaaehtoista, joista 15 oli mukana doulatoinnassa tai ensikodilla vapaaehtoisina (Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry 2014).

3.3 Tukihenkilö vapaaehtoistyöntekijänä

Tukihenkilötoiminta on yksi perinteinen ja laajasti käytetty vapaaehtoistyön toimintamuoto. Tukihenkilönä voidaan toimia ihmisille, jotka eivät muuten saa riittävästi tukea luonnollisilta verkostoiltaan. Lapsi, nuori, vammainen, maahanmuuttaja ja vanhus voivat käyttää tukihenkilöä. Tuen tarve kasvaa yleensä vaikeissa elämäntilanteissa, esimerkiksi sairastumisen tai kriisin kohdalla. (Utti 2009, 37-38.)

Tukihenkilötoiminta on muuta vapaaehtoistyötä sitovampaa ja osa arkielämää. Se on lisäksi yksilöllisempää, sillä siinä toisen tuntemukset koetaan henkilökohtaisempana. Tukisuhde perustuu keskustelun ja vuorovaikutuksen lisäksi toimintaan. Tukihenkilötoiminnan tulee perustua tasavertaisuuteen ja tuettavan tarpeesta lähtemiseen yksilöllisyyteen. (Lehtinen 1994, 13-15.)

Tukihenkilötoiminnan tärkeä osa on tavoitteellisuus, tukisuhteen alussa tuettava ja tukija sopivat tavoitteet ja keinot. Mihin asiaan tukisuhteella pyritään

ja millä keinoilla muutokseen pyritään. Tukihenkilönä toimiminen päättyy, kun sovittu tavoite on saavutettu. (Lehtinen 1994, 13-15.)

4 TUKIHENKILÖIDEN PEREHDYTYS JA TUKI

Toisten ihmisten auttaminen on vapaaehtoistyöntekijöiden tärkein motiivi (Yeung 2002, 32). Pystyäkseen toimimaan vapaaehtoisena tarvitsee vapaaehtoinen voimavaroja ja tukea. Auttamisen voimavarojen ylläpitämistä voi auttaa sosiaalisen tuen turvin. (Vähänikkilä 2012, 18.)

Lahtisen mukaan tukihenkilöille koulutus on välttämätöntä. Tukihenkilön identiteettiä voidaan vahvistaa koulutuksella ja työnohjauksella (2003, 30.) Vapaaehtoistyössä pysymiseen on todettu vaikuttavan vapaaehtoistyöhön saatu ohjaus ja tuki. Tärkeitä ovat toiminnasta saatu arvostus, koulutusmahdollisuudet, sekä järjestön sisäinen tiedonkulku. (Rochester, Paine & Howlett 2010, 139.)

Vapaaehtoistyössä työnohjauksen tulisi pohjautua vapaaehtoisten toimintamotiiveihin. Vapaaehtoistyössä ihmisillä on halu auttaa ja oppia itsestä ja elämästä. Vapaaehtoistyön työnohjauksen tulisi olla sekä koulutuksellista, että antaa mahdollisuus pohtia yksilön omaa persoonallisuutta auttajan roolissa. (Lahtinen 2003, 62.)

Ryhmämuotoinen työnohjaus sopii hyvin vapaaehtoistyöhön. Sopiva koko on kuudesta seitsemään jäsentä. Ryhmän ollessa avoin ja luotettava, siellä on mahdollisuus jakaa omia kokemuksia. Jokaisen jaksamisesta huolehtiminen on vapaaehtoistyön työnohjauksessa tärkeää, sillä vilpittömällä auttamisella uuvutaan helposti. Ohjaajan tehtävänä on kannustaa jokaista. (Lahtinen 2003, 63.)

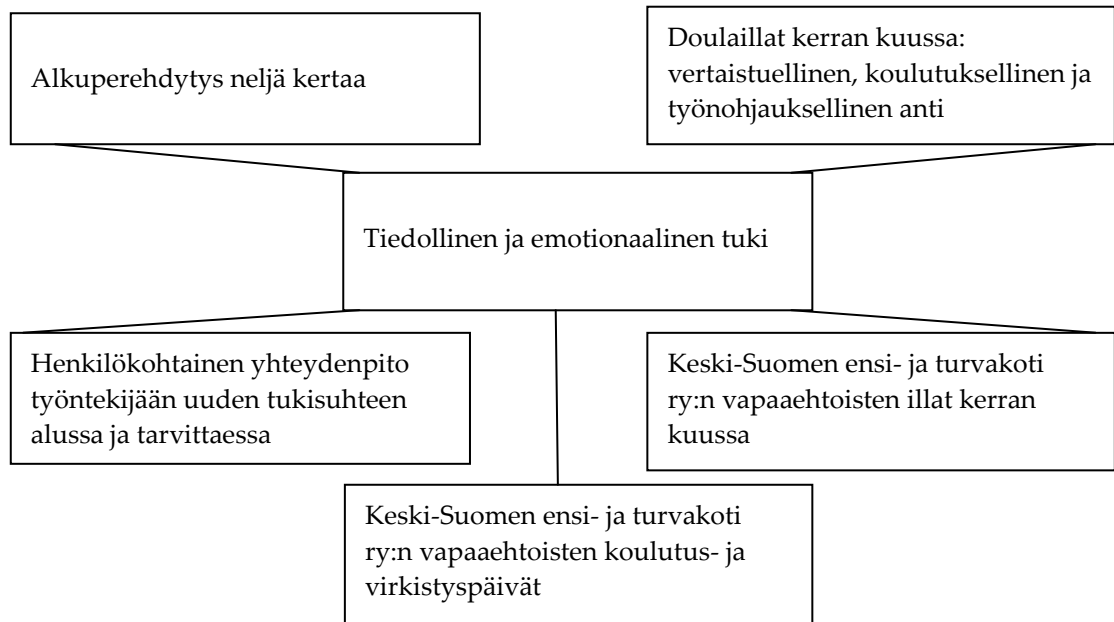
Lahtisen (2003) mukaan vapaaehtoistyössä työnohjaus voidaan järjestää niin, että lyhyen perehdyttämiskoulutuksen jälkeen koulutukseen osallistuneet jatkavat säännöllisesti toistensa tapaamista ryhmänä. Ryhmässä on mahdollista käydä läpi omia tuntemuksia ja kokemuksia. (Lahtinen 2003, 34.)

Vapaaehtoistoiminnassa puhutaan työnohjauksellisista tapaamisista tai ohjauksesta, eikä työnohjauksesta. Työnohjauksen otteen on toivottu vapaaehtoistyössä olevan kevyempää, kuin työelämässä. (Rochester ym. 2010, 141.) Tässä opinnäytetyössä tukihenkilöiden perehdytyksellä ja tuella tarkoitetaan doulien saamaa neljän kerran alkuperehdytystä, kerran kuussa järjestettäviä työnohjauksellisia iltoja, vertaistukea, sekä yksilöllisesti tarjottavaa tukea ja ohjausta.

Vertaistuella tarkoitetaan saman tilanteen läpikäyneiden ihmisten keskinäistä tukea. Toisia kunnioittavassa ilmapiirissä ihmisillä on halu jakaa kokemuksiaan ja tietojaan. Vertaistuen tarpeet nousevat vertaisten halusta jakaa kokemuksiaan. Vertaistuki auttaa omien vahvuuksien ja voimavarojen löytämistä. Vertaistuen kokemus on mahdollisuus saada avoimissa ja ohjatuissa ryhmissä, sekä kahdenkeskisissä keskusteluissa. (Nyman 2009, 227; Terveystieteiden tutkimuskeskus 2014.)

Doulailloissa on sekä koulutuksellista, että työnohjauksellista antia. Illoissa on mukana doulatyöntekijä, johon on mahdollista ottaa yhteyttä myös henkilökohtaisesti, jos tuntee siihen tarvetta. Keski-Suomen ensi- ja turvakodin doulasuhteissa on kaksi vapaaehtoista, varsinainen ja varadoula, jotka työskentelevät työparina. Kaaviossa 2. on esitetty Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n doulatoimintaan tarjoama tuki. (Heimonen 2014.)

Kaavio 2. Doulalle tarjottava perehdytys ja tuki



5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kerätä tietoa Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n doulien kokemuksista heidän saamastaan perehdytyksestä ja tuesta vapaaehtoistyössään. Tavoitteena on kehittää Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n doulatoimintaa.

Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymykset on osoitettu doulille. Tutkimuskysymykset ovat.

- 1) Miten doulat ovat kokenet saamansa doulatoiminnan alkuperehdytyksen?
- 2) Miten doulat ovat kokeneet vapaaehtoistyössään saamansa tuen?
- 3) Miten doulat haluaisivat kehittää doulille annettavaa perehdytystä ja tukea?

6 KÄYTETYT TUTKIMUSMENETELMÄT

6.1 Tutkimuksen kohdejoukko

Tutkimuksen kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti kvalitatiivisessa tutkimuksessa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164). Tutkimuksen kohdejoukkona olivat Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n doulat. Haastateltavia oli yhteensä kahdeksan. Kyselylomakkeella (Liite 2.) kerättiin haastateltavien taustatiedot. Haastateltavat olivat iältään 26–46-vuotiaita. Koulutustasona neljällä haastateltavalla oli toisen asteen tutkinto ja neljällä oli korkeakoulututkinto. Omia synnytyksiä haastatteluun osallistuneilla oli kahdesta neljään, keskiarvoisesti kolme. Haastateltavista doulista viisi oli tullut mukaan doula-toimintaan keväällä vuonna 2012 ja kolme vuoden 2013 keväällä ja he kaikki olivat osallistuneet alkuperehdytykseen tullessaan mukaan toimintaan.

Kyselylomakkeessa tiedusteltiin haastateltavilla olleiden tukisuhteiden lukumäärää, sekä varsinaisena doulana, että varadoulana. Varsinaisena doulana haastateltavat olivat toimineet yhdestä viiteen kertaa, keskiarvona kolme kertaa, ja varadoulasuhteita heillä oli ollut yhdestä kymmeneen, keskiarvona noin kolme kertaa. Kyselylomakkeessa neljä doulaa ilmoitti osallistuvansa joka kerta doulailtaan, kolme kertoi osallistuvansa joka toinen kerta ja yksi osallistuja joka toinen kerta tai kerran puolessa vuodessa.

6.2 Aineiston keruu

Tutkimuksen aloittamista ennen on mietittävä, minkälaista lähestymistapaa käytetään tutkimuksessa. Olemassa olevan tiedon määrä, sekä tutkimuksen tarkoitus ja tavoite määrittävät tutkittavan aiheen lähestymistavan. (Kankku-

nen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 78.) Tutkimuksen alussa on olemassa aihe-alue, josta ollaan kiinnostuneita. Kirjallisuuteen ja aiempiin tutkimuksiin perehtymisen kautta on mahdollista rajata ja täsmentää tutkimusongelmaa, jolloin ongelma muuttuu tutkimuskysymyksi. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 13.)

Tämä tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on kuvata todellista elämää, tämä pitää sisällään ajatuksen todellisuuden moninaisuudesta (Hirsjärvi ym. 2009, 161). Kanasen mukaan kvalitatiivisen tutkimuksen tavoitteena on tutkittavan ilmiön kuvaaminen, ymmärtäminen ja tulkinnan antaminen mahdollisimman kokonaisvaltaisesti, sekä ilmiön syvälinen ymmärtäminen (Kananen 2014, 18). Kvalitatiivisella tutkimuksella voidaan tarkoittaa hyvin monia erilaisia tutkimustyyppisiä (Hirsjärvi ym. 2009, 161-165).

Haastattelu, kysely, havainnointi ja erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto ovat kvalitatiivisen tutkimuksen yleisimmät menetelmät eli aineistonkeruumenetelmät (Tuomi & Sarajärvi 2011, 71). Tässä tutkimuksessa käytetty menetelmä on haastattelu. Haastattelulla on mahdollista kerätä enemmän materiaalia kuin kyselylomakkeella. Kysymyksiä on mahdollista toistaa ja tarkentaa, jos haastattelu sitä vaatii, haastattelun etuna onkin sen joustavuus. Haastattelussa on mahdollisuus havainnoida myös sanatonta viestintää. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 34–38.)

Tämän tutkimuksen haastattelut tehtiin puolistrukturoituna eli teemahaastatteluna, joka on strukturoidun eli avoimen haastattelun ja lomakehaastattelun välimuoto. Haastattelu kohdennetaan tiettyihin keskusteltaviin teemoihin, eikä keskustelu etene yksityiskohtaisten kysymysten mukaan. Teemahaastattelussa apuna on kysymysrunko, jolloin haastattelun aihepiirit eli teema-alueet ovat kaikille haastateltaville samat. Haastattelun aikana on mahdollista

vaihtaa kysymysten järjestystä ja tehdä tarvittaessa jatkokysymyksiä. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 47–48.)

