

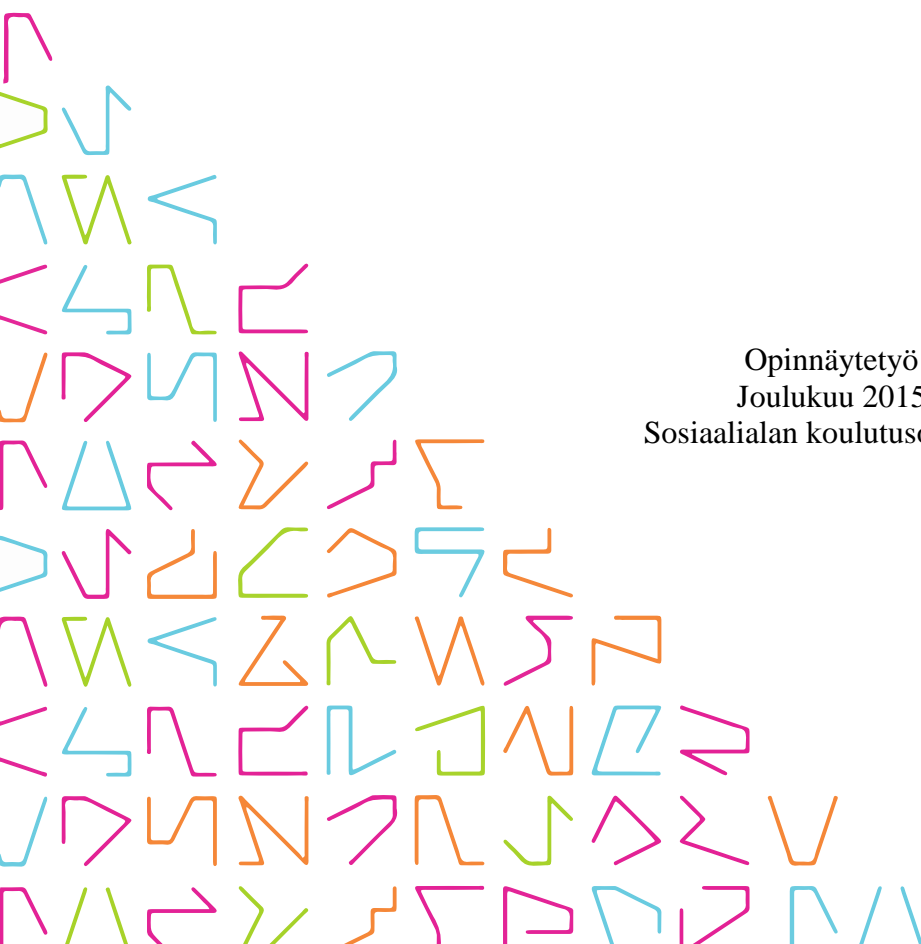


TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

ÄITIYDEN TUKEMINEN TAITEEN MENETEL- MIEN AVULLA

Reetta Männistö

Opinnäytetyö
Joulukuu 2015
Sosiaalialan koulutusohjelma



TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

MÄNNISTÖ, REETTA:

Äitiyden tukeminen taiteen menetelmien avulla

Opinnäytetyö 79 sivua, joista liitteitä 18 sivua
Joulukuu 2015

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli auttaa äitejä pohtimaan omaa äitiyttään ja käsittelemään siihen liittyviä tuntemuksia taiteen menetelmien avulla. Tarkoituksena oli myös selvittää taiteen menetelmien merkitystä toiminnassa. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisen pienryhmän kautta yhteistyössä Tampereen ensi- ja turvakoti ry:n perhetuvan, Annantuvan kanssa. Tavoitteena oli tukea ja vahvistaa äitien omaa äitiyttä sekä tuottaa Annantuvalla sovellettavissa oleva ohjeistus taiteen menetelmistä ja niiden käytöstä osana toimintaa.

Idea opinnäytetyön tekemiseen syntyi osin opinnäytetyön tekijän aiempien kuvataidekasvatuksen opintojen pohjalta. Opinnoista hankittua osaamista haluttiin hyödyntää osana opinnäytetyötä. Kiinnostus äiteihin kohderyhmänä tuli halusta tutustua uuteen asiakasryhmään sekä näkemyksestä heidän tukemisensa tärkeydestä.

Opinnäytetyön käsitteellinen viitekehys muodostui äitiyden sekä luovien ja toiminnallisten menetelmien pääkäsitteistä. Äitiyttä on käsitelty sen teemojen kautta. Luovien ja toiminnallisten menetelmien pohjalta käytettyjä taiteen menetelmiä on myös avattu.

Toiminnallisen osuus toteutettiin viitenä pienryhmäkertana, jotka koostuivat äitiyden teemojen käsittelystä taiteen menetelmien avulla. Ryhmään valikoitui viisi äitiä, joista neljä oli mukana toiminnan loppuun asti. Opinnäytetyön aineisto kerättiin viiden tapaamiskerran aikana vapaalla ja osallistuvalla havainnoinnilla, kerronnallisella haastattelulla ja paperisella kyselylomakkeella. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisesti sisällönanalyysillä ja teemoittelulla.

Äitiys ja vastuu perheestä korostuivat äitien omakuvissa. Jaksamiseen auttoivat perustarpeet, itselle mielekkäiden asioiden toteuttaminen sekä energisoivat asiat. Äidit kokivat äitiyden myyttien koostuvan epärealistisesta äitiyden kuvasta, odotuksista äitiydestä sekä odotuksista ja oletuksista perheestä. Todellisuus koski realistista elämää ja arkea. Tunteet liittyivät syyllistämiseen ja syyllisyyteen sekä kateuteen. Vahvuutena äitiydessä olivat keskittyminen perheeseen, kasvaminen ja kehittyminen äitinä sekä tietyt äidin luonteenpiirteet.

Äidit kokivat oppineensa itsestään ja äitiydestään uutta. Negatiiviset asiat ja tunteet koettiin hyväksyttäväksi. Taiteen menetelmien käyttö ja pienryhmässä toimiminen koettiin toimivaksi ja hyväksi äitiyden pohtimisessa ja käsittelemisessä. Kehitettävänä puolina toiminnassa olivat joidenkin käytettyjen menetelmien ja äitiyden teeman yhdistelmät sekä keskustelevuuden lisääminen.

Asiasanat: äitiys, luovat ja toiminnalliset menetelmät, taiteen menetelmät, pienryhmätoiminta

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

MÄNNISTÖ, REETTA:
Supporting Motherhood Using Methods from Art

Bachelor's thesis 79 pages, appendices 18 pages
December 2015

The purpose of this thesis was to help mothers to reflect their motherhood and to deal with emotions connected to it using methods from art. The purpose was also to find out the relevance of methods from art as a part of activity. The thesis was executed using an active small group in co-operation with the family house Annantupa of Tampere Mother and Child Home and Shelter Association. The aim was to support and strengthen motherhood and to produce applied instructions of methods from art as a part of activity to Annantupa.

The theoretical framework of the thesis formed from concepts of motherhood and creative and functional methods. The functional part was carried out as five small group times which consisted of handling themes of motherhood using methods from art. Five mothers were selected of which four participated. The data were collected during five meeting times through free and participant observation, narrative interview and through a paper questionnaire. The data were analyzed through content analysis and themes.