Teemahaastattelut toteutettiin ryhmähaastatteluna. Ryhmähaastattelulla tarkoitetaan haastattelua, jossa paikalla on samanaikaisesti useampia haastateltavia. (Berg 2001, 111–112.) Ryhmän koko on parhaimmillaan neljästä kymmeneen henkilöä (Pötsönen & Välimaa 1998, 6). Berg ehdottaa sopivaksi haastateltavien määräksi seitsemää henkilöä. Haastatteluilmapiirin on oltava rohkeava ja avoin jokaisen mielipiteille, jolloin haastattelulla on mahdollista saada kerättyä tutkimuksen kannalta oleellista tietoa. Tiedon tuottamisessa tärkeä tekijä on ryhmän vuorovaikutus, ryhmän jäsenet voivat kannustaa toinen toistaan ajatusten vaihtoon. (Berg 2001, 111–112.)

Ryhmähaastattelun etuna suhteessa yksilöhaastatteluun on, että esimerkiksi muistinvaraisissa asioissa ryhmän jäsenet voivat auttaa toisiaan. Yhdessä haastattelutilanteessa saadaan haastateltua useampia ihmisiä, joten tiedonkeruumuotona ryhmähaastattelu on tehokas. (Eskola & Suoranta 2008, 94-96.) Ryhmähaastattelun riskinä on, että ryhmän jäsenten yksilöllisyys kaventuu, eivätkä kaikki ryhmän jäsenet saa tilaa keskustelussa. Haastattelijan on tärkeä miettiä rooliaan etukäteen ja arvioida, miten tasapuolisuus ryhmähaastattelussa toteutuu. (Pötsönen & Välimaa 1998, 3-4.)

Tutkimuskysymysten pohjalta määriteltiin haastattelurunko (Liite 3.). Teemahaastattelussa on positiivisia puolia, kuten aiemmin mainittu. Haastattelun hyviin puoliin sisältyy myös ongelmia. Haastattelu vaatii huolellista suunnittelua, valmistautumista ja aikaa toteuttamiseen. Haastateltavat saattavat puhua haastattelutilanteessa toisin, kuin jossakin toisessa tilanteessa. (Hirsjärvi ym. 2009, 206–207.) Haastattelussa pyrkimyksenä on saada mahdollisimman

paljon tietoa halutusta asiasta. Onkin perusteltua antaa haastattelun aiheet etukäteen haastateltaville tiedoksi. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 73.)

Tutkimukseen osallistuvien doulien yhteystiedot saatiin Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n doulatoiminnasta vastaavalta työntekijältä. Lähetin yhteensä 26 doulalle sähköpostitse kutsun (Liite 1.) haastatteluun osallistumisesta huhtikuussa vuonna 2014. Doulat saivat valita heille sopivat haastatteluajankohdat sähköisestä doodle-ajanvarauspalvelusta, joista haastattelupäiviksi valikoituivat 15.4. ja 22.4.2014. Haastattelut toteutettiin Keski-Suomen ensi- ja turvakodilla, samassa tilassa jossa doulaillat järjestetään, eli tila oli kaikille haastatteluun osallistuville tuttu.

Haastattelut toteutettiin kahtena ryhmähaastatteluna ja haastatteluihin osallistui yhteensä kahdeksan doulaa. Aineiston keruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Haastattelut nauhoitettiin ja niiden kesto oli yksi tunti 26 minuuttia, sekä yksi tunti 37 minuuttia. Haastattelut litteroitiin sana sanalta ja tekstiä kertyi yhteensä 62 sivua. Haastateltavat tiesivät etukäteen tutkimuksen nimen, tutkimuksen tarkoituksen ja tavoitteet. Haastatteluissa edettiin teemoittain liitteen kolme mukaisesti. Haastattelussa tehtiin tarkentavia kysymyksiä tilanteen ja vastausten mukaan.

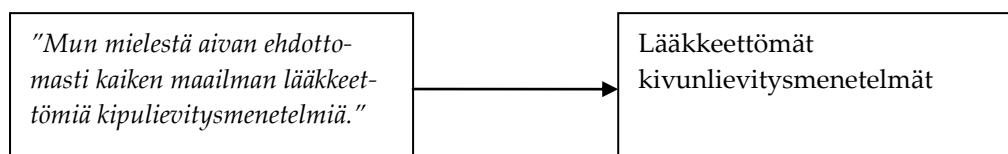
6.3 Aineiston analyysi

Aineiston erityispiirteet on tärkeä muistaa ryhmähaastatteluaineistoa analysoitaessa ja raportoitaessa. Analyysiyksikkönä on ryhmä, eivät yksittäiset henkilöt. Ryhmän sisäistä yhtenäisyyttä, sekä sitä muuttuivatko haastateltavien mielipiteet keskustelun aikana, on pohdittava haastattelua analysoitaessa. (Pötsönen & Välimaa 1998, 13.)

Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi kirjassa Tuomi ja Sarajärvi esittävät, että kaikissa kvalitatiivisissa tutkimuksissa voidaan käyttää analyysimenetelmänä sisällönanalyysia. Aineiston analyysi aloitetaan yleensä litteroimalla. Laadullisen aineiston analyysi muodostuu kolmesta vaiheesta, jotka ovat aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely ja abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen (2011, 91, 108.)

Redusoinnissa litteroidusta aineistosta etsitään tutkimuskysymysten avulla kuvaavia ilmaisuja. Tässä tutkimuksessa analyysiyksikkönä on lause tai lauseen osa. Aineistosta saadut vastaukset pelkistetään, (Kaavio 3.). Tämän jälkeen pelkistetyt ilmaukset, kirjataan aineiston omilla termeillä. Klusteroinnissa redusoinnilla saadut pelkistetyt ilmaisut yhdistetään samaksi luokaksi ja luokalle annetaan sen sisältöä kuvaava nimi. Ryhmittelyssä voidaan käyttää tulkintaa. Aineiston abstrahointi on kolmas vaihe ja siinä yhdistetään samansisältöisiä luokkia, jolloin saadaan yläluokkia. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 26–29; Tuomi & Sarajärvi 2011, 108–111.)

Kaavio 3. Alkuperäisilmaisun pelkistäminen



Kaavio 4. Pelkistettyjen ilmaisujen ryhmittely ja alaluokan muodostus



Aineiston analyysia havaittiin osittain vastausten päällekkäisyys koetusta perehdytyksestä ja tuesta ja toiveissa niiden kehittämiseen. Analyysissa kokemukset alkuperähdytyksestä ja toiveet sen kehittämiseen jaettiin sen mukaan missä muodossa vastaus alkuperäisaineistossa ilmeni. Haastateltavan kuva- tessa kokemustaan perehdytyksestä se on kirjattu kokemuksiin ja, kun haastateltava ilmaisi halun perehdytyksen kehittämiseen, tämä kirjattiin kehittämistoiveisiin. Vastaavasti toimittiin myös koetun tuen ja tuen kehittämisen kanssa.

7 TUTKIMUSTULOKSET

Teemahaastattelujen tulokset käydään läpi tutkimuskysymysten mukaisessa järjestyksessä. Sisällön analyysillä muodostettujen alaluokkien kautta esitellään tutkimustulokset. Pääluokkaa kuvaavat ilmaisut ovat otsikoina, näiden alaotsikoina käytetään yläluokkia ja tulokset esitetään alaluokkien mukaan, jotka on tummennettu. Tutkimustulosten tukena käytetään suoria lainauksia haastatteluaineistosta, ne näkyvät sisennettynä, kursivoituna ja lainausmerkein. Tulokset on esitetty myös taulukkomuodossa (Liite 4, 5, 6 ja 7) opinnäytetyön lopussa.

7.1 Kokemukset doulatoimintaan saadusta alkuperähdytyksestä

Kokemukset doulatoimintaan saadusta alkuperähdytyksestä muodostuvat perehdytyksen sisällöstä, perehdytykseen osallistuneista yhteistyötahoista ja perehdytyksen ja doulatoiminnan kohtaamisesta. Tässä kappaleessa tuodaan esille haastateltavien kokemukset perehdytyksessä ja myöhemmin esille tulevat toiveet perehdytyksen kehittämiseen.

7.1.1 Perehdytyksen sisältö

Haastateltavien kokemukset perehdytyksen sisällöstä jakautuvat kolmeen alaluokkaan: perusasiat, joiden kertaaminen tarpeen; fysiologista ja lääketieteellistä näkökulmaa liian vähän sekä ensi- ja turvakotien liiton esittely hyvä.

Haastateltavat kokivat saamansa perehdytyksen sisältävän **perusasioita, joiden kertaaminen tarpeen**. He toivat esille, että aiheet olivat entuudestaan tuttuja.

”Ajatteli, että ois voinu saaha uutta näkökulmaa tai kättä pidempää tähän doulaamiseen. Niin ne oli niitä perusasioita, mitä oli aiemminkin käyty.”

Doulat kertoivat kokeneensa perehdytyksessä käsiteltyjen teemojen kertaamisen hyvänä. Perusasioiden hallintaa pidettiin tärkeänä doulan roolin kannalta.

”Musta tuntuu taas et se oli ihan hyvää kertausta, kun jotenkin miettii et nyt on kuitenkin sit eri rooli tietenkin doulana, että pitäis vähän enemmän tietää niistä myös sitten tavallaan niin mun mielestä sitten hyödyllinen.”

Vastaajat kokivat, etteivät he saaneet uutta tietoa perehdytyksessä, sillä heillä oli lähtökohtaisesti enemmän tietoa oman kiinnostuksensa vuoksi. Haastattelujen vastauksissa tuotiin esille näkökulma, että kaikki perehdytykseen osallistuvat olivat myös itse synnyttäneet ja tästä syystä perehdytyksen teemat eivät olisi tarpeen. Vastauksissa painottui näkökulma, että doulan roolin omaksumisen kannalta teemat oli hyvä kerrata.

”Se ois hyvä semmoselle, joka ei oo synnyttäny, mutta me ollaan kaikki käytännössä synnytetty useemmankin kerran, niin siinä tulee semmosta aika tuttua ja perusjuttua.”

Haastateltavat kokivat perehdytyksen sisältäneen **fysiologista ja lääketieteellistä näkökulmaa liian vähän.**

Ensi- ja turvakotien liiton esittelyä pidettiin hyvänä. Toiminnasta ei tiedetty etukäteen kovin paljon. Haastatteluissa tuotiin esiin näkökulma, että profiloitumisen kannalta liiton esittely oli tarpeellinen.

”Toisaalta me ollaan myös sitten, kun me liikutaan Ensi- ja turvakotien doulina niin me edustetaan sitä, että sit meihin täytyy tietty määrä sitten takoo sitä päähän. Koska sitten se muodostaa myös sitä linjaa ketä me ollaan täällä Jyväskylässä tän kyltin alla.”

7.1.2 Perehdytykseen osallistuneet yhteistyötahot

Perehdytykseen osallistuneet yhteistyötahot jakautuvat kahteen alaluokkaan: terveydenhoitaja yhteistyön kannalta hyvä ja kättilö sairaalalta tarpeen.

Terveydenhoitaja koettiin yhteistyön kannalta hyvänä. Osa haastateltavista koki terveydenhoitajan raskauden kulku -teeman turhana, osa arvosti teeman kertaamista.

Haastateltavat kokivat hyvänä, että terveydenhoitajalta oli mahdollisuus kysyä ja hänen osuudestaan koettiin olleen hyödyllistä tietoa toimintaan. Doulien ja neuvolan yhteistyön ja toiminnan tutuksi tulemisen kannalta terveydenhoitajan osuus koettiin hyödyllisenä.

”Kyllä se mulle parhaiten siitä kerrasta jäi se mieleen et se sano suoraan et se raskauden viimeisellä kolmanneksella ajatukset vasta kääntyy synnytykseen et se myös ohjaa tätä meidän toimintaa.”

Haastateltavat kokivat, että perehdytyksessä oli **kätilö sairaalalta tarpeen.**

Doulien ja sairaalan yhteistyön kannalta kätilön osuus perehdytyksessä oli ollut hyvä. Haastatteluissa tuotiin myös esille, että kätilön ja doulien tutustumisen kannalta kätilön osuus oli hyödyllinen.

”Mun mielestä se oli hyvä varsinkin sen takia, että tulee se kosketuspinta.”

Haastateltavat kokivat hyvänä, että perehdytyksessä he kuulivat kätilöltä paikallisen sairaalan uusimmista käytännöistä. Osa ei tuntenut sairaalaa ja sen tapoja, osalla taas omista synnytyksistä oli enemmän aikaa ja käytännöt olivat muuttuneet. Sairaalan käytäntöjen tuntemista doulat pitivät tärkeänä työnsä kannalta.

”Että sitten voidaan kysyä niistä käytännöistä tai muista vastaavista jotka sitten helpottaa sitä omaa hommaa kun tietää.”

”Niin kun ei lupaile esim. perheille semmosta mikä täällä ei ehkä ole mahdollistakaan. Ammetta tai mitään semmosta kuuta taivaalta”

7.1.3 Perehdytyksen ja doulatoiminnan kohtaaminen

Perehdytyksen ja doulatoiminnan kohtaaminen jaetaan synnytyskokemusten jakamiseen ja kuulemiseen, toisiin tutustumiseen ja ryhmäytymiseen, aikatauluun ja perehdytykseen suhteessa tukisuhteisiin.

Synnytyskokemusten jakaminen ja kuuleminen koettiin hyödyllisenä.

Haastateltavat kokivat, että omien ja toisten synnytyskokemusten purkamisesta ja kuulemisesta oppi paljon ja kokemusten jakaminen tutustutti ja lähensi toisiin. Ensimmäiseen ja toiseen järjestettyyn alkuperehdytykseen osallistuneet doulat vertasivat haastattelussa omia kokemuksiaan.

”Se, että kun te olitte kerennyt avaamaan sitä omaa kokemustanne enemmän toisillenne, niin se lähensi teitä doula-vertaisina.”

Oma synnytyskokemus ei saa vaikuttaa tuettavaan. Haastateltavat toivatkin esille kokemuksensa, siitä että synnytyskokemukset on hyvä purkaa ennen ensimmäistä tukisuhdetta.

”Et kun se oma peli pitää saada puhtaaks et sit kun menee tapaamaan doulattavaa ja vaan juttelee että no mulla sitä ja mulla tätä niin se ei yhtään palvele sitä mitä doulan pitäis tehdä.”

Haastatteluissa painottui perehdytyksen kokeminen **toisiin tutustumisen ja ryhmäytymisen kannalta tärkeänä**. Haastateltavat toivat esille, että erityisesti ensimmäiseen perehdytykseen osallistuvat kokivat tutustuneensa toisiinsa hyvin.

”Ja me tutustuttiin hyvin toisiimme, se oli sellanen mitä ei oo ehkä nyt tullu, kun ihmisiä tulee matkan varrella, eikä kaikki oo kasassa.”

Doulat toivat esille kokeneensa perehdytyksessä tapahtuneen ryhmäytymisen ja toisiin tutustumisen positiivisena kokemuksena. Toiminnassa mukana oleminen ja tukisuhteissa toimiminen koettiin perehdytyksessä tapahtuneen ryhmäytymisen vuoksi hyvänä.

”Just komppaan kyllä siinä mielessä, että ainakin sen ryhmäytymisen kannalta nimenomaan se oli rakennettu hyvin.”

Haastatteluissa tuli esille, että perehdytyksessä koettiin **kiire aikataulu**. Vastajat kokivat aikataulun luoneen kiireisen ilmapiirin perehdytykseen.

Perehdytys suhteessa tukisuhteisiin koettiin haastattelujen mukaan merkityksellisenä. Tärkeää oli doulien kokemus, ettei heti perehdytyksen jälkeen

ollut tukisuhdetta, näin heillä oli aikaa valmistautua henkisesti. Ensimmäisissä tukisuhteissa ei omaa osaamista koettu riittävän hyväksi.

”Koska tuntu kun tuli niitä ensimmäisiä tukisuhteita ja muita että monet joutu lähtee vähän niin kuin olis dipattu pää eellä kylmään veteen.”

7.2 Kokemukset doulatoimintaan saadusta tuesta

Doulatoimintaan saatu tuki muodostuu viidestä yläluokasta: vertaistuki, doulailloissa saatu tuki, tiedollinen tuki, organisaation tuki ja työn tarjoama tuki.

7.2.1 Vertaistuki

Vertaistuki jakaantuu turvalliseen yhteistyösuhteeseen varadoulan kanssa ja suhteeseen toisiin douliin.

Turvallinen yhteistyösuhte varadoulaan kuvaa doulien kokemusta doula-varadoula parina työskentelyä. Haastateltavilla oli tunne, että varadoulaa kiinnostaa ja varadoula kannustaa. Suhde varadoulaan koettiin merkittävä tukena työssä jaksamiselle. Haastateltavilla oli tunne, että varadoulalle on helppo soittaa ja häntä kiinnostaa yhteisen tuettavan tilanne.

”Ja se on kuitenkin semmonen, siis varadoula, semmonen pienen kynnyksen soittopari tai joku semmonen että nyt on tämmönen tilanne tai tommonen tilanne. Niin siltä tulee aina kommentteja ja voi luottaa siihen että no sitä nyt ainakin kiinnostaa, että nyt ollaan lähdössä synnyttämään.”

Doulilla oli tunne, että muun muassa synnytyksen eteneminen oli tärkeä päästä jakamaan ja purkamaan jonkun kanssa. Tässä varadoula koettiin tärkeänä kumppanina.

”Kun jollekin on pakko tilittää, että nyt ollaan täällä synnärillä ja sit ollaan niin ja niin monta senttiä auki. Kelle sen vois muulle laittaa kuin varadoulalle.”

Varadoulana toimiessaan haastateltavat kertoivat kannustavansa ja tarjoavansa apua doulalle.

”Ja sit just semmosta tsemppaamista et jos venyy niin laita viestii, mä tuun jatkaa ja kun haluaa päästä itse sinne.”

Suhde toisiin douliin koettiin merkityksellisenä tukena. Toisilta doulilta saatu tuki oli tärkeää haastattelujen mukaan. Haastateltavat toivat esille, että yhteisen tuettavan kautta he tutustuvat uusiin douliin.

”Ja se on ihan hyvää, että näitä pareja on just sekoitettu, koska se, kaikista parhaiten tutustuu silloin, kun on jonkun kanssa.”

Doulatoiminnan kannalta tärkeänä koettiin yhteinen kiinnostus samaan aiheeseen ja yhteinen tuettava. Doulien yhteinen kiinnostus doulatoimintaan auttaa jaksamaan työssä ja ylläpitämään omaa innostusta uuden oppimiseen.

”Alkuun ehkä jännitti vähän että ai toi on mun varadoula ja sit huomasi että tää menee ihan samalla lailla että se vaan yhdistää sitten ihan valtavasti.”

7.2.2 Doulailloissa saatu tuki

Doulailloissa saatu tuki jaetaan kahteen alaluokkaan tukisuhteiden purkamiseen ja luottamukselliseen ilmapiiriin.

Tukisuhteiden purkaminen on doulailtojen tärkeä sisältö. Haastatteluissa tuli esille, että jotkut doulat voivat kokea syyllisyyttä, että vievät omalla tukisuhteen purkamisella aikaa doulaillassa. Tukisuhteen purkamisen siirtyminen

seuraavaan doulaailtaan koettiin ikävänä. Tukisuhteiden purkamiseen tuli paljon kehittämideoita, joihin palataan myöhemmin tuloksissa.

”Onhan se välillä niin että toiset kertoo pitemmin, ite koen siitä syyllisyyttä kun mä en osaa kertoa juttua lyhyesti, mulla on semmonen vika.”

Doulaailtojen luottamuksellinen ilmapiiri tuli esille haastateltavien kokemuksissa. Doulaailtoja kuvattiin luottamuksellisiksi ja niissä koettiin olevan kunnioittava ilmapiiri. Doulaatoiminta ja doulaailtojen teemat koettiin sellaisena, että niistä puhutaan arvostaen.

”Kyllä mä jotenkin uskon ja luotan ja kyllä mulla on semmonen olo, että jokainen, joka tässä, kenet mä oon tässä kohdannu, niin on sisäistänyt sen, että nää on meidän juttuja.”

Haastateltavat kokivat, että kaikki ovat saaneet tilaa omien ajatustensa esille tuonnille doulaailloissa ja puheenvuoroja on käytetty tasapuolisesti. Iltoja kuvattiin ajankohtaisiksi ja niiden koettiin nostavan ryhmän yhteishenkeä.

”En mä usko, että kukaan ois jäänyt paitsioon, ettei ois ite saanu ääntänsä kuuluville.”

Haastatteluissa doulaailtojen kerrottiin olevan luovia ja tärkeitä koettiin iltojen vapaamuotoisuus ja joustavuus. Näistä piirteistä illoissa haluttiin pitää kiinni. Haastateltavat toivat esille, että doulaillat koettiin tärkeimpänä tukimuotona. Merkityksellisimpänä pidettiin iltojen tarjoamaa vertaistukea.

”Kyllähän näissä illoissa on ollut ihanaa se luovuus, että jos on ollut joku kuuma peruna, niin sitä on käsitelty sitten.”

”Mehän ollaan toistemme vertaistuki. Sitä vartenhan meillä on ne illat.”

7.2.3 Doulailtojen tiedollinen tuki

Doulailtojen tiedollinen tuki jakautuu iltojen tukeen ja antiin, teemoihin ja vierailijoihin.

Doulailtojen tuki ja anti

Haastateltavat kokivat doulailloista saavansa monipuolisesti tukea omaan työhön. Doulailtojen rakenteena tiedollisen sisällön ja koulutuksen annin yhdistäminen kuvattiin hyväksi. Doulailtojen tarjoilut koettiin tärkeänä ja niiden koettiin osoittavan arvostusta vapaaehtoisten tekemää työtä kohtaan.

”Me saadaan täällä ihania voileipiä, koska oikeesti monet tulee tänne suoraan töistä tai muusta että mä arvostan hirveesti sitä että on kahvit keitettyinä ja teetä.”

Omaa jaksamista tukevana kuvattiin doulailloissa saatava ryhmän tuki. Doulaillat koettiin tärkeinä oppimistilanteina, kun on mahdollisuus kuulla toisten kokemuksia. Kokemuksista on voinut myös nousta esille lisäkoulutustarvetta.

”Mun mielestä tää ryhmän tuki että täällä aina kuulee muilta että niiläkin ollu joitain hankaluuksii tai että on mennyy hyvin joku juttu. Niin sekin tukee sitä omaa olemista.”

Haastateltavat toivat esille, että omien tunteiden purkaminen ja omien kokemusten jakaminen doulailloissa on tärkeää tukea. Omien ja toisten kokemusten vertaaminen koettiin tarpeellisena ja iltojen mainittiin olevan peilauspaikka. Doulailtojen keskusteluista saatavaa tukea kuvattiin ryhmätyönohjauksena.

”Et sitten tää ryhmä toimii vielä semmosena peilauspaikkana ja musta tuntuu että mä oon oppinu hirveesti erilaisista tilanteista kun olaan käyty läpi täällä näin.”

Doulailtojen teemoista haastateltavat pitivät tärkeinä lääkkeettömiä kivunlievitysmenetelmiä, kuten rentoutumista, hierontaa ja äänenkäyttöä. Koulutuksellisten iltojen annin haastateltavat olivat kokeneet hyvänä. Erityisesti tarpeellisiksi teemoiksi mainittiin lääkkeettömät kivunlievitysmenetelmät, joita doula voi käyttää itse ja ohjata esimerkiksi isälle.

”Sithän meillä oli se äänenkäyttö laulu -juttu ja ne on ollu hyviä ja sit on ollu niitä rentoutushierontajuttuja.”

Doulailtojen vierailijat olivat toivottuja ja ne koettiin hyödyllisinä. Haastateltavat mainitsivat paikallisen kättilöyhdistyksen vierailun doulaillassa olleen tarpeellinen toiminnan tutuksi tulemisen kannalta.

”Tässä vaiheessa, että tehdään toimintaa tunnetuks puolin ja toisin on hirveän hyviä, että ne jalkautuu tänne.”

Haastateltavat mainitsivat hyvinä asiantuntijavieraina erilaiset rentoutumismenetelmien ohjaajat, kuten shiatsu- ja pilatesohjaajat.

7.2.4 Organisaation tuki

Organisaation tuki jaetaan doulailtojen hyviin käytänteisiin, hyvään suhteeseen työntekijään, yhdistyksen tarjoamaan tukeen, sekä yhdistyksen koulutus- ja virkistyspäiviin.

Doulailtojen hyviksi käytänteiksi koettiin doulailtojen aikataulu, tuttu paikka ja tutut ihmiset. Doulailtojen säännöllisyys, samana viikonpäivä neljän viikon välein, koettiin hyvänä. Kerran kuussa pidettävä ilta on riittävän usein, useammin järjestettynä toiminta kuormittaisi doulia liikaa. Illat järjestetään yleensä kello 17–19:30, tämän kuvattiin olevan hyvä aikataulu, vaikka illan

alkuun voi olla haastavaa ehtiä, toisaalta iltojen ei toivottu jatkuvan myöhempään.

”Se on ollu aina helppoo kun se on ollu aina kuukauden ensimmäinen torstai niin voidaan lyödä sinne lukkoon vuodeksi eteenpäin, aina mulla ensimmäisenä töissäkin et voitko pitää tänään niin sitä mä et kuukauden eka torstai.”

Haastateltavat kertoivat doulailtojen järjestämisen samassa tilassa auttavan orientoitumaan iltaan. Toiminnassa mukana olevien ihmisten tunteminen loi turvallisuuden tunnetta ja auttoi sitoutumaan toimintaan.

”Paikka luo jos sen, että sä voit täällä. Sä tiedät, kun sä tuut, että sä puhut niistä.”