The motherhood and responsibility for the family were emphasized in the mothers' self-portraits. Basic needs, carrying out sensible matters to self and energetic things helped with coping. The mothers experienced that the myths of the motherhood consisted of the unrealistic picture of the motherhood, of the expectations of the motherhood and expectations and assumptions of the family. The reality applied to the realistic and everyday life. The feelings were connected to making feel guilty and guilt and envy. The strengths of motherhood were concentrating on family, the growth and development as a mother, and certain traits of a mother.

The mothers experienced that they had learned from themselves and from their motherhood. Negative matters and feelings were experienced acceptable. Using methods from art and small group were regarded as practical and good in terms of thinking and dealing with motherhood. Parts that still need to be developed were combinations between some used methods from art and themes of motherhood and adding discussion.

Key words: motherhood, creative and functional methods, methods from art, small group activity

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	8
2.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	8
2.2	Lähtökohdat ja tarkoitus	9
2.3	Yhteistyötaho Annantupa	10
2.4	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset	12
2.5	Aikataulu	12
2.6	Tutkimusmenetelmät	15
2.7	Aineiston kerääminen	15
2.8	Aineiston analyysi	17
3	ÄITIYDEN KÄSITE	20
3.1	Käsitykset äitiydestä	20
3.2	Tunteiden kirjo	20
3.3	Väsytys ja jaksaminen	21
3.4	Äitiyden tukemisen tärkeys	22
4	TAITEEN MENETELMÄT	23
4.1	Taiteen soveltaminen luovana ja toiminnallisena menetelmänä	23
4.2	Taiteen käyttö kertomisen ja ilmaisun tukena	24
5	PIENRYHMÄTOIMINNAN TOTEUTUS	26
5.1	Pienryhmätoiminta	26
5.2	Pienryhmätapaamiset	28
5.2.1	Ensimmäinen tapaaminen	30
5.2.2	Toinen tapaaminen	31
5.2.3	Kolmas tapaaminen	32
5.2.4	Neljäs tapaaminen	33
5.2.5	Viides tapaaminen ja ryhmän lopetus	33
6	TAITEEN MENETELMÄT ÄITIYDEN KOKEMUSTEN TUKENA	35
6.1	Omakuva äitinä	35
6.2	Jaksaminen	38
6.3	Äitiyden myytit ja todellisuus	39
6.4	Kielletyt tunteet	41
6.5	Vahvuudet äitinä	42
6.6	Äitien kokemukset pienryhmätoiminnasta ja taiteen menetelmistä	44
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	47
7.1	Äitien kokemukset ja tuntemukset äitiydestä	47
7.2	Äitien kokemukset taiteen menetelmien ja pienryhmätoiminnan käytöstä	49

8	POHDINTA	52
8.1	Luotettavuus- ja eettisyystarkastelu	52
8.2	Opinäytetyöprosessi	54
	LÄHTEET	59
	LIITTEET	62
	Liite 1. Saatekirje	62
	Liite 2. Pienryhmän aikataulu.....	63
	Liite 3. Pienryhmätapaamisten ohjaussuunnitelmat	64
	Liite 4. Kyselylomake	69
	Liite 5. Haastattelujen sisällönanalyysi	71

1 JOHDANTO

Tutkin opinnäytetyössäni äitien kokemuksia ja tuntemuksia omasta äitiydestään. Tarkoituksenani oli taiteen luovien ja toiminnallisten menetelmien sekä pienryhmätoiminnan avulla auttaa äitejä pohtimaan omaa äitiyttään ja käsittelemään siihen liittyviä tuntemuksia. Tutkin samalla myös taiteen menetelmien merkitystä toiminnassa. Yhteistyötahonani toimi Tampereen ensi- ja turvakoti ry:n perhetupa, Annantupa. Opinnäytetyöni tavoitteena oli tukea ja vahvistaa äitien omaa äitiyttä sekä tuottaa Annantuvalla sovellettavissa oleva ohjeistus käyttämistäni taiteen menetelmistä osana toimintaa.

Halusin toteuttaa opinnäytetyön, josta olisi hyötyä sekä itselleni että kohderyhmälleni. Taiteen ja ohjaamisen yhdistäminen kohderyhmäni kanssa sai minut kiinnostumaan toiminnallisen opinnäytetyön tekemisestä. En halunnut tehdä pelkkää kirjallista tuotosta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä pyritään kehittämään toiminnallista osa-aluetta (Vilka 2006, 76), mikä oli opinnäytetyöni yksi tavoite.

Toteutin opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden ja samalla aineistoni keruun ohjaamalla äitien pienryhmää yhteistyötahollani, Annantuvalla. En tiedä, minkä ikäisiä äidit olivat, mutta he kaikki vaikuttivat nuorilta, noin 25–35-vuotiailta. Kaikkien lapset olivat pieniä. Osalla heistä oli useampi lapsi, osalla taas ensimmäinen.

Idea tutkimukseeni syntyi osin aiempien opintojeni pohjalta. Opiskelin ennen sosionomin opintojani kuvataidekasvatusta, ja olen halunnut edelleen hyödyntää tätä osaamistani sekä yhdistää sen osaksi tulevaa sosionomin ammattiani. Taide on ollut osa myös nykyisiä opintojani, tosin hieman eri muodossa. Luovissa ja toiminnallisissa menetelmissä yleisesti sekä taiteen osalta minua kiehtoi kokeileva lähestymistapa sekä näkemys siitä, että ei ole mitään oikeaa tapaa tehdä. Tästä syystä pidän nykyään paljon enemmän taiteeseen liittyvien ryhmätoimintojen ohjaamisesta ja haluan kehittyä niissä jatkuvasti lisää. Tulen kuitenkin tulevassa ammatissa ohjaamaan paljon.

Kohderyhmäni eli äitien valintaan taas vaikutti se, että asiakasryhmä oli minulle melko tuntematon ja olen halunnut saada siitä kokemusta. Olen pyrkinyt sosionomin opintojeni aikana jatkuvasti laajentamaan kokemustani eri asiakasryhmien kanssa. Lisäksi koen äitien tukemisen tärkeäksi osana ennaltaehkäisevää perhetyötä sekä perheen tukemista.

Kun kiinnetään huomio ja resurssit tämän asiakasryhmän voimavarojen ja jaksamisen tukemiseen ja lisäämiseen, voidaan saada sekä perhe voimaan paremmin että ehkäistä monien ongelmien syntymistä.

Esittelen seuraavassa luvussa opinnäytetyöni toteutuksen, jossa kerron toiminnallisesta opinnäytetyöstä sekä esittelen lähtökohdat ja tarkoituksen, yhteistyötahoni, tutkimustehäväni ja -kysymykseni, aikataulun, menetelmät sekä aineiston keruun ja analysoinnin. Avaan tämän jälkeen käsitteellistä viitekehystäni äitiyden sekä luovien ja toiminnallisten menetelmien pääkäsitteillä. Neljännessä luvussa kuvaan pienryhmätoiminnan toteutuksen. Tämän jälkeen käsittelen aineistoni tulokset ja teen niistä johtopäätökset. Lopuksi pohdin opinnäytetyöni luotettavuutta ja eettisyyttä sekä koko opinnäytetyöni prosessia.