Hyvä suhde työntekijään on tärkeä tuki doulille. Haastateltavat kuvasivat, että heillä on tieto, että työntekijä on doulia varten. Tunne siitä, että työntekijään voi tarvittaessa ottaa yhteyttä ja pyytää apua, eikä jää yksin, koettiin merkityksellisenä. Työntekijä oli tarjonnut henkilökohtaista tukea, osalle haastateltavista sille ei ollut tarvetta, esille tuli myös, että henkilökohtainen keskustelu oli auttanut. Kuulumisia työntekijän kanssa kerrottiin vaihdettavan puhelimitse tukisuhteesta sovittaessa ja työntekijää tavattaessa.

”Ite en oo henkilökohtaisesti, mulla ei oo nyt ollu semmosia tilanteita että olisin tarvinnu tukeutua tänne mutta tiiän että monilla on että tänne aina tietää että voi soittaa ja ehdottomasti jos tulee oman jaksamisen kanssa tai sitten joku ihan lukkotilanne niin kyllä se koko ajan on itellä tiedossa että ei varmasti tarvii yksin jäädä.”

Työntekijää kuvattiin asialliseksi. Tärkeänä pidettiin, että tukisuhteiden organisointi toimii ja työntekijällä on vastuu käytännön asioista. Työntekijän kerrottiin huolehtineen doulailtojen ajankäytöstä. Haastateltavat kokivat, että työntekijän tavoittaa hyvin, työntekijä vastaa sähköpostiin ja heillä on tiedossa puhelinnumero mihin ottaa tarvittaessa yhteyttä.

”Mut mä luulen että onhan se tavallaan tukee se että meitä organisoidaan siis sillä tavalla että ne doula ja varadoulaparit syntyy helposti ja me yleensä, mun mielestä on toiminut ymmärtääkseni on toiminut kohutuullisen hyvin ja niin pois päin. Et tavallaan se että on semmonen joku joka hoitaa semmosita yleissumpilimista niin sekin on tukee.”

”Yksi puhelinsoitto ja hommat lähti rullaamaan elikkä jos tarvii tavottaa niin sitten tavottaa.”

Yhdistyksen tuen kerrottiin tuovan toimintaan turvaa. Doulana toimiessaan haastateltavat kokivat tärkeänä, että yhdistyksenä Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry on vastuussa toiminnasta. Doulat kuvasivat tunnetta merkitykselliseksi turvallisuuden tunteen kannalta.

”Et on joku organisaatio jonka taakse voi myös vetäytyä kun me ollaan vapaaehtoisia kuitenkin niin se tekee semmosen turvallisen olon.”

Yhdistyksen koulutus- ja virkistyspäivät haastateltavat kokivat tarpeellisina. He kuvasivat, että ne luovat tunteen, että heidän työtään arvostetaan. Päivät olivat olleet hemmottelua. Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n vapaaehtoisten yhteisiin koulutus- ja virkistyspäiviin osallistumista haastateltavat kuvasivat positiivisena kokemuksena ja vastaavaa toivottiin lisää.

”Mulle tuli ehkä siitä päivän teemasta ja siitä illasta et se oli semmonen vähän hemmottelu. Semmonen olo mulle tuli että siveltiin ja annettiin sitä hyvää tonne sisälle päin ja sitten vielä se teatteri siihen päälle.”

Koulutus- ja virkistyspäivissä yhden päivän aikana tapahtuva ohjelma kuvattiin sopivana, ajallisesti yhteen päivään on helpompi järjestää aikaa. Sisällöllisesti päivät, joihin vapaaehtoiset olivat osallistuneet, oli ollut hyvä. Päivien anti koettiin hyödyllisenä sekä vapaaehtoistyön, että oman arkielämän kannalta, niissä oma ammatti-identiteetti oli vahvistunut. Haastateltavat kokivat hyvänä, että päiviin osallistuivat yhdistyksen muita vapaaehtoisia.

”Niin ammatti-identiteetin vahvistamista ja siellä oli semmosia kivoja harjoituksia ja se oli rikkaus, että siellä oli muitakin ihmisiä. Se ei ollut semmonen työnohjaus, että siellä ois pohdittu jotakin meidän olemassa olevia keissejä.”

Haastateltavilla oli kokemusta yhdistyksen tarjoamasta imetyskoulutuksesta, joka oli ollut tarpeellinen. Kerran kuussa järjestettävään yhdistyksen kaikkien vapaaehtoisten illan sisältöön oltiin pettyneitä, sillä illassa vapaaehtoiset olivat vain esittäytyneet toisilleen.

”Kyllä mä ite tykkäsin kans että vaikka nyt ite kolme lasta imettäny niin silti tietyllä tavalla tuntuu semmoselta että sieltä sai hirveesti.”

7.2.5 Työn tarjoama tuki

Työn tarjoamaa tukea on **doulasuhteista saatu tuki**. Haastateltavat toivat esille, että tarpeellisuuden tunne ja tunne että on auttanut tukevat työssä jaksamista. Perheiltä saatu palaute ja kiitos koettiin myös merkityksellisenä tukena.

”Palaute perheeltä. Just mietin että se että tietää oikeesti olevansa kuitenkin tarpeellinen ja tärkeä.”

”Jaettu ilo. Se, että oikeesti kokee, että on auttanut. Se on joka kerta yhtä palkitsevaa.”

Doulana toimiminen tuo onnistumisen elämyksiä. Haastatteluissa tuli esiin, että jatkuva itsensä kehittäminen tuettavia varten koettiin tukevan työtä.

”Semmonen aktiivinen itsensä kehittäminen. Ei oo valmis ja toisaalta haluaa antaa sen mitä tietää käyttöönsä niille perheille.”

7.3 Alkuperehdytyksen kehittäminen

Alkuperehdytyksen kehittäminen jakautuu sen toteuttamiseen ja sisältöön. Tässä osiossa tuodaan esiin muutos- ja kehittämissesitykset, kun aiemmin on esitelty miten haastateltavat kokivat alkuperehdytyksen, johon ovat osallistuneet.

7.3.1 Perehdytyksen toteuttaminen

Perehdytyksen toteuttamiseen kuuluu hyvä valmistautuminen, kirjallinen materiaali ja aika aiheiden käsittelyyn.

Haastateltavat toivoivat **perehdytykseen hyvää valmistautumista**. He ehdottivat, että ennakkotehtävänä alkuperehdytykseen olisi oman synnytyskokeuksen kirjoittaminen. Tämä auttaisi haastateltavien mukaan omien kokemusten käsittelyä ja tulevien tukisuhteiden purkamista doulailloissa. Haastateltavat pohtivat myös ennakkotehtävän toteuttamista, jos perehdytykseen osallistuu synnyttämätön ihminen.

”On se ennakkotehtävä, kun tulee sinne. Niin se ois tärkeä”

Valmistautumista tukisi haastateltavien mukaan, että kaikki alkuperehdytykseen osallistuvat lukisivat saman aiheeseen liittyvän kirjan. Tällöin kaikilla olisi samat perustiedot raskaudesta ja synnytyksestä.

”Kaikilla ois joku minimitieto vähintään.”

Haastattelussa nousi esille tarve **kirjallisesta materiaalista**. Haastateltavat toivoivat alkuperehdytykseen perehdytyskansiota ja kirjallista materiaalia,

sillä uutta tietoa tulee niin paljon. Perehdytyskansioon toivottiin myös muiden koulutusmateriaalien keräämistä.

”Ehottomasti semmonen perehdytyskansio uusille.”

”Siinä tulee niin paljon juttua niin ehkä jos siinä olis sitten, olis vaikka ihan joku materiaali missä ois kerrottu vähän niistä.”

Perehdytykseen toivottiin tehokkuutta. **Aikaa aiheiden käsittelyyn** alkupe-
rehtytyksessä ehdotettiin muutettavan. Raskauden kulku ja Ensi- ja turvako-
tien liiton esittely voisivat olla lyhyemmät.

*”Jos mä aattelen, että ensi- ja turvakotiliiton toiminnalle riittää puol-
tuntia eikä silleen, että se on tunti-puoltoista.”*

7.3.2 Perehdytyksen sisältö

Perehdytyksen sisältö jakaantuu synnytyskokemusten käsittelyyn, doulana
toimimiseen, kokemuksiin doulatoiminnasta ja koulutuksellisiin teemoihin.

Synnytyskokemusten käsittelyn haastateltavat olivat kokeneet toisiin tutus-
tumisen kannalta hyvänä. Esille tuli, että jatkossa niitä ei käytäisi läpi pereh-
dytyksessä.

Doulana toimimiseen haastateltavat toivoivat lisää tietoa alkuperehdytyk-
seen. Enemmän doulan roolia ja doulanäkökulmaa pidettiin tärkeänä pereh-
dytyksessä. Vahvemmin doulatuen merkitystä, perheen kohtaamista doulana
ja ensitapaamisella keskusteltavia asioita haastateltavat ehdottivat jatkossa
osaksi perehdytystä.

”Ja mitä se tarkoittaa sitten se doulan tuki.”

”Että mitä se tarkoittaa kun mennään perheeseen.”

”Mitä on hyvä kysyä ensimmäisellä käynnillä perheestä.”

Kokemuksia doulatoiminnasta ehdotettiin jatkossa osaksi alkuperehdytystä. Doulien kokemusten kuuleminen koettiin tärkeänä ennen ensimmäistä tukisuhdetta. Haastateltavat ehdottivat, että kokenut doula olisi mukana perehdytyksessä, ja hän voisi kertoa hyviä ja huonoja kokemuksia, jolloin uudet saisivat vinkkejä yllättävissä tilanteissa toimimiseen.

”Joku doula voisi siinä perehdytyksessä varmaan puhua jotain. Semmonen joka olisi kokenut.”

”Niin että mitä kaikkea on oppinut ja missä on mennyt vikaan. Mitä ei ainakaan kannata tehdä.”

Koulutuksellisista teemoista alkuperehdytykseen ehdotettiin lisättävän kädentaitoja ja lääkkeettömiä kivunlievitysmenetelmiä. Alkuperehdytyksen toivottiin olevan tiedollisesti kattavampi.

”Mutta kyllä mä näkisin et just semmonen mitä voisi kutsua vaikka käden taidoiksi tai mitä konkreettisesti voisi tehdä niin siitä pitäisi olla jotenkin kättä pidempää ettei tarviis jokaisen keksii sitä uuden uudestaan.”

”Ehottomasti pitäisi aiheena olla lääkkeettömät kivunlievitykset, niistä enemmän. Siinä pitäisi olla siinä perehdytyksessä niistä enemmän.”

7.4 Tuen kehittäminen

Doulille annettavan tuen kehittäminen pitää sisällään doulatoiminnan dokumentoinnin, viestinnän, tukisuhteiden periaatteet, doulatoiminnan periaatteet, toiminnan jatkuvan kehittämisen, yhteistyön eri tahojen kanssa, doulailtojen tuen, doulailtojen koulutuksellisen annin ja yhdistyksen tarjoaman tuen. Tuen

kehittäminen sisältää paljon doulatoinnin kehittämistä, sillä haastatteluissa tuli esille selkeiden toimintaperiaatteiden tukevan työssä toimimista.

7.4.1 Doulatoinnin dokumentointi ja viestintä

Doulatoinnin dokumentointi ja viestintä käsittää doulasuhteiden yhtenäisen raportoinnin, selkeän raportointitavan, doulailtojen dokumentoinnin ja tiedottamisen kehittämisen.

Doulasuhteiden yhtenäistä raportointia toivottiin kehitettävän. Haastateltavat kokivat, ettei selkeää käytäntöä ole tiedossa. Raportoinnin toivottiin tapahtuvan heti tukisuhteen päätyttyä, he esittivät, ettei uuteen tukisuhteeseen voisi lähteä, ennen kuin on raportoinut edellisen. Haastateltavat pitivät tärkeänä toimintaan käytettyjen tuntien raportointia.

”Ja sitten se karhuttais jos ei sitä tekisi. Et kysyttäs et missä sun raportti.”

Selkeän raportointitavan koettaisi helpottavan raportointia. Raportointi ei saa lisätä työmäärää. Haastatteluissa tuli toivetta, sekä paperisesta, että sähköisesti täytettävästä raportointitavasta.

”Mahdollisimman semmosella pienellä vaivalla ja kivuttomasti et sit ei tuu lisätyömäärää hirveesti.”

Doulailtojen dokumentointiin haastateltavat ehdottivat muutosta. He voivat jokaisesta doulaillasta kirjallista koostetta, joka lähetettäisi sähköpostitse. Tällöin iltoihin pääsemättömät tietäisivät sovituista asioista ja tämän todettiin lisäävän ryhmän yhteishenkeä. Erityisesti koulutuksellisen sisällön kirjaaminen nähtiin myös tarpeellisena. Haastatteluissa tuli esille, että doulat

näkevät dokumentoinnin myös toiminnan kehittämisen kannalta tarpeellisenä.

”Tavallaan se lisäis yhteishenkeä, että tiedetään missä mennään.”

”Mutta kun mä en pääse, mä toivon, että se tieto jotenkin kuitenkin sähköpostissa.”

”Et sit me ollaan ponnisteltu, me ollaan kerätty erilaisii tietojuttuja ja erilaisii vierailijoita ollu täällä näin mutta nehän haihtuu jos ei niitä jotenkin kiinnitä.”

Haastateltavat toivat esille tarpeet **tiedottamisen kehittämiseen**. He toivoivat sähköpostin lisäksi jotakin toista tiedotustapaa ja, jokin toisen tavan ajateltiin toimivan paremmin. Facebookia ei toivottu tiedottamiseen, sillä kaikki eivät sitä käytä. Selkeitä ehdotuksia, mikä sähköpostin lisäksi oleva tiedotustapa voisi olla, ei tullut esille haastatteluissa.

”Voishan sen modernisoida jollain tavalla mutta täällä ei ehkä olla oltu täällä päässä silleen niin teknologisesti orientoituneita.”

7.4.2 Tukisuhteiden periaatteet

Tukisuhteiden periaatteet on jaettu doula-varadoulaparin työskentelyyn, tukisuhteiden oikeudenmukaiseen jakamiseen ja työntekijän doulien tuntemiseen.

Doula-varadoulaparin työskentelyä haastateltavat toivoivat kehitettävän niin, että doula-varadoulaparin muodostamisessa huomioitaisi kokemus. Kokeneempi ja kokemattomampi doula voivat oppia toisiltaan. Haastateltavat kokivat tärkeänä, että doula ja varadoula tapaisivat tukisuhteen päätyttyä vielä yhdessä ja kävisivät suhteen läpi, ennen doulailtaa.

”Ehkä semmonen ois hyvä käytäntö, että se varadoulun kanssa olis tapaaminen sen synnytyksen jälkeen. Ihan sovittu briiffinki.”

Tukisuhteiden oikeudenmukainen jakaminen koettiin haastatteluissa tärkeänä. Doulilla tulisi olla tiedossa pelisäännöt, joilla tukisuhteet jaetaan, haastateltavat toivat esille doulien omaa vastuuta ilmoittaa työntekijälle, jos kokee epäoikeudenmukaista kohtelua. Tukisuhteisiin tulee haastateltavien mukaan sitoutua paremmin.

”Lähinnä vaan se, että sit kun kuulin eka kerran, että se vaikuttaakin, että olitko doula-illassa vai ei, että niitä jotenkin lasketaan.”

”Siihen pitää oikeesti olla sitoutunut. Ei vaan silleen, että kyllä minä ehkä voin huvikseen lähteä.”

Haastateltavat esittivät, että toiminnassa ei voi olla mukana, jos ei ole aikomustakaan osallistua doulailtoihin. He toivoivat joustavuutta elämäntilanteen mukaan ja, että toiminnassa on mahdollista olla mukana, vaikkei elämäntilanteen vuoksi voi sitoutua tukisuhteeseen.

”Toivottavasti ois joustavampaa omien elämäntilanteitten suhteen.”

Haastateltavat pitivät tärkeänä, että **työntekijä tuntee tuettavat**. Haastatteluissa esitettiin, että jos doulapyyntö tulee sähköpostitse, niin työntekijä soittaa henkilölle, ennen kuin tarjoaa tuettavaa doulalle. Haastateltavat kokivat, että tämä antaisi heille paremmat valmiudet doulana toimimiseen ja tukisi heidän työtään. He esittivät myös, että tuettavasta olisi täytetty etukäteen perustietolomake, ennen kuin tuettavaa tarjotaan doulalle. Perustietolomakkeesta kävisi ilmi laskettuaika, monesko lapsi, raskauden kulku, terveystiedot, onko yksinsynnyttävä, onko vauvan isä mukana, sekä mahdolliset erityistoi-
veet ja pelot.

"Sitten tietysti niitä erityistoiveitakin, että osaa valmistautua sille käynnille, jos tietää, että on tällöinen luomu-henkinen tai sit on jotain ääripäätä."

7.4.3 Doulatoiminnan periaatteet

Doulatoiminnan periaatteet sisältävät toimintaan mukaan tulemisen periaatteet, työntekijän doulien tuntemisen ja doulatietojen ajantasaisuuden.

Toimintaan mukaan tulemisen periaatteet tulee haastateltavien mukaan olla selvillä. He toivoivat pelisääntöjä uusien doulien toimintaan mukaan tulemiseen. Ilman alkuperähdytyksen käymistä toimintaan mukaan tuleminen on koettu epäoikeudenmukaisena ja jatkossa haastateltavat esittivät, että vain perähdytyksen käyneitä otettaisi mukaan toimintaan.

"Mä kannattasin että perähdytyksen kautta vai ilman niin ehdottomasti perähdytyksen kautta tähän toimintaan mukaan."

Haastateltavat kokivat tärkeänä, että **työntekijä tuntee doulat**. He toivoivat, että doulien taustatietolomake päivitetään ja taustatietoihin lisätään tietoa doulan aiemmista tukisuhteista. Tämän koettiin tukevan työssä toimimista, kun on mahdollista hyödyntää aiempaa osaamista uusissa tukisuhteissa.

"Siinähan vois olla myös semmonen osio, että minkälaisia doula-kokemuksia on jo taustalla."

Doulatietojen ajantasaisuuteen haastateltavat toivoivat panostamista. Doulien yhteystiedot esitettiin päivitettäväksi kaksi kertaa vuodessa. Doulat kokivat, että säännöllisesti tai kaksi kertaa vuodessa, olisi hyvä koordinoita, ketkä ovat käytettävissä doulana ja toiminnasta poisjäämiseen olisi sovitut käytännöt. Tämän haastateltavat kokivat tuovan selkeyttä toimintaan. Haastateltavat

toivoivat doulien käyttöön niin sanottua päivystyslistaa, johon on kerätty aina valmiina olevien doulien tiedot. He kokivat tämän tukevan heidän työtään, kun mahdollisesti doulan ja varadoulan estyessä he voivat suoraan soittaa toisen doulan tuettavalle.

”Vaikka joka illan aluksi että ketkä on tässä näin ja sitten sähköpostikysely henkilökohtaisesti niille jotka ei pääse paikalle että ootko käytettävissä, millon et oo, kolme kuukautta tästä eteenpäin.”

”Ois kiva tietää jossain vaiheessa, että on jäänyt toiminnasta pois, ettei jäis epämääräseks leijumaan, että onko mukana vai ei.”

7.4.4 Toiminnan jatkuva kehittäminen

Toiminnan jatkuvan kehittäminen jakautuu neljään alaluokkaan doulapalautteeseen, uusien perehdytettyjen doulien toimintaan mukaan tulemisen käytänteisiin, yhteistyöhön muiden yhdistysten ja sairaalan kanssa.

Doulapalautteen keräämistä haastateltavat pitivät tarpeellisena tuen, perehdytyksen ja toiminnan kehittämisen kannalta. He toivoivat, että palautetta kerätäisiin säännöllisesti esimerkiksi kerran vuodessa.

Uusien perehdytettyjen doulien toimintaan mukaan tulemisen käytänteet koettiin tärkeänä doulien tutustumisen kannalta. Haastateltavat toivoivat, että uudet doulat esittäytyisivät doulaillassa ja he jakaisivat synnytyskokemuksensa doulaillassa, sillä kokemusten jakaminen ja kuuleminen lähentää.

”Kun tulee uusia doulia, niin ne sais jaettua synnytyskokemuksia ryhmän kanssa eikä siellä perehdytyksessä.”

Haastateltavat toivoivat **yhteistyötä muiden yhdistysten kanssa**, sillä tämä tukisi heidän osaamistaan. Koulutukselliseen yhteistyöhön tuli ehdotuksia ja haastateltavat toivoivat tapaavansa muiden yhdistysten doulia.

”Se tois vähän uutta virtaa, että kuultas miten muualla on toiminta käynnissä.”

Yhteistyön sairaalan kanssa toivottiin tiivistyvän. Haastattelussa tuotiin esille toive sairaalavierailujen säännöllisyydestä. Tällöin doulilla on mahdollisuus ylläpitää tiedollista osaamistaan sairaalan käytännöistä.

”Se vois mun mielestä olla keväällä ja syksyllä yhdet kerrat niille. Sit se aika on lyöty lukkoon.”

7.4.5 Doulailtojen anti

Doulailtojen anti jakautuu tärkeisiin doulailtoihin ja doulailtojen toivottuihin käytänteisiin.

Haastatteluissa tuli esille, miten **tärkeiksi doulaillat** koettiin. Omien synnytyskokemusten jakaminen koettiin todella tärkeäksi. Aihe tuotiin esille molemmissa haastatteluissa useita kertoja. Doulatoiminnassa jo mukana olevat voisivat jakaa omia synnytyskokemuksiaan doulaillassa, kuten uudetkin. Haastateltavat korostivat, että jos resurssit doulatoimintaan ovat rajalliset, niin parhaan tuen he kokevat saavansa doulailloista.

”Vois olla joku kerta, että uudet doulat kuulis myös vanhoilta synnytyskokemuksia.”

”Toisaalta siis semmonenhan on mukavaa, mutta aina miettii sitä, että minkälaisia et jos resurssit on rajallisia niin eniten arvostaa sitä, että meillä on mahdollisuus just näihin yhteisiin kokoontumisiin.”

Doulailloista saatavan parhaan mahdollisen tuen varmistamiseksi haastateltavat esittivät **toiveita doulailtojen käytänteisiin**. Iltojen ohjelmaan toivottiin tasapainoa, hyvää etukäteissuunnittelua ja illoilta toivottiin ennakoitavuutta. Tätä voisi auttaa haastateltavien ehdotus, että ennen illan alkua doula kertoisi työntekijälle, jos oman kokemuksen jakaminen on aikaa vievä.

”Jos jollain on joku aihe tai jos omasta synnytyksestä nousee keskustelu, niin ilmoitetaan ennen sitä iltaa vetäjälle.”

Työntekijän toivottiin huolehtivan ja rajaavan ajankäyttöä illoissa ja jakavan puheenvuoroja. Doulailloissa toivottiin olevan aikaa keskustelulle ja yllättävien tilanteiden käsittelyyn. Kaikkien kokemuksille toivottiin riittävän aikaa. Ajan riittävyttä illoissa haastateltavat ehdottivat parannettavan, sillä, että doulat miettivät etukäteen merkityksellisimmät kokemuksensa, ja kertoisivat vain näistä. Ensimmäisen tukisuhteen purkamisen tulisi tapahtua jatkossa rauhassa.

”Toisaalta semmosille, jotka on tulossa ja jolla on vaikka ensimmäinen synnytys, niin vaikka se olis niin sanotusti normaali, ei mitään keskustelua herättävää, niin se on kuitenkin tärkeää oikeesti ajan kanssa.”

7.4.6 Koulutuksellisen annin kehittäminen

Koulutuksellisen annin kehittäminen pitää sisällään koulutuksen suhteessa doulakokemuksiin, toiveet koulutussisältöihin, kouluttajatoiveet, yhdistysvieraat, lääkkeettömät kivunlievitysmenetelmät ja koulutukset doulailtojen lisäksi.

Koulutus suhteessa doulakokemuksiin

Haastateltavat kokivat, että tiedon omaksuminen on helpompaa doulakokemuksen karttuessa. He toivat esille, että teoriaa on mahdollista opiskella itsenäisesti.

”Synnytyssysteemit oikeesti voit netistä lukee, jos haluat sitä tietoa lisää ja lisää. Ne kokemukset, niitä sä voit kuulla vaan toisten.”

Toiveita koulutussisältöihin haastattelussa nousi runsaasti. Lisäkoulutusta toivottiin lääkkeettömistä kivunlievitysmenetelmistä, isän tarjoamista kivunlievitysmenetelmistä, raskausdiabeteksestä, fysiologisesta synnytyksestä, kotisyntytyksestä, lapsi- ja vauvaperheiden palveluista, sosiaalietuuksista, maahanmuuttaja tai ensikodin asiakas tuettavana, perheiden tukemisesta haastavissa tilanteissa, synnytyksen jälkeisestä masennuksesta ja kenelle ohjataan, jos doulalle nousee huoli tuettavasta.

Kouluttajatoiveista esille tuli, että kouluttaja voi olla doularyhmän sisältä tai ulkopuolinen. Toiveissa oli saada vieraaksi ammattidoula ja psykologi.

”Mun mielestä joku sellanen, kuka se nyt vois olla joku psykologi tai joku ehkä tällasesta, näistä psyykkisen puolen asioista esimerkiksi.”

Yhdistysvieraiksi haastateltavat toivoivat kättilöyhdistystä, Aktiivinen synnytys ry:tä, Käpy ry:tä ja Simpukka ry:tä. Näillä tahoilla he kokivat, että olisi tiedollista ja kokemuksellista annettavaa doulille.