2 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

2.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toteutin opinnäytetyöni toiminnallisena. Toiminnallisuus sopi siihen, sillä yhtenä tarkoituksena oli kokeilla taiteen menetelmää ja tätä kautta mahdollisesti kehittää toimintaa. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa fyysinen tuotos tai kehittää jotakin toiminnallista osa-aluetta. Tavoitteena on oman alan ammatillisen taidon ja tiedon kehittyminen. (Vilka 2006, 76.) Käytännön toimintaa voidaan ohjeistaa, opastaa, järjestää tai järjeistää. Toteutustapa vaihtelee kohderyhmän mukaan. Se voi olla esimerkiksi kirja, opas, portfolio, kotisivut tai jokin tapahtuma. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.) Toiminnallisuuden lisäksi tällainen opinnäytetyö voi olla myös taiteellinen (Salonen 2013, 13). Omani on osin taiteellinen, jos opinnäytettäni pohtii siltä kannalta, että sen toiminnan yhtenä perustana ovat taiteen menetelmät ja äidit tekevät toiminnassa omia tuotoksiaan.

Toiminnallinen opinnäytetyö sekoitetaan usein toimintatutkimukseen. Erona näillä kahdella on se, että toiminnallisen opinnäytetyön kirjallisesta osiosta ei löydy toimintatutkimuksen vaatimaa tieteen tekemisen sääntöjä tai logiikkaa eikä alan tieteellistä ja yhteiskunnallista keskustelua (Salonen 2013, 7). Toiminnallisella opinnäytetyöllä voi silti olla ammatillista tai yhteiskunnallista vaikutusta. (Vilka 2006, 76–77.) Lisäksi siitä kirjoitetaan kirjallinen selvitys eli raportti kuten muista opinnäytetöistä. Toiminnallisen opinnäytetyön teoria on käsitteisiin sitoutuva, sillä sen taustalla ovat alan käsitteet ja niiden määrittely. Teoria toimii apuvälineenä. (Salonen 2013, 13; Vilka & Airaksinen 2003, 9–10; 43.)

Toiminnallisen opinnäytetyön taustalla on usein toimeksiantaja eli työelämän yhteistyötaho. Yhteistyön kautta muun muassa tekijän vastuuntunto opinnäytetyöstä on isompi ja tekeminen on suunniteltua ja täsmällistä aikataulun takia. Muita sen tuomia mahdollisuuksia opinnäytetyön tekemiseen ovat ammatillisen kasvun tukeminen. Omia taitoja pääsee peilaamaan työelämän tarpeisiin ja tekeminen on työelämälähtöistä ja käytännönläheistä. (Salonen 2013, 13; Vilka & Airaksinen 2003, 16–17.) Opinnäytetyön tulos ja tuotos myös hyödyttävät sekä tekijää että yhteistyötahoa.

Muita opinnäytetyön hyviä puolia ovat toimijavetoisuus, ainutkertaisuus ja konkreettisen tuotoksen tuottaminen (Salonen 2013, 13; 20–21). Toimijavetoisena opinnäytetyön tekijä saa tukea toimintaansa esimerkiksi yhteistyötahon työntekijöiltä. Toiminnan toteutuksen kuormittavuus vähenee näin hieman. Yhteistyötahoni työntekijät hoitivat puolestani ryhmänjäsenten hankkimisen sekä näille tiedottamisen. Valmis toiminnallinen opinnäytetyö on ainutkertainen, sillä vaikka joku toinen tutkisi samaa aihetta, samoilla menetelmillä, lopputulos olisi silti erilainen. Toiminta ei voi koskaan olla täysin samanlaista, varsinkin toiminnan ohjaajan ollessa eri. Konkreettinen tuotos toimii tekijälle osoituksena osaamisestaan, esimerkiksi portfolion osana töitä haettaessa.

Toimijavetoisuus voi olla myös haaste, sillä opinnäytetyön tekijä on riippuvainen muista mukanaolevista henkilöistä. Jos muut toimijat eivät tee osuuttaan, esimerkiksi osallistu toimintaan, opinnäytetyön tavoite ei täyty. Toiminnallinen opinnäytetyö on aika- ja paikkasidonnainen. Tämä tarkoittaa, että opinnäytteen tiettyjä vaiheita voi tehdä vain tietyssä paikassa tai tietyssä aikana. (Salonen 2013, 13; 20–21.) Esimerkiksi pystyin omassa työssäni keräämään aineistoa vain Annantuvalla ja tiettyinä, sovittuina päivinä. Yhtenä haasteena voi olla, että työ laajenee isommaksi kuin sen oli alun perin suunnitellut (Vilka & Airaksinen 2003, 18).

2.2 Lähtökohdat ja tarkoitus

Opinnäytetyöni idea syntyi aikaisempien opintojeni pohjalta sekä halustani tutustua uuteen asiakasryhmään. Opiskelin aiemmin kuvataidekasvatusta, josta suoritin taiteen kandidaatin tutkinnon. Olen halunnut ja pyrkinyt hyödyntämään tätä osaamistani nykyisissä sosionomin opinnoissani ryhmien ohjaamisen kautta aina, kun se on ollut mahdollista. Tästä syystä halusin hyödyntää taidetta osana opinnäytetyötäni.

Nykyisissä opinnoissani olen valinnut yhdeksi ammatilliseksi painotukseksi eli moduliksi varhaiskasvatuksen. Se mahdollistaa lastentarhanopettajan pätevyyden saamisen. Tästä johtuen opinnäytetyöni aiheen tuli liittyä jollakin tavalla varhaiskasvatukseen tai lapsiin. En kuitenkaan halunnut ottaa kohderyhmäkseeni lapsia, sillä olen työskennellyt paljon eri-ikäisten lasten kanssa. Olen pyrkinyt koko opintojeni ajan saamaan mahdollisimman laajan kokemuksen eri asiakasryhmistä. Lisäksi mielestäni äitien tukemiseen pitää panostaa, sillä se on tärkeä osa ennaltaehkäisevää perhetyötä sekä perheen tukemista. Kun sain kuulla, että äidit olisivat yksi mahdollinen vaihtoehto, halusin heidät kohderyhmäkseeni.

Pohdin tosin alussa, jos olisin ottanut äitien lisäksi kohderyhmääni heidän lapsensa. Luovuvin kuitenkin ideasta melkein heti, sillä äidin ja lapsen suhteesta oli jo useita opinnäytetöitä. Kohderyhmän laajentaminen lapsiin olisi myös muuttanut opinnäytetyöni tarkoitusta äitiyden tukemisesta äidin ja lapsen suhteen tukemiseen.

Toiminnallisen opinnäytetyöni lähtökohtana oli saada tietoa äitien omista kokemuksista ja tuntemuksista (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63). Halusin lisäksi tutkia taiteen luovien ja toiminnallisten menetelmien sekä pienryhmän käytön merkitystä toiminnassa. Toiminnallisuus sopi opinnäytetyöhöni juuri aiheeni ja tutkimani ilmiön kannalta. Koin, että ilman toiminnallisuutta äidit pystyisivät pohtimaan omaa äitiyttään suhteessa sen eri teemoihin, mutta taiteen menetelmien käyttöä tai pienryhmätoimintaa on vaikeampi arvioida tällaisessa asettelussa. Tällöin opinnäytetyöni aiheen tutkiminen ei olisi onnistunut. Lisäksi koin, että toiminnallisuuden kautta äitien olisi helpompi käsitellä asioita. En myöskään halunnut tehdä pelkkää teoreettista ja kirjallista opinnäytetyötä.