Haastateltavat toivoivat **lääkkeettömien kivunlievitysmenetelmien tutuksi** tulemistä. Tällöin heillä on paremmat mahdollisuudet tarjota tukea tuettavalle. Tiedon lääkkeettömistä kivunlievitysmenetelmistä toivottiin olevan säännöllistä. Haastatteluissa tuli esille tarve harjoitella lääkkeettämiä kivunlievi-

tysmenetelmien käyttöä ja tutustua välineisiin esimerkiksi joka doulaillan yhteydessä.

”Jos joka doula-illan ennen tai jälkeen varattas aikaa sille, että ne joilla ei oo ollu, niin pääsis kattoo niitä. Sit toisaalta vois olla kokonainen teemakertakin niistä, mutta sit vois olla kertausta, koska tulee uusia doulia kesken kauden ja myös heillä voi olla jotain taitoja, jota me muut ei tiedetä.”

Koulutuksia doulailtojen lisäksi toivottiin haastatteluissa. Haastatteluissa esitettiin toive, ettei samalla kerralla doulaillassa olisi koulutuksellista sisältöä ja tukisuhteiden purkamista. Toisaalta haastatteluissa tuli esille, että aiempaan tilanteeseen, että doulailloissa on sekä koulutuksellista ohjelmaa, että tukisuhteiden läpikäymistä, ollaan tyytyväisiä. Haastateltavat toivoivat erillisiä koulutuksia doulailtojen lisäksi kaksi kertaa vuodessa. Jos kouluttaja on ryhmän ulkopuolinen, toivottiin sen olevan erillisellä kerralla.

”Toisaalta varsinkin, jos tulis joku ulkopuolinen kouluttaja, niin se vois olla joku ylimääräinen kerta melkein.”

7.4.7 Yhdistyksen tarjoama tuki

Haastatteluissa toivottiin **tarjottavan virkistystoiminnan** olevan yhdessäoloa, rentoutumista ja yhteistä vapaa-ajan ohjelmaa, esimerkiksi yhdessä syömään menemistä. Haastateltavat toivoivat, että lastenhoito olisi järjestetty, ja järjestettäisi esimerkiksi saunailta, johon koko perhe voisi osallistua. Haastatteluissa tuli esille, että toiminnan toivottaisi olevan vain doulille suunnattua, sillä he kokivat, että uusiin ihmisiin tutustuminen vei aikaa.

”Se ehkä nostattas enemmän sitä yhteishenkee, jos ois vaan doulat.”

”Toivottaisiin, että yhdistyksellä olisi aikaa järkätä meille tämmönen.”

8 POHDINTA

8.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tieteellisen toiminnan ydin on tutkimuksen eettisyys. Jo tutkimusaiheen valinta on tutkijan tekemä eettinen ratkaisu. Aiheen merkitystä on pohdittava tutkimukseen osallistuvien kannalta ja lisäksi yhteiskunnallisesti. Hyödyllisyys on tutkimusetiikan periaatteena ja oikeutuksen lähtökohtana. Tutkijan on pyrittävä tarpeettomien haittojen minimointiin tutkimusta tehtäessä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 211–218.)

Tutkimukseen osallistuvien on tiedettävä tutkimuksen luonne täysin ja tutkimukseen osallistuminen tulee perustua tietoiseen suostumukseen. Tutkittavilla tulee olla tieto siitä, että he voivat keskeyttää tutkimukseen osallistumisensa koska tahansa. Tutkimukseen osallistuville kerrotaan saatekirjeessä aineiston säilyttämisestä ja tulosten julkaisemisesta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 219.) Tutkimusaineiston keruuseen liittyy eettisiä ongelmia. Haastateltaville tulee tehdä selväksi haastattelujen käyttötarkoitus ja haastattelun nauhoittaminen. (Eskola & Suoranta 2008, 54.)

Kun tutkimus on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu hyvin ja yksityiskohtaisesti, voidaan sen ajatella noudattaneen eettisiä ohjeita. Eettisyyden tulee näkyä jokaisessa tutkimuksen vaiheessa. Haastateltavan ja haastattelijan välillä tulee säilyä luottamus. Eettisesti yksityisyyden suojaamisen tulee näkyä litte-
roitaessa, analysoitaessa ja raportoitaessa. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 20.)

Yksityisyydensuojasta huolehdittiin tutkimuksessa tarkasti. Haastateltaville kerrottiin haastattelujen toteuttamisesta ja niiden nauhoittamista, sekä miten ja mihin aineistoa käytetään.

Kvalitatiivisen tutkimuksen kannalta on tärkeä kiinnittää huomiota tutkimuksen tarkoitukseen, otoksen valintaan, analyysiin, tulkintaan ja eettisiin näkökulmiin. Luotettavuuden kannalta on tärkeää, ettei itsellä olisi ennakkoletuksia tutkittavasta asiasta. Samoin tutkimusprosessin aikana kvalitatiivisessa tutkimuksessa on mahdollista tulla sokeaksi omalle työlleen, tällöin on mahdollista tehdä virheellisiä johtopäätöksiä. Samoin aiempaan tutkimustietoon tulee suhtautua kriittisesti. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 197, 205.)

Haastatteluaineiston luotettavuuteen vaikuttaa haastattelun laatu. Tärkeää on tallenteen kuuluvuus, joten etukäteen on välttämätöntä tarkistaa tallennusvälineiden toimivuus. Etukäteen laatuun voidaan vaikuttaa haastattelurungon suunnittelulla. Tärkeä on myös miettiä etukäteen lisäkysymyksiä, kaikkiin lisäkysymyksiin ei voida ennalta varautua. Lisäksi tutkimuksen luotettavuuteen voi vaikuttaa paine antaa sosiaalisesti hyväksytyjä vastauksia. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 184–185.)

Haastateltavat tunsivat toisensa ja haastattelijan etukäteen. Haastattelijana on osallistunut kevään 2012 alkuperehdytykseen ja osallistunut myös doulailtoihin. Haastatteluympäristö oli haastateltaville tuttu, ja tunnelma säilyi ymmärtävänä ja luottamuksellisena haastattelijan näkökulmasta. Haastateltavat toivat myös esille sen, etteivät he olisi välttämättä osallistuneet haastatteluun, jos haastattelukutsu olisi tullut täysin vieraalta ihmiseltä. Tutkimuksen luotettavuus ei ole kärsinyt, vaikka haastateltavat ja haastattelijat tunsivat toisensa etukäteen.

Tutkimuksen aiheen valintaan on vaikuttanut tutkimuksen tekijän työskentely Keski-Suomen ensi- ja turvakodilla. Tutkimuksen tekijä on osallistunut ensimmäiseen alkuperehdytykseen vuonna 2012. Hän on osallistunut toiminnan alkuvaiheessa doulailemisiin ja tunti haastateltavat. Haastatteluun osallistuvat doulat toivat esille, että tutun opiskelijan vuoksi he kiinnostuivat osallistumaan tutkimukseen.

”Kun sä oot ollu esimerkiks mukana alusta lähtien. Jos ois tullu joku viesti, että kättilöopiskelija haluaa haastatella, niin en mä ainakaan ois ruvennu niin hyvin järjestämään aikaa kuin mä nyt järjestin.”

Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite muodostuivat doulatyöstä vastanneen työntekijän kanssa keskusteltaessa ja Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n tarpeesta. Doulatoiminta on suhteellisen uusi toimintamuoto yhdistyksessä, joten sen toimivuudesta toivottiin tutkimusta. Kättilöopintojen kautta tutkimuksen tekijä on ymmärtänyt doulien käytön merkityksen. Raskaana oleville ja synnyttävälle naisille doulien positiivinen vaikutus ja hyödyt ovat selkeät. Tutkijalle onkin ollut mielenkiintoista selvittää toista vapaaehtoisten doulien tärkeään työhönsä saamaa perehdytystä ja tukea.

Tutkimuksen tekijän kokemuksen tuoma tieto doulatoiminnasta vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Kokemukset ja tieto auttavat tutkimukseen osallistuneiden doulien kokemusten ymmärtämistä, sillä aiemman kokemuksen pohjalta on voinut muodostua ennakkooajatuksia tutkimuksen aiheesta. Tutkimuksen tekijä on tiedostanut asian ja pyrkinyt aineistosta lähtevään tulosten tulkintaan tutkimuksen toteuttamisessa ja tutkimustulosten analysoinnissa.

Tutkija on tiedostanut oman kokemattomuutensa tutkimuksen tekijänä. Hän on perehtynyt runsaasti tieteelliseen tutkimuskirjallisuuteen ja saanut ohjausta tarpeen mukaan opinnäytetyön ohjaajiltaan. Tutkimuksen tekijä on oppinut

paljon tieteellisen tutkimuksen tekemisestä. Hän koki ryhmähaastattelun tekemisen mielenkiintoisena ja opettavaisena. Pitkä tutkimusprosessi on antanut tutkijalle mahdollisuuden pohtia ja perehtyä tutkittavaan aiheeseen rauhassa, prosessin ajan tutkimuksen tekijä on pyrkinyt hyvään tieteelliseen toimintaan ja rehellisyyteen työssään.

8.2 Tutkimustulosten tarkastelu

Tutkimuksessa selvitettiin doulien kokemuksia saamastaan perehdytyksestä ja tuesta, sekä miten he haluaisivat perehdytystä ja tukea kehitettävän. Tavoitteena oli kehittää Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n doulatoimintaa. Tutkimuksesta saatua tietoa voidaan hyödyntää uusien doulien alkuperehdytystä suunniteltaessa, doulille tarjottavaa tukea kehitettäessä ja doulatoiminnan tulevaisuutta suunniteltaessa. Tutkimuksen tulosten perusteella voidaan todeta, että doulien kokemuksen mukaan perehdytyksessä ja tuessa on positiivisia tekijöitä. Tuloksissa nousee esiin monia perehdytyksen ja tuen kehittämideoita ja -toiveita.

Tutkimustuloksista havaitaan, että doulat kokivat alkuperehdytyksessä käsiteltävät aiheet entuudestaan tuttuina, mutta kertaamisen arvoisina asioina. Yhteistyön, toiminnan tutuksi tulemisen ja uusien käytänteiden kuulemisen kannalta hyödyllisiä perehdytyksessä olivat erityisesti terveydenhoitajan ja kätilön osallistuminen. Ensi- ja turvakotien liiton esittely oli tarpeellinen, joskin tähän olisi voinut käyttää vähemmän aikaa. Tulosten pohjalta voidaan todeta omien synnytyskokemusten jakamisen osana alkuperehdytystä olevan hyödyllinen, sillä sen todettiin lähentävän doulia, ja kokemusten läpikäyminen ennen tukisuhdetta on tarpeen. Tulosten mukaan ryhmäytyminen ja toisiin douliin tutustuminen koettiin perehdytyksen tärkeimpänä antina.

Tutkimustuloksissa tulee esiin, että doulat kehittäisivät alkuperähdytystä lisäämällä siihen doulanäkökulmaa, doulan tuen merkitystä ja doulana toimimisen kokemuksia. Tutkimustuloksista käy ilmi, että doulat toivoisivat, että perehdytyksessä on mukana kokenut doula. Aikataulutukseen esitetään tehtäväksi muutoksia lyhentämällä raskauden kulun läpikäyntiä ja Ensi- ja turvakotien liiton esittelyä. Tulosten mukaan perehdytykseen ja tukeen olisi hyvä lisätä tiedollista antia erityisesti lääkkeettömistä kivunlievitysmenetelmistä. Tiedollinen sisältö olisi tutkimustulosten mukaan hyvä koota perehdytyksiansioon.

Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että doulat arvostavat saamaansa tukea. Erityisen hyvänä doulat ovat kokeneet doula-varadoulaparina työskentelyn. Toiset doulat ovat tarpeellinen tuki ja doulailtojen vertaistuellinen ja tiedollinen anti koetaan tärkeimpänä tukimuotona. Doulailtojen luottamuksellinen ilmapiiri ja toiminnan vapaamuotoisuus ovat säilytettäviä piirteitä.

"Tottakai parhaiten auttaa jaksamaan kaikki nää tapaamiset ja nää että täältä saa sitä tsemppiä."

Tutkimustuloksia tarkasteltaessa huomataan, että työntekijän sujuva tavoittaminen on tärkeää. Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n tarjoama koulutus- ja virkistystoiminta lisää tunnetta, että omaa työtä arvostetaan. Doulat toivovat ensisijaisesti tukea kohdennetusti doularyhmälle, ei niinkään kaikille yhdistyksen vapaaehtoisille tarjottavaa. Tukisuhteet tarjoavat onnistumisen elämyksiä ja luovat tarpeellisuuden tunnetta.

Tutkimustulosten mukaan doulille tarjottavaa tukea kehitettäessä tärkeää on doulatoiminnan periaatteiden selkiyttäminen, miten uusia doulia tulee mukaan toimintaan ja miten tukisuhteet jaetaan doulille. Kuitenkin tutkimustulokset doulien kokemuksista perehdytyksestä ja tuesta ja näiden kehittämises-

tä ovat osittain ristiriitaisia. Synnytyskokemusten läpikäyminen, kuten aiemmin todettu, on tulosten mukaan koettu hyväksi perehdytyksessä. Tuloksissa tulee esille doulien toive, että synnytyskokemukset käytäisi jatkossa läpi doulailloissa. Tulosten pohjalta doulailtojen ajankäyttöä olisi tarpeen kehittää. Tuloksissa on runsaasti ideoita doulailtojen tiedollisen annin kehittämiseen. Doulatoiminnan dokumentoinnin kehittäminen on tutkimustulosten mukaan tärkeää.

Haastattelujen tulosten pohjalta todetaan, että saadut tulokset tukevat tutkimuksen teoriapohjaa, jonka mukaan vapaaehtoistyössä vertaistuki, toiminnasta saatu arvostus ja koulutusmahdollisuudet ovat tarpeellisia (Lahtinen 2003, 34; Rochester ym. 2010, 139.) Tutkimuksen onnistumisen kannalta hyvää oli tiivis työelämäyhteistyö Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n doulatoiminnan kanssa.

8.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Tutkimuksen tulosten perusteella voidaan todeta, että doulatoimintaan saatu alkuperehdytys ja toimintaan saatu tuki koetaan tarpeellisena. Alkuperehdytyksen ja toimintaan tarjottavassa tuessa on hyväksi todettuja säilytettäviä ja kehitettäviä toimintatapoja ja teemoja.

1. Alkuperehdytyksen koetaan sisältävän aiemmin tuttua asiaa, jonka kertaaminen on tarpeellista. Omien synnytyskokemusten läpikäynti ja ryhmäytyminen koetaan hyväksi osana perehdytystä.
2. Alkuperehdytykseen osallistuvat kätilö ja terveydenhoitaja koetaan tarpeellisina. Perehdytystä kehitettäisiin lisäämällä doulanäkökulmaa. Tiedollista tukea toivotaan lisää.

3. Toisilta douuilta saatu vertaistuki koetaan hyvänä. Tärkein tukimuoto ovat doulaillat, niiden hyvä ilmapiiri ja tuki halutaan säilyttää.
4. Työntekijältä saatua tukea pidetään riittävänä. Doulatoiminnan periaatteita halutaan selkeyttää ja dokumentointia toivotaan kehitettävän.

Aiemmin Ensi- ja turvakotien liiton doulatoimintaa on tutkittu neljässä opin- näytetyössä vuosina 2010–2014. Niissä on selvitetty doulien toimintamotiiveja, toiminnan antia ja kehitetty yhdistysten doulatoimintaa, yhdessä on selvitetty myös äitien motiiveja ja kokemuksia. Tulevaisuudessa olisi kiinnostavaa saa- da enemmän tietoa doulaa käyttävien äitien ja perheiden kokemuksista.

Tutkimuksen tuloksista käy ilmi, että doulat kokivat saaneensa tukea työhön- sä myös tukisuhteista. Olisi mielenkiintoista selvittää miten doulat näkevät oman roolinsa raskausaikana ja synnytyksessä. Tutkimustuloksissa esiin tulee tiedollisen tuen tarve. Tuloksissa esitetään tiedollisen tuen dokumentointia ja perehdytyskansion käyttöönottoa. Perehdytyskansion toteuttaminen olisi toiminnan jatkumisen ja kehittämisen kannalta hyödyllinen.

LÄHTEET

Berg, L. B. 2001. *Qualitative research methods for the social sciences*. 4 edition. Allyn & Bacon.

Ensi- ja turvakotien liitto ry. Doula. N.d. Viitattu 20.3.2014.
www.ensijaturvakotienliitto.fi.

Eskola, A. & Kurki, L. (toim.) 2001. *Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena*. Tampere: Vastapaino.

Eskola, J. & Suoranta, H. 2008. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

Hanifi, R. 2011. Suomalaiset tekevät melko paljon vapaaehtoistyötä. Tilastokeskus. Hyvinvointoikatsaus 3/2011. www.stat.fi.

Heimonen, J. 2014. Ohjaaja. Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry. Haastattelu 15.4.2014.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2010. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.

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

Hodnett, ED., Gates, S., Hofmeyr, GT. & Sakala, C. 2012. *Continuous support for women during childbirth*.
<http://childbirthconnection.org/pdfs/CochraneDatabaseSystRev.pdf>.

Junkala, P. 2010. *Keskusteluja kumppanuudesta. Sosiaalialan ammattilaisten näkökulmia vapaaehtoistyöhön*. Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus.
<http://koskeverkko.fi/wp-content/uploads/2013/12/Raportti-Junkala.pdf>.

Kalteinen, M. 2013. *Vapaaehtoistoiminnan käsikirja*. Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry.

Kananen, J. 2014. *Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3. uud. painos. Helsinki: Sanoma Pro.

Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry. 2014. Toimintakertomus 2013. Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry johtokunta 20.2.2014.

Koskiahho, B. 2001. Sosiaalipolitiikka ja vapaaehtoistyö. Teoksessa Eskola, A. & Kurki, L. (toim.) Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Tampere: Vastapaino.

Lahtinen, P. 2003. Ihminen on tärkein instrumentti. Työohjaus vapaaehtoisessa tukihenkilötyössä. Vantaa: Suomen mielenterveysseura.

Laimio, A. & Välimäki, S. 2011. Vapaaehtoistoiminta kehittyy. Jyväskylä: Keski-Suomen Sosiaaliturvayhdistys.

Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2003. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: Sisällönanalyysi. Teoksessa Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.

Lehtinen, S. 1994. Tukihenkilö apuna arjessa: järjestöjen tukihenkilöprojekti: raportti vuosilta 1992-1993. Helsinki: Sosiaaliturvan keskusliitto.

Mäki-Ketelä, N. & Uronen, S. 2001. Doula-naisen palvelijana: Vapaaehtoistyöntekijän näkemyksiä synnyttävälle naiselle antamastaan sosiaalisesta tuesta. Opinnäytetyö. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia.

Nyman, M. 2009. 2. p. Kansalaisyhteiskunta ja vertaistuki. Oulu: Hyvän mielen talo.

Otantatutkimus Oy. 2011. Vapaaehtoistoiminnan vuosi 2011. Vapaaehtoistoiminnan vuoden tutkimus. 12.7.2011. Viitattu 20.3.2014.
https://www.ray.fi/sites/default/files/Vapaaehtoistoiminnan%20vuoden%20tutkimuksen%20raportti%2012.7.2011_0.pdf.

Pötsönen, R. & Välimaa, R. 1998. Ryhmähaastattelu laadullisen terveystutkimuksen menetelmänä. Terveystieteen laitoksen julkaisusarja 9/1998. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Rochester, C., Paine, A E. & Howlett, S. 2010. Volunteering and society in the 21st century. New York: Palgrave Macmillan.

Scott, KD., Klaus, PH, & Klaus, MH. 1999. The obstetrical and postpartum benefits of continuous support during childbirth. *Journal of women's health and gender-based medicine*. Dec. 8 (10.)

Stein, M., Kennell, J. & Fulcher, A. 2004. Benefits of a doula present at the birth of a child. *Pediatrics*. Official journal of the American Academy of Pediatrics. 114. 1488-1491.
http://www.birthways.com/girlnet_docs/Benefits_of_Doula_AAP2004.pdf.

Stevens, J., Dahlen, H., Peters, K. & Jackson, D. 2011. Midwives' and doulas' perspectives of the role of the doula in Australia: A qualitative study. *Midwifery*. 27. 509-516.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Vammaispalvelujen käsikirja. Vertais-tuki. Viitattu 1.11.2014. www.thl.fi.

Tolvanen, J. 2014. Ohjaaja. Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry. Tekstiviesti. 14.11.2014.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011. 7. uud.p. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Tammi.

Utti, E. 2009. Vapaaehtoistyöntekijän sitoutuminen lastensuojelun tukihenkilötoiminnassa. Helsinki. Erityishuoltojärjestöjen liitto EHJÄ Ry.
<http://www.ehja.fi/kuvat/utti.pdf>.

Vähänikkilä, S. 2012. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lapin piirin Tukihenkilöverkko Lapin lapsiperheille – projektissa toimineiden tukihenkilöiden kokemuksia sosiaalisesta tuesta. Pro gradu –tutkielma. Lapin yliopisto.
<https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/77210/V%C3%A4h%C3%A4nikkil%C3%A4.Sirpa.pdf?sequence=1>.

Yeung, A-B. 2002. Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa – ihanteita vai todellisuutta? Tutkimus suomalaisten asennoitumisesta vapaaehtoistoimintaan. Helsinki: Sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteistyöyhdistys YTY ry.

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje

Hyvä Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n doula

Olen Liisa Karvonen, kättilöopiskelija Jyväskylän ammattikorkeakoulusta, ja teen opinnäytetyötä ”Doulien kokemus saamastaan perehdytyksestä ja tuesta. Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n doulatoiminnan kehittäminen”.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on kerätä tietoa Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n doulien kokemuksista heidän saamastaan perehdytyksestä ja tuesta vapaaehtoistyössään. Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n doulatoimintaa. Tutkimusaineisto kerätään ryhmähaastatteluilla ja opinnäytetyö julkaistaan sähköisenä. Haastatteluun osallistuminen on sinulle vapaaehtoista. Haastattelut nauhoitetaan ja ne käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti, eikä henkilöllisyytesi tule missään vaiheessa esille. Tutkimuksen jälkeen haastattelut tuhotaan.

Tekemänne vapaaehtoistyö raskaana olevien ja synnyttävien äitien ja perheiden kanssa on tärkeää. Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry haluaa tarjota teille ja uusille doulille mahdollisimman tarpeen mukaista ja laadukasta perehdytystä ja tukea.

Etukäteen voitte miettiä seuraavia kysymyksiä. Miten olet kokenut saamasi perehdytyksen? Miten olet kokenut vapaaehtoistyössäsi saamasi tuen? Miten haluaisit kehittää doulille annettavaa perehdytystä ja tukea?

Lämmin kiitos yhteistyöstänne

Liisa Karvonen, kättilötyön opiskelija

Liite 2. Kyselylomake

Tällä kyselylomakkeella kartoitetaan ryhmähaastatteluihin osallistuvien taustatietoja. Ole hyvä ja kirjoita vastaus viivalle tai alleviivaa sopiva vaihtoehto. Tiedot käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti, eikä niitä ole mahdollista yhdistää haastateltaviin. Lomakkeet tuhotaan tutkimuksen jälkeen.

1. Ikä. _____

2. Koulutustaso:

peruskoulu/kansakoulu

ylioppilastutkinto

toisen asteen tutkinto

korkeakoulututkinto

3. Omien synnytysten lukumäärä. _____

4. Milloin olet tullut mukaan doula -toimintaan? _____

5. Oletko osallistunut neljän kerran alkuperehdytykseen, jos niin milloin? _____

6. Kuinka monta tukisuhdetta sinulla on ollut?

varsinaisena doulana _____

varadoulana _____

7. Kuinka usein osallistut doulailtoihin?

joka kerta

joka toinen kerta

kerran puolessa vuodessa

harvemmin

Liite 3. Haastattelurunko

1. Perehdytys

- Perehdytyksen aihealueiden tarpeellisuus ja aika aiheiden läpikäyntiin
 - Doulatoiminta ja Ensi- ja turvakotien liiton toiminta
 - Raskauden kulku, neuvolan terveydenhoitaja vierailijana
 - Synnytyksen kulku, kätilö vierailijana
 - Oma synnytyskokemus
- Mitä muita aiheita olisi mielestäsi tärkeä käydä läpi perehdytyksessä?

2. Tuki

- Doulailltojen merkitys
 - Vertaistuki
 - Luottamuksellisuus
 - Tilan saanti
 - Tiedollinen anti, asiantuntijavieraat
 - Työnohjauksellinen anti
- Doulatoiminnasta vastaavilta työntekijöiltä saatu tuki
 - Työntekijöiden tavoittaminen
 - Yhteydenpito työntekijöiden kanssa
- Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n vapaaehtoisille tarjoama toiminta
 - Vapaaehtoisten koulutuspäivät
 - Vertaistuki
 - Tiedollinen anti
 - Työnohjauksellinen anti
 - Vapaaehtoisten virkistyspäivät
 - Toiveita vapaaehtoisille tarjottavasta toiminnasta
 - Mihin vapaaehtoistyön työmuotoihin voisit doulatoiminnan lisäksi ajatella osallistuvasi?

3. Toiminnan kehittäminen

- Käytännön asioiden sujuminen
 - Viestintä
 - Tukisuhteiden tilastointi
- Miten koet tulleet kohdelluksi ja kohdatuksi doulatoiminnassa?
- Mikä on tukenut parhaiten doulana jaksamistasi?
- Millaista tukea toivoisit saavasi doulana toimiseen jatkossa?