Halusin tehdä opinnäytetyön, josta olisi hyötyä kohderyhmälleni. Opinnäytetyöni tarkoituksena olikin tukea äitien omaa äitiyttä ja auttaa heitä löytämään uusia välineitä äitiyden käsittelyyn. Tärkeää oli se, että toiminta oli vapaaehtoista, ja äidit saivat kertoa asioita, joita itse halusivat. Kaikkea ei tarvinnut jakaa. Toiminnassa on tärkeää, että jokainen saa itse päättää, mitä haluaa jakaa ja kertoa muille (Airaksinen, Karkkulainen, Ala-Vanneluoma, Pirhonen & Kastu 2015, 21).

2.3 Yhteistyötaho Annantupa

Löysin opinnäytetyöhöni yhteistyötahon syyskuussa 2014. Kaksi opettajaani oli ehdottanut Annantupaa mahdollisena toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamisen paikkana. Otin tuvan ohjaajiin yhteyttä sähköpostitse lokakuussa. Kerroin viestissäni aiemmista kuvataidekasvatuksen opinnoistani sekä opinnäytetyöni ideasta käyttää kuvataidetta tai muuta taiteen muotoa yhdistettynä toiminnallisuuteen. Ohjaajat vastasivat minulle pian ja olivat kiinnostuneita aiheestani. Sovimme ensimmäisen tapaamisen lokakuun lopulle.

Annantupa on yksi Tampereen ensi- ja turvakoti ry:n perhetuvista, joiden tekemä työ on avointa ja ennalta ehkäisevää perhetyötä. Tupa toimii kohtaamispaikkana kaikille lapsiperheille, ja sen toiminnalla tuetaan vanhemmuutta ja autetaan jaksamaan arjessa. Lapset on mahdollista jättää sinne hoitoon muutamaksi tunniksi. Tuvalla on mahdollista tavata

ja tutustua toisiin perheisiin ja osallistua monipuoliseen toimintaan. Toimintaa on myös mahdollista suunnitella ja toteuttaa yhdessä työntekijän kanssa. (Tampereen ensi- ja turvakotiyhdistys (2).)

Avoimena toimintana Annantupa ei ole asettanut kriteerejä tai rajoitteita toimintaan osallistuville vanhemmille. Tuvalla saavat tulla kaikki, jotka kokevat tarvitsevansa tukea. He voivat tavata muita vanhempia ja saada näiltä sekä työntekijöiltä vertaistukea. Annantupa antaa lisäksi mahdollisuuden luottamukselliseen keskusteluun työntekijöiden kanssa. (Tampereen ensi- ja turvakotiyhdistys (1).) Opinnäytetyöni toteutus perustuu näille samoille arvoille, sillä äideillä oli ohjaamassani pienryhmässä mahdollisuus saada vertaistukea ja kertoa kokemuksia luottamuksellisesti. Lisäksi osallistuminen oli vapaaehtoista.

Tuvalla on kuukausittain vaihtuva sekä viikoittainen ohjelma. Tärkeä lähtökohta toiminnassa on yhdessä tekeminen. Tuvalla voidaan laittaa ruokaa yhdessä sekä osallistua erilaisiin ryhmiin, retkiin, juhliin sekä puuha- ja teematuokioihin. Myös Annantupa tarjoaa eri ryhmiä, muun muassa äideille. (Tampereen ensi- ja turvakotiyhdistys (1; 2).) Mietimme ohjaajien kanssa aluksi ajatusta siitä, että toteuttaisin opinnäytetyöni tässä ryhmässä. Idea kuitenkin kaatui aikataulujen sovittamiseen sekä siihen, että ohjaamani ryhmä olisi ollut varsinaisen äitiryhmän tilalla, jolloin osa äideistä ei olisi halunnut välttämättä osallistua. Tämä olisi ollut myös osin vastaan Annantuvan periaatteita toiminnan suunnittelusta, jossa tuvalla kävijät voivat olla osallisena. Näin syntyi päätös erillisen äitiryhmän perustamisesta.

Löysin yhteistyötahon ennen varsinaista ideaa, joten Annantuvan ohjaajilla oli tärkeä rooli jo yhteistyömme alkuvaiheessa. Kun pohdin alussa, ottaisinko kohderyhmäkseni pelkät äidit vai sekä äidit että heidän lapsensa, halusin kuulla Annantuvan ohjaajien mielipiteen ja näkökulman tähän. Yllätyksekseni he antoivat minun itse tehdä valintani. He luottivat osaamiseeni myös taiteen menetelmien valinnassa. Sain suunnitteluun ja toteutukseen aika lailla vapaat kädet. Ainoastaan ajan kohdalla ohjaajat ehdottivat tuvan ja omiin aikatauluihinsa sopivia ajankohtia ryhmälle.

Ohjaajat toimivat linkkinä minun ja äitien välillä. He toimivat avainhenkilöinä, sillä he välittivät äideille tietoa opinnäytetyöstäni (Vilka 2006, 64). He auttoivat minua ryhmän muodostamisessa, sillä he mainostivat ryhmää äideille ja keräsivät kiinnostuneiden ilmoittautumiset. He jakoivat näille mainoksen suunnittelemani toiminnasta (Liite 1).

Kerroin siinä äideille ryhmästä ja opinnäytetyöstäni. Mainos toimi samalla saatekirjeenäni. Lisäksi työntekijät informoivat minua, jos joku äiti ei päässyt ryhmäkerralle. He myös informoivat äitejä aikataulumuutoksista. Sain ottaa ohjaajiin yhteyttä, jos minulla oli kysyttävää esimerkiksi materiaaleista. Toimintani aikana ohjaajat hoitivat äitien lapsia, jotta äidit, jotka eivät saaneet lapsia muualle hoitoon ryhmän ajaksi, pystyivät osallistumaan. Alun perin yhden ohjaajan oli tarkoitus olla joka ryhmäkerralla mukana, mutta lopulta lasten hoitamiseen tarvittiin koko henkilökuntaa.

Kohderyhmäni lisäksi halusin, että opinnäytetyöstäni olisi hyötyä myös Annantuvulle. Ohjaajat olivat samoilla linjoilla ja he halusivat jotain konkreettista hyötyä opinnäytetyöstäni. He toivoivat ohjeistusta käyttämistäni taiteen menetelmistä. Yhdeksi toiminnallisen opinnäytetyöni tavoitteeksi tuli tuottaa ohjeistus Annantuvulle käytettäväksi toimintaan (Vilkkä & Airaksinen 2003, 38). Koostin ohjeistuksen pienryhmäkertojen suunnitelmien ja äitien palautteiden pohjalta.

2.4 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni tehtävänä on tukea taiteen menetelmien ja pienryhmätoiminnan avulla äitien omaa äitiyttä ja auttaa käsittelemään siihen liittyviä tuntemuksia. Pyrin lisäksi tutkimuksellani selvittämään luovien ja toiminnallisten menetelmien merkitystä osana toimintaa.

Opinnäytetyöni tutkimuskysymykset ovat,

1. Mitä ja millaisia kokemuksia ja tuntemuksia äideille heräsi äitiydestä taiteen menetelmien ja pienryhmätoiminnan kautta?
2. Miten äidit kokivat taiteen menetelmien käytön ja pienryhmätoiminnan?

2.5 Aikataulu

Opinnäytetyöprosessini alkoi syyskuussa 2014 yhteistyötahoni Annantuvan löytyessä ja loppui reilu vuosi myöhemmin joulukuussa 2015 (Taulukko 1). Koska prosessini ei alkanut suoraan ideani esittämisellä, en päässyt vielä syksyllä työstämään opinnäytetyötäni kunnolla. Tästä syystä en luonut itselleni tarkkaa aikataulua aluksi. Tein sen vasta, kun

laadin tutkimussuunnitelmaani, sillä siinä vaiheessa sain tietää pienryhmätoiminnan tar-
kan aikataulun. Aikataulun tarkentuminen määrittä myös, mihin mennessä minun piti lä-
hettää saatekirje ja hakea tutkimuslupaa.

kuukausi	Opinnäytetyön tapahtumat
syyskuu 2014	Opinnäytetyön ideointia Yhteistyötahon löytäminen
lokakuu 2014	Yhteydenotto yhteistyötahoon Ensimmäinen vierailu yhteistyötahon luona Lähdemateriaalin etsintää ja siihen tutustumista Teorian etsimistä
marraskuu 2014	Ideapaperin esitys Lähdemateriaalin etsintää ja siihen tutustumista Teorian etsimistä
joulukuu 2014	Tutkimussuunnitelman työstöä Ensimmäinen luonnos kyselylomakkeesta
tammikuu 2015	Tutkimussuunnitelman esitys seminaarissa
helmikuu 2015	Valmis tutkimussuunnitelma Saatekirjeen lähetys Annantuvalla Tutkimusluvan hakeminen ja saaminen Annantuvalla Annantuvan materiaalien kartoittaminen Ensimmäisen ryhmätapaamisen suunnitelman teko Kyselylomakkeen suunnittelu Opinnäytetyön kirjallista tuottamista Teorian etsimistä
maaliskuu 2015	Pienryhmän tapaamiset Haastattelut Kyselylomakkeen muokkausta ja viimeistelyä Lähdekirjallisuuden etsimistä ja siihen tutustumista
huhtikuu 2015	Viimeinen haastattelu Kyselylomakkeet Pienryhmätoiminnan loppuminen Opinnäytetyön kirjallista tuottamista Lähdemateriaalin etsimistä
toukokuu 2015	Loppujen kyselylomakkeiden saaminen Aineisto kokonaan kasassa
syyskuu 2015	Lähdemateriaalin etsimistä
lokakuu 2015	Opinnäytetyön kirjallista tuottamista
marraskuu 2015	Haastattelujen litterointi Haastattelujen litterointi Aineiston sisällönanalyysin tekeminen Kyselylomakkeiden teemoittelu Opinnäytetyön kirjallista tuottamista
joulukuu 2015	Aineiston sisällönanalyysin viimeistely Opinnäytetyön kirjallinen viimeistely Kypsyysnäyte Opinnäytetyön esitys seminaarissa Valmis opinnäytetyö

Taulukko 1. Opinnäytetyön aikataulu.

Vierailin Annantuvalla ensimmäisen kerran lokakuussa 2014. Tutustuin samalla tiloihin, sillä en ollut aiemmin käynyt tuvalla. Sain vierailun jälkeen muotoiltua ideapaperini, jossa oli ensimmäinen versio opinnäytetyöni aiheesta ja toteutustavasta. Ideani tarkentui vielä tutkimussuunnitelmaan asti. Kävin myöhemmin uudestaan tuvalla tutkimassa ja luetteleimassa tuvan varaston tarjoamia askartelu- ja taidemateriaaleja. Sain kartoitettua, millaisia taiteen menetelmiä pystyin toteuttamaan ja mitä materiaaleja tarvitsi mahdollisesti hankkia. Sain lisää ideoita opinnäytetyöhöni sekä tutkimussuunnitelmani laatimisen tueksi. Sovimme tammikuussa pienryhmän toiminnan aikataulun. Pian tämän jälkeen tein saatekirjeen ja sain tutkimussuunnitelmani valmiiksi. Hain tutkimuslupaa helmikuun puolivälissä, jotta sain sen ennen ryhmän alkamista maaliskuussa.

Maaliskuu kului pienryhmätoiminnan ohjaamisessa sekä tutkimusaineistoni keräämisessä. Työstin ja viimeistelin kyselylomakkeeni. Viimeinen kerta siirtyi huhtikuun lopulle työntekijöiden sairastapauksen vuoksi. Osa äideistä ei ollut paikalla viimeisellä kerralla, joten en saanut tällöin aineistoani vielä kokonaan kasaan.

Sain loput kyselylomakkeet takaisin toukokuun lopulla, joten päätin siirtää opinnäytetyöni valmistumista syksyille. En olisi saanut sitä valmiiksi kesäkuuksi. Halusin myös ottaa vähäksi aikaa etäisyyttä opinnäytetyöhöni, jotta saisin siihen uusia näkökulmia. Pitkä tauko toukokuun 2015 ja syyskuun 2015 välillä selittyy osin tällä. Lisäksi olin kesä- ja heinäkuun kesätyössä, mikä vei paljon energiaani. Työ oli samankaltaista toiminnan suunnittelua ja ohjaamista kuin opinnäytetyössäni. Suunnittelu- ja varsinainen työaika olivat välillä melko hektisiä ja intensiivisiä, joten olin usein työpäivän jälkeen väsynyt, eikä opinnäytetyöhöni keskittymiselle jäänyt voimavaroja. Elokuussa jatkoin työputkeani menemällä kesätyöstäni suoraan harjoitteluun.

Olin pitänyt opinnäytetyöni kirjallisesta tuottamisesta jo sen verran taukoa, että sen jatkaminen tuntui haastavalta. Lopulta syyskuussa 2015 kirjoitin lisää. Kirjallinen tuottaminen eteni hitaasti, mutta tauko oli auttanut uusien näkökulmien löytämiselle. Keskityin loppusyksyn aineistoni litterointiin ja analysointiin sekä opinnäytetyöni kirjallisen tuotoksen viimeistelyyn.

2.6 Tutkimusmenetelmät

Hyödynsin toiminnallisessa opinnäytetyössäni laadullista tutkimusotetta. Toteutin aineiston keruun kolmella tavalla. Havainnoin ja haastattelin jokaisella ryhmäkerralla ja toiminnan viimeisellä kerralla jaoin kyselylomakkeen (Liite 4). Valokuvasin lisäksi äitien luvalla heidän tuotoksensa, jotta muistaisin ja hahmottaisin ne haastattelujen litterointi- eli puhtaaksikirjoitusvaiheessa. Otin valokuvat ainoastaan muistini ja haastattelujen tueksi, en analysointia varten. Tutkimukseni tarkoituksen ja eettisyyden kannalta koin tärkeäksi keskittyä ainoastaan äitien itse kertomiin asioihin eikä kuvien tulkitsemiseen. Toiminnan tulosta ei pitäisi arvioida tai pisteyttää, sillä tavoitteena on omannäköinen prosessi (Airaksinen ym. 2015, 21).

Käytin useampaa tutkimusmenetelmää, sillä halusin saada mahdollisimman monipuolisen aineiston, jossa eri menetelmät tukisivat toisiaan ja mahdollistaisivat tutkimukseni luotettavuuden (Viinamäki 2007, 176). Tällaista usean menetelmän hyödyntämistä kutsutaan menetelmätriangulaatioksi. Se tarkoittaa konkreettisesti erilaisten aineistojen yhdistämistä ja hyödyntämistä samassa tutkimuksessa. Menetelmän avulla tutkimuskohteesta saadaan kattavampi kuva. (Eskola & Suoranta 2000, 68–70.)

2.7 Aineiston kerääminen

Opinnäytetyöni luotettavuuden varmistamiseksi minun piti saada toimintaan eli otokseen valitut äidit osallistumaan siihen aineistonkeruuvaiheessa. Tämän varmistaminen edellytti avointa lähestymistä ja perustelua. Kerroin äideille ensimmäisen tapaamisen alussa opinnäytetyöstäni ja sen tulosten tarkoituksesta sekä vastausten käytön luottamuksellisuudesta. (Ahola 2007, 67.) Toiminnan tuli tietysti olla äideille mielekästä sekä heitä hyödyttävää, jotta he osallistuisivat seuraaville ryhmäkerroille. Keruuvaiheessa pyrin lisäämään luotettavuutta myös käyttämällä kolmea keruumenetelmää, havainnointia, haastattelua ja kyselylomaketta eli menetelmätriangulaatiota (Eskola & Suoranta 2000, 70).

Havainnointi on hyvä menetelmä, jos tutkittavasta ilmiöstä on vähän tai ei ollenkaan tietoa (Tuomi & Sarajärvi 2011, 81). Havainnoinnilla tarkoitetaan konkreettisesti sitä, että tutkija tarkkailee tutkimuksensa kohdetta objektiivisesti ja kirjoittaa havainnoinnin aikana muistiinpanoja (Metsämuuronen 2008, 42). Omassa tutkimuksessani tarkkailin äi-

tejä, kun he kertoivat alkupiirissä omasta olotilastaan ja kuulumisistaan sekä kun he työskentelivät tuotoksiensa parissa. En tehnyt ennalta suunnitelmaa havainnoinnista, vaan kirjoitin asiat ylös sitä mukaan, kun tein huomioita toiminnasta. En halunnut tehdä valmista kaavaa, sillä koin sen rajoittavan tarkkailuani. Tein havaintoja muun muassa tunnelmasta, tunteista ja tekemisen sujumisesta. Keskityin pelkästään jokaisen kerran teemaan liittyviin asioihin. En esimerkiksi kirjannut ylös äitien keskustelua, jos se ei koskenut kyseisen kerran äitiyden teemaa.

Havainnoinnin toteutus voidaan jakaa neljään eri asteeseen tutkijan osallistumisaktiivisuuden mukaan. Toteutin aineistonkeruun aktiivisuuteni mukaan osallistuvalla havainnoinnilla. (Metsämuuronen 2008, 42–43.) Kyseinen havainnointitapa sopi tutkimukseeni siksi, että sain sen avulla hyvin tietoa kustakin osallistujasta sekä yksilönä että osana ryhmää. Havainnointi tapahtui ennalta sovitun ajanjakson ajan eli pienryhmäkertojen aikana (Vilkkä 2006, 44). Lisäksi minulla oli ryhmässä kaksi roolia, ohjaaja ja tutkija. (Vilkkä 2015, 143; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2014, 216.) Ohjaajan roolini näyttäytyi kuitenkin vain tilanteissa, joissa autoin jotakuta äitiä pattitilanteessa sekä tuokioiden alussa, kun ohjeistin ryhmäkerran aiheen ja menetelmän käytön. Olin enemmän tutkijan roolissa eli *havainnoija osallistujana* (Metsämuuronen 2008, 43). Olin mukana ryhmässä, mutta en osallistunut alun tunnekierrosta enempää varsinaiseen työskentelyyn, vaan keskityin tarkkailemaan.

Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija pyrkii pääsemään ryhmän jäseneksi (Hirsjärvi ym. 2014, 216). Jotta pääsy ja havainnointimenetelmän käyttö onnistuivat luontevasti, minun piti saada äidit luottamaan tutkimukseeni ja osallistumaan ryhmääni. Avainhenkilön avulla tutkija saa herätettyä yhteisön luottamuksen itseään ja tutkimustaan kohtaan, jos yhteisö on ennestään uusi ja vieras. (Vilkkä 2006, 45; 64; Vilkkä 2015, 145.) Annantuvan ohjaajat toimivat avainhenkilöinäni, sillä he välittivät saatekirjeeni (Liite 1) perhetuvassa käyville äideille ja mainostivat näille ryhmää.

Haastattelin jokaista äitiä ryhmäkertojen lopuksi, kun he olivat saaneet tuotoksensa valmiiksi. Käytin kerronnallista eli narratiivista haastattelua, jonka kohteena ovat kertomukset kokemuksista. Haastattelumuodossa tutkija pyytää kertomuksia, antaa tilaa niiden kertomiselle ja esittää kysymyksiä, joihin olettaa saavansa vastaukseksi kertomuksia (Hyvärinen & Löyttyniemi 2005, 189; 191; Tiittula & Ruusuvoori 2005, 12). Jokainen äiti sai vuorollaan kertoa teoksestaan ja sen herättämistä ajatuksista, mitä itse halusi. Tehtävien

purkuvaiheessa esittämäni apukysymykset olivat kertomisen tukena. Haastattelujen avulla sain tietoa äitien kokemuksista ja näkemyksistä äitiydestä, kun he sanallistivat teoksensa. Kertomus on vuorovaikutuksen väline, jolla jaetaan ja tehdään ymmärrettäväksi kokemuksia sekä välitetään sanatonta tietoa (Hyvärinen & Löyttyniemi 2005, 189). Nauhoitin kaikki haastattelut.

Viimeisen ryhmäkerran lopulla jaoin paikalla olleille äideille paperiset kyselylomakkeet (Liite 4). Ne ovat yksi perinteisimmistä aineistonkeruutavoista sekä perinteisin versio toteuttaa kysely (Valli 2015, 84). Puuttuvat äidit täyttivät lomakkeet myöhemmin omalla ajallaan. Lomake sisälsi kuusi avointa kysymystä, joiden tarkoituksena oli kerätä äitien kokemuksia ja mielipiteitä pienryhmän toiminnasta sekä käytetyistä taiteen menetelmistä ja tekniikoista. Kohderyhmältä on mielekästä kerätä jonkinlainen palaute tavoitteiden saavuttamisen arvioinnin tueksi (Vilkkä & Airaksinen 2003, 157). Avoimissa kysymyksissä esitetään vain kysymys ja jätetään tyhjää tilaa vastaamiselle, jolloin vastaaja antaa vastauksensa haluamassaan muodossa (Ahola 2007, 57; Hirsjärvi ym. 2014, 198). Avointen kysymysten etu on myös se, että vastaajan mielipide tulee perusteellisesti esille ja vastausten joukossa voi olla hyviä ideoita (Valli 2015, 106). Lomakkeeseen vastattiin nimettömänä. Käytin sen tekoon hyvin aikaa, sillä halusin pohtia kysymysten sisältöä kunnolla. Kysymykset tulee muotoilla huolella, sillä jos vastaaja ei ajattele samalla tavalla kuin kysymyksenlaatija, tulokset voivat vääristyä (Valli 2015, 85). Varmistin, että saisin kysymysten avulla kerättyä tarvitsemaani tietoa. Tein ensimmäisen luonnoksen lomakkeesta joulukuussa 2014, mutta lopullinen versio ei muistuttanut sitä yhtään.

2.8 Aineiston analyysi

Käytin haastattelujen analysointiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia ja kyselylomakkeisiin teemoittelua (Eskola & Suoranta 2000, 174), jolla kokosin vastauksista keskeiset teemat. Havaintomuistiinpanoni kirjoitin ranskalaisin viivoin vihkoon, mutta en kirjoittanut niitä suoraan puhtaaksi opinnäytetyöhöni. Havaintoja pitäisi analysoida ja pohtia kriittisesti, jonka jälkeen niiden pohjalta tehdään kokoavia näkemyksiä asioihin (Hirsjärvi ym. 2014, 183). Vaikka itse pohdin ja analysoin vasta muistiinpanojani, kokosin ne tukemaan muuta aineistoani. Käytin tekemiäni havaintomuistiinpanoja kyselyn analysoitujen vastausten tukena.

Aloitin analysoinnin haastatteluistani, sillä ne olivat tärkein ja laajin aineistoni. Ensimmäisenä litteroin eli kirjoitin ne puhtaaksi tietokoneelleni (Hirsjärvi ym. 2014, 222). Litteroiminen oli välillä haastavaa, sillä nauhalla kuului paljon taustamelua ja lasten ääniä. Kuuntelin nauhat tästä syystä useampaan kertaan, jotta minulta ei jäisi tutkimani ilmiön kannalta mitään tärkeää ja oleellista huomaamatta ja että saisin varmasti kirjoitettua kaiken ylös. Loin jokaisen kerran haastattelusta erillisen tiedoston. Nimesin haastateltavat lyhyesti ”Äiti”. Lisäsin jokaisen perään vielä numeron. Samat numerot eivät liittyneet toisiinsa, sillä numeroin jokaisen haastattelukokonaisuuden haastattelut erikseen sitä mukaa kuin ne tulivat nauhalta. Muutamissa haastatteluissa äidit käyttivät henkilöiden nimiä. Vaihdoin nimet niitä kuvaaviin yleisnimiin ja laitoin ne lainausmerkkien sisään, jotta tekstistä erottaisi, että olen muokannut nimen. Tein tämän tutkimukseni eettisyyden vuoksi, jotta kukaan ei olisi tunnistettavissa siitä.

Kun olin litteroinut haastattelut, aloitin aineistolähtöisen sisällönanalyysin (Liite 5). Analyysitapa perustuu tulkintaan ja päättelyyn, jossa edetään litteroiduista ilmauksista kohti käsitteellisempää näkemystä tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2011, 112). Se on tarpeellinen silloin, kun halutaan perustietoa jostakin ilmiöstä (Eskola & Suoranta 2000, 19). Sisällönanalyysissä on tärkeää keskittyä rajaamaan aineisto ilmiöön ja jätettävä huomiotta muu materiaali, vaikka sitä olisi kertynyt paljon (Tuomi & Sarajärvi 2011, 92). Tein jokaiselle haastattelulle oman, erillisen analyysinsä. Aluksi poimin litteroiduista teksteistä kyseisen haastattelun teemaan liittyvät ilmaukset. Tämän jälkeen redusoin eli pelkistin ilmauksia. Aineistosta karsitaan epäolennainen pois. Luin pelkistetyt ilmaukset läpi ja ryhmittelin samoja aiheita sisältävät käsitteet ja yhdistin ne alaluokaksi. Ryhmittelin alaluokat niiden käsitteiden sisältöjen mukaan yläluokkiin ja yläluokat lopulta teoreettisiin pääkäsitteisiin. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 109–113.) Lopulta minulla oli yläluokista muodostetut pääkäsitteet jokaisesta haastattelusta. Pääkäsitteet kuvasivat haastatteluiden teemoja.

Numeroin myös kyselylomakkeet sen mukaan kuin olin saanut ne. Tein näin, jotta en sekoittaisi analyysivaiheessa äitien vastauksia. Lomakkeiden numerointi ei liittynyt mitenkään haastattelujen numerointiin. Tämän jälkeen aloitin varsinaisen analysoinnin teemoittelun avulla. Teemoittelu tarkoittaa aineiston pilkkomista ja ryhmittelyä aihepiirien mukaan, jotta tiettyjen teemojen esiintymistä voidaan vertailla (Tuomi & Sarajärvi 2011, 93). Se tapahtuu niin, että aineistosta poimitaan tutkimusongelman kannalta keskeiset aiheet. Tekstiaineistosta saadaan esille ryhmä erilaisia tuloksia esitettyihin kysymyksiin.

(Eskola & Suoranta 2000, 174; 179.) Käytin keskeisten teemojen löytämiseen koodaamista eli jäsensin ja merkitsin lomakkeisiin samalla värillä samaan aiheeseen liittyvät asiat. Kokosin samanväriset eli ryhmitellyt vastaukset ja sitaatit kokonaisuuksiksi, joista etsin varsinaiset teemat. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 93.)

Ensimmäisessä haastattelussa oli mukana viisi äitiä. Seuraavissa kolmessa haastattelussa äitejä oli neljä, ja viimeisessä haastattelussa kaksi. Kyselylomakkeeseen vastasi neljä äitiä. Olin kuitenkin antanut kaikille viidelle äidille mahdollisuuden vastata. Nimettömyyden takia en voinut tietää, oliko ryhmästä poisjäänyt äiti kokenut, että hänen oli vaikea vastata lomakkeeseen. Vaikka kyseinen äiti oli mukana vain ensimmäisessä haastattelussa, en voinut jättää huomiotta yhtä haastattelua sattumanvaraisesti, sillä haastattelu tapahtui nimettömästi. Jos olisin verrannut ensimmäisen ja toisen haastattelun nauhojen puheääniä, olisin ehkä voinut tunnistaa niistä tämän yhden äidin. En kuitenkaan tehnyt näin, sillä se olisi vaikuttanut tutkimukseni luotettavuuteen ja eettisyyteen negatiivisesti. Opinnäytetyöni periaate äitien anonymiteetistä ei olisi toteutunut.

3 ÄITIYDEN KÄSITE

Äitiys on laaja ja haastava käsite avata ja selittää kokonaisvaltaisesti ja tyhjentävästi. Se koostuu monesta asiasta ja siihen liittyy eri tekijöitä. Näiden kaikkien kattava määrittely ei kuulu opinnäytetyöni aiheeseen eikä palvelisi sen tarkoitusta. Olen rajannut äitiyden käsitteen avaamisen opinnäytetyössäni esille tuleviin äitiyden teemoihin. Niitä ovat tietynlaiset käsitykset äitiydestä, tunteet sekä väsymys ja jaksaminen. Teemojen käsittelyn lisäksi avaan äitiyden tukemisen tärkeyttä.

3.1 Käsitykset äitiydestä

Ihminen vertaa itseään muihin. Siinä ei ole mitään vikaa ja se on luonnollista käyttäytymistä. Vertaamisesta tulee ongelmallinen siinä vaiheessa, jos se vaikeuttaa itsensä hyväksymistä esimerkiksi äitinä. Näkemys erilaisista äitien ominaisuuksista voi muuttua odotukseksi siitä, millainen äidin tulisi olla. (Cacciatore & Janhunen 2008, 14.) Kuitenkin jokainen on yksilö, niin persoonana kuin äitinä.

Käsitykset tietynlaisesta äidistä ja äitiydestä elävät edelleen. Ne määrittävät, millainen ihanneäidin pitäisi olla. Äidit voivat kokea pettymyksiä, turhautumista ja jopa syyllisyyttä, jos he eivät vastaa tätä käsitystä (Cacciatore & Janhunen 2008, 12). He saattavat kokea myös riittämättömyyttä. Ihanneäidin kuvaan verrattuna heidän pitäisi tehdä aina enemmän ja olla parempia. Käsitys äidin jaksamisesta kuuluu osana äitiyden ihannekuvaan. Äidin pitäisi aina jaksaa. (Juusola 2009, 9; 20.) Käsityksiin ja oletuksiin sisältyvät jaksamisen lisäksi niin äitien luonteenpiirteet kuin tunteet.

3.2 Tunteiden kirjo

Äitiyteen kuuluvat erilaiset tunteet. Eri odotusten ja oletusten takia vain osa niistä koetaan äitiydelle sopivina. Niihin liittyvät julkilausumattomat säännöt, joita saatetaan pitää itseltään selvinä. Sääntöjen mukainen äiti on rakastava sekä hellyyttävä ja hyväksyntää osoittava. Äitien kokemat tunnetilat vaihtelevat kuitenkin ääripäästä toiseen, eikä ole olemassa oikeaa tai väärää tunnetta. (Janhunen & Saloheimo 2008, 28; 36–50.)

Oletusten mukaan hyväksyttäviä ovat vain tietynlaiset tunteet, jotka korostavat lapsen ensisijaisuutta ja ovat hyväksi lapselle. Äidit yrittävät peittää tunteensa, jos he kokevat ne kielteisiksi, äitiydelle sopimattomiksi. He saattavat pelätä niiden aiheuttavan syyllistämistä muilta. (Cacciatore & Janhunen 2008, 18–19.) Syyllisyyden tunne voi tulla negatiivisista äitiyden tunteista ja uupumuksesta myös ilman muiden reagoitua (Niemi 1997, 17). Näiden takana ovat oletukset siitä, että äidin tulisi kokea vain tilanteeseen kuuluvaa tunnetta (Janhunen & Saloheimo 2008, 30). Esimerkiksi äidin tulisi rakastua lapseensa heti tai olla automaattisesti onnellinen, kun hän saa lapsen. Äidit saattavat kokea syyllisyyttä ja pettymystä, jos he eivät koe joissakin tilanteissa tunnetta, jota ovat odottaneet (Janhunen & Saloheimo 2008, 31).

3.3 Väsymys ja jaksaminen

Jotkin tunteet voivat herättää huolta äidin terveydestä ja jaksamisesta. Väsymys on yksi näistä. Se on yleisimpiä äitien kokemia tunteita. Väsynyt äiti ei välttämättä halua aluksi myöntää väsymystään ja hän yrittää pakottaa itsensä jaksamaan. Ahdistus voi syntyä, kun äiti kokee, että ei jaksakaan tehdä mitään esimerkiksi kodin eteen. (Niemi 1997, 32–33.) Väsymys voi esiintyä muina oireina, esimerkiksi särkynä, hermostuneisuutena, stressinä tai unihäiriöinä. (Jokinen 1996, 30.) Stressi on reagoimista kuormittavaan ympäristöön. Pitkittyneenä tilana se voi heikentää toimintakykyä. Hyvät sosiaaliset suhteet ja tuki voivat ennaltaehkäistä sen syntymistä. (Janhunen & Saloheimo 2008, 37; 43–45.)

Synnytyksen jälkeisen masennuksen kokee noin 15–20 prosenttia äideistä (Cacciatore 2008, 57–58). Se voi olla seurausta jatkuvasta väsymyksestä (Juusola 2009, 8). Tämän tyyppistä masennusta on vaikeaa diagnosoida, sillä äideille voi olla vaikeaa puhua kielteisistä tunteista ja uupumuksesta. Pahimmillaan synnytyksen jälkeinen masennus voi johtaa äidin täydelliseen uupumiseen ja lamaantumiseen. Hän ei anna kenenkään ottaa lapsesta vastuuta edes hetkeksi. Samalla hän tuntee syyllisyyttä väsymyksestään sekä tunteistaan ja niiden aiheuttamista kiristyneistä väleistä läheisiinsä. (Niemi 1997, 17–18.)

Äidin hyvinvointi on tärkeää hänen itsensä sekä myös perheen hyvinvoinnin takia. Oman hyvinvoinnin ylläpitäminen ja vahva elämänhallinta ovat avainasemassa (Juusola 2009, 19). Äiti tarvitsee sekä omaa aikaa että aikaa myös parisuhteelle. Tällä ajalla äiti voi tehdä asioita, jotka katsoo itselleen hyväksi sekä asioita, jotka ovat kumppanin kanssa tärkeitä.

Äidin oma aika tekee hyvää myös lapselle. (Hyvärinen 2008, 108.) Levännyt ja rauhoittunut äiti rauhoittaa myös lasta, joka vaistoa ympäristön tunneilmapiirin. (Niemi 1997, 15)

3.4 Äitiyden tukemisen tärkeys

Äitiydestä on haastavaa selvittää yksin. Tämä ei koske pelkästään yksinhuoltaja-äitejä. Äidit tarvitsevat tukea erityisesti ennaltaehkäisevässä vaiheessa. Läheisten tuki on tärkeä voimavara. Osalla voi olla samaa elämäntilannetta läpikäyviä äitejä ystäväpiirissä. Apua ja tukea voi saada myös lähipiirin ulkopuolelta. Jos läheisten tuki ei riitä tai se on saavuttamattomissa, äiti voi kääntyä ammattilaisten puoleen. (Hyvärinen 2008, 105–106.)

Erilaiset vertaistukiryhmät ovat esimerkki tällaisesta avusta äideille. Niissä äidit pystyvät jakamaan asioita ja vaihtamaan kokemuksia samassa elämänvaiheessa elävien äitien kanssa. He voivat solmia ryhmien kautta uusia ystävyksiä ja tuttavuuksia. (Rotkirch & Saloheimo 2008, 83.) Vertaistukiryhmien lisäksi on olemassa paljon erilaisia äideille ja koko perheelle suunnattuja avopalveluita. Esimerkiksi Ensi- ja turvakotien liitto tarjoaa palveluita eri paikallisissa jäsenyhdistyksissään muun muassa äidin uupumiseen tai masennukseen ja vanhemmuuden tukemiseen arjessa (Ensi- ja turvakotien liitto).

Äitien väsymys on yksi syy palveluihin hakeutumiselle. Vauvan ja lasten ongelmat ja häiriöt voivat olla väsyneen ja apua tarvitsevan äitiyden takana. Palveluihin voidaan hakeutua myös lastenhoitoavun tarpeessa sekä yksinäisyyden ja seuran tarpeen takia. (Niemi 1997, 15; 31.) Äidit tarvitsevat hyväksyvää vuorovaikutusta ja muiden aikuisten seuraa (Jokinen 1996, 40). He saavat palveluiden kautta tukea äitiyteensä.

Esteenä avun ja tuen hakemiselle voi olla äidin kokemus ristiriitaa siitä, että hänen tulisi olla lapsensa paras asiantuntija (Cacciatore & Janhunen 2008, 25–26). Avun hankkimista voi hankaloittaa myös lapsen vaikeahoitoisuus, sillä äiti voi syyttää itseään hankaluudesta ja kokea epäonnistuneensa vanhempana. Äiti ei välttämättä tiedosta, mitä hän tekee hyvin esimerkiksi vauvanhoidossa, jos hän pohtii vain epäonnistumisiaan. Hän tarvitsee