Liite 4. Kokemukset doulatoimintaan saadusta alkuperehdytyksestä

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Entuudestaan tuttua asiaa	Perusasiaa, joiden kertaaminen tarpeen	Perehdytyksen sisältö	Kokemus doulatoimintaan saadusta alkuperehdytyksestä
Tuttuja aiheita, kertaaminen tarpeellista			
Perusasioita			
Ei uutta tietoa			
Fysiologisesta synnytyksestä liian vähän	Fysiologista ja lääketieteellistä näkökulmaa liian vähän		
Lääketieteellistä näkökulmaa liian vähän			
Ensi- ja turvakotien liiton osuus tarpeellinen	Ensi- ja turvakotien liiton esittely hyvä		
Raskauden kulun läpi käynti turha	Terveydenhoitaja yhteistyön kannalta hyvä	Perehdytykseen osallistuneet yhteistyötahot	
Terveydenhoitajalta voi kysyä			
Hyödyllistä tietoa terveydenhoitajalta			
Yhteistyön kannalta terveydenhoitajan osuus tarpeellinen	Kätilö sairaalalta tarpeen		
Yhteistyön kannalta sairaalan kätilö hyvä			
Kätiön ja doulien tutustuminen tärkeää			
Uusin tieto sairaalan käytänteistä			
Tietoa paikallisen sairaalan käytänteistä			
Synnytyskokemuksista oppiminen	Synnytyskokemusten jakaminen ja kuuleminen hyödyllinen	Perehdytyksen ja doulatoiminnan kohtaaminen	
Synnytyskokemusten läpi käynti tutustumista			
Toisten synnytyskokemusten kuuleminen lähentää			
Omia synnytyskokemuksia ei tule purkaa tuettavalle			
Omien synnytyskokemusten läpi käynti ennen tukisuhdetta	Toisiin tutustuminen ja ryhmäytyminen tärkeää		
Perehdytyksessä tutustui hyvin toisiin douliin			
Ryhmäytymisen ja toisiin tutustumisen painottuminen hyvä asia			
Ryhmäytymisen kannalta perehdytys hyvä			
Perehdytyksessä liian kiire aikataulu	Kiire aikataulu		
Hyvä, ettei heti perehdytyksen jälkeen tukisuhdetta	Perehdytys suhteessa tukisuhteisiin		

Liite 5. Kokemukset doulatoimintaan saadusta tuesta

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka	
Tunne, että varadoulaa kiinnostaa	Turvallinen yhteistyösuhde varadoulaan	Vertaistuki	Kokemukset doulatoimintaan saadusta tuesta	
Varadoulain kannustus				
Varadoulalle helppo soittaa				
Doula-varadoula suhde yhdistää				
Toisilta doulilta saatu tuki	Suhde toisiin douliin			
Uusiin douliin tutustuminen yhteisen tuettavan kautta				
Kiinnostus doulatoimintaan				
Syällisyys, kun tukisuhteen purkaminen vie aikaa doulaillassa	Tukisuhteiden purkaminen	Doulailloissa saatu tuki		
Doulasuhteen purkamisen siirtyminen seuraavaan doulailta				
Luottamuksellinen ilmapiiri	Doulaillisten luottamuksellinen ilmapiiri			
Kunnioittava ilmapiiri				
Kaikki saaneet äänensä kuuluville				
Ajankohtaisuus				
Yhteishengen nostaminen				
Doulaillisten luovuus				
Vapaamuotoisuus				
Joustavuus				
Vertaistuki				
Koulutusta ja keskustelua			Doulaillisten tuki ja anti	
Tarjoilut				
Ryhmän tuki				
Toisten tarinoista oppiminen				
Toisten kokemusten kuuleminen				
Omien tunteiden purkaminen				
Omien kokemusten jakaminen				
Doulaillat peilauspaikka				
Doulailloissa ryhmätyönohjausta				
Lääkkeettömät kivunlievitysmenetelmät	Doulaillisten teemat			
Rentoutuminen				
Hieronta				
Äänenkäyttö				
Kätilöyhdistyksen vierailu toiminnan tutuksi tulemisen kannalta	Doulaillisten vierailijat			
Shiatsuohjaaja				
Pilatesohjaaja				

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Tietää, että työntekijä on olemassa doulia varten	Doulailojen hyvät käytänteet	Organisaation tuki	Kokemukset doulatoimintaan saadusta tuesta
Doulailojen aikataulu hyvä			
Tuttu paikka			
Tutut ihmiset	Hyvä suhde työntekijään		
Tarvittaessa yhteys työntekijään			
Tunne, että voi pyytää apua			
Henkilökohtaista tukea tarjottu, ei ole ollut tarvetta			
Henkilökohtainen keskustelu työntekijän kanssa auttanut			
Kuulumisten vaihto puhelimesta			
Työntekijää tavattaessa saanut jakaa kokemuksia			
Työntekijän asiallisuus			
Tukisuhteiden organisointi toimii			
Työntekijällä vastuu käytännön asioista			
Työntekijä huolehtinut doulailojen ajankäytöstä			
Työntekijän hyvä tavoittaminen			
Työntekijä vastaa sähköpostiin			
Puhelinnumero, mihin yhteyttä, jos tarvetta			
Yhdistyksen tuki tuo turvaa	Yhdistyksen tuki		
Tunne, että omaa työtä arvostetaan	Yhdistyksen koulutus ja virkistyspäivät		
Hemmottelua			
Yhden päivän ohjelma hyvä			
Sisällöllisesti hyvin rakennettu			
Ammatti-identiteetin vahvistaminen			
Imetyskoulutus hyödyllinen			
Vapaaehtoisten illassa vain paikalla olevien esittely			
Tarpeellisuuden tunne	Tukisuhteista saatu tuki	Työn tarjoama tuki	
Tunne, että on auttanut			
Perheiltä saatu palaute			
Kiitos perheiltä			
Onnistumisen elämykset			
Itsensä kehittäminen			

Liite 6. Alkuperehdytyksen kehittäminen

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Ennakkotehtävänä oman synnytyskokemuksen kirjoittaminen	Hyvä valmistautuminen perehdytykseen	Perehdytyksen toteuttaminen	
Luettava kirja			
Perehdytyskansio	Kirjallinen materiaali		
Kirjallinen materiaali			
Raskauden kulku lyhyemmin	Aika aiheiden käsittelyyn		
Ensi- ja turvakotien liiton esittely lyhyempi			
Synnytyskokemukset ei osana perehdytystä	Synnytyskokemusten käsittely	Perehdytyksen sisältö	Alkuperehdytyksen kehittäminen
Enemmän doulan roolia	Doulana toimiminen		
Doulanäkökulmaa			
Mitä doulan tuki tarkoittaa			
Perheen kohtaaminen doulana			
Ensitapaamisella keskusteltavat asiat			
Doulien kokemuksien kuuleminen	Kokemuksia doulatoiminnasta		
Kokenut doula mukaan perehdytykseen			
Hyviä ja huonoja kokemuksia doulatoiminnasta			
Yllättävissä tilanteissa toimiminen			
Kädentaitovinkkejä	Koulutukselliset teemat		
Lääkkeettömät kivunlievitysmenetelmät			
Tiedollisesti kattavampi perehdytys			

Liite 7. Tuen kehittäminen

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Selkeä käytäntö doulasuhteiden raportointiin	Doulasuhteiden yhtenäinen raportointi	Doulatoiminnan dokumentointi ja viestintä	Tuen kehittäminen
Raportointi heti doulasuhteen päätyttyä			
Ei uutta doulasuhdetta ennen kuin on raportoinut			
Ajantasainen tuntien raportointi tärkeää			
Tilastointi ei saa lisätä työmäärää	Selkeä raportointi		
Selkeä lomake doulasuhteiden tilastointiin			
Sähköinen pohja tilastoinnille, esim. Google docs			
Kirjallinen kooste doulaillasta	Doulailltojen dokumentointi		
Sähköpostilla kooste doulaillasta			
Koulutuksellisen sisällön kirjaaminen			
Toiminnan dokumentointi			
Jokin muu tiedotustapa sähköpostilistan lisäksi	Tiedottamisen kehittäminen		
Sähköpostia paremmin saattaisi toimia jokin muu tiedotustapa			
Facebook ei tiedottamiseen, koska kaikki ei käytä sitä			
Kokenut ja kokemattomampi doula-varadoula	Doula-varadoulaparin työskentely	Tukisuhteiden periaatteet	
Varadoulun ja doulan tapaaminen doulasuhteen päätyttyä			
Pelissäännöt doulasuhteiden jakamiseen	Tukisuhteiden oikeudenmukainen jakaminen		
Oma vastuu ilmoittaa työntekijälle, jos kokee epäoikeudenmukaisuutta			
Tukisuhteisiin sitoutuminen			
Jos ei aio osallistua doulailltoihin ei voi olla mukana toiminnassa			
Joustavuutta elämäntilanteen mukaan			
Toimintaan lupa osallistua, vaikkei voi toimia doulana			
Työntekijä soittaa tuettavalle	Työntekijä tuntee tuettavat		
Perustietolomake tuettavasta etukäteen			

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Pelissäännöt uusien doulien mukaan toimintaan tulemiseen	Periaatteet toimintaan mukaan tulemiseen	Doulatoiminnan periaatteet	
Toimintaan mukaan perehdytyksen käyneitä			
Ei ilman perehdytystä toimintaan			
Ilman perehdytystä toimintaan mukaan tuleminen koettu epäoikeudenmukaisena			
Työntekijän tunnettava doulat	Työntekijä tuntee doulat		
Doulan taustatietolomakkeen päivittäminen			
Doulan taustatietoihin tietoa aiemmista tukisuhteista			
Doulien yhteystietolistan päivittäminen kaksi kertaa vuodessa	Doulatietojen ajantasaisuus		
Toiminnasta poisjäämisen käytänteet			
Säännöllinen koordinointi ketkä käytettävissä			
Kaksi kertaa vuodessa kysely oletko käytettävissä			
Päivystyskäytössä olevien doulien lista			
Kerran vuodessa palautteen kerääminen doulilta	Doulapalaute	Toiminnan jatkuva kehittäminen	Tuen kehittäminen
Uusien doulien esittely	Uusien perehdytettyjen doulien mukaan toimintaan tuleminen		
Synnytyskokemusten jakaminen doulailloissa ei perehdytyksessä			
Toisten synnytyskokemusten kuuleminen lähentää			
Koulutuksellisia iltoja toisten yhdistysten kanssa	Yhteistyö muiden yhdistysten kanssa		
Muiden yhdistysten doulien tapaaminen	Yhteistyö sairaalan kanssa		
Säännölliset sairaalavierailut			
Omat synnytyskokemukset	Tärkeät doulaillat	Doulailltojen anti	
Doulailltoja arvostetaan eniten			
Tasapaino doulailltojen ohjelmaan	Doulailltojen käytänteet		
Hyvä etukäteissuunnittelu			
Ennakoitavuus			
Ennen illan alkua työntekijälle tieto, jos halua			
Ajankäytöstä huolehtiminen			
Ajan rajaaminen			
Yllättäville tilanteille aikaa			
Ensimmäisen doulasuhteen purkaminen rauha			
Aikaa keskustelulle			
Kaikkien kokemuksille aikaa			
Doulasuhteen merkityksellisten asioiden jaka			
Työntekijä jakaa puheenvuoroja			

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka	
Doulakokemuksen myötä tiedon omaksuminen helpompaa	Koulutus suhteessa doulakokemuksiin	Koulutuksellisen annin kehittäminen	Tuen kehittäminen	
Teoriaa voi opiskella itsenäisesti				
Lääkkeettömät kivunlievitysmenetelmät	Toiveet koulutussisältöihin			
Isän tarjoamat kivunlievitysmenetelmät				
Raskausdiabetes				
Fysiologinen synnytys				
Kotisyntytyt				
Lapsi- ja vauvaperheiden palvelut				
Sosiaalietuudet				
Maahanmuuttajat				
Ensikodin asiakas tuettava				
Perheiden tukeminen haastavissa tilanteissa				
Synnytyksen jälkeinen masennus				
Kenelle ohjataan, jos huoli				
Kouluttaja ryhmän ulkopuolelta tai sisältä				Kouluttajatoiveet
Ammattidoula				
Psykologi				
Kätilyhdistys	Yhdistysvieraat			
Aktiivinen synnytys ry				
Käpy ry				
Simpukka ry				
Säännöllisesti tietoa lääkkeettömistä kivunlievitysmenetelmistä	Lääkkeettömät kivunlievitysmenetelmät tutuksi			
Lääkkeettömien kivunlievityskeinojen harjoittelumahdollisuus				
Mahdollisuus tutustua välineisiin				
Koulutuksellista ohjelmaa kaksi kertaa vuodessa	Koulutukset doulailtojen lisäksi			
Ei samalla kerralla tukisuhteiden läpi käyntiä ja koulutuksellista sisältöä				
Erillisiä koulutuksia doulailtojen lisäksi				
Ulkopuolinen kouluttaja erillisellä kerralla				
Yhdessäoloa	Tarjottava virkistystoiminta	Yhdistyksen tarjoama tuki		
Rentoutuminen				
Yhteistä vapaa-ajan ohjelmaa				
Yhdessä syömään				
Lastenhoidon järjestäminen				
Saunailta				
Vain doulille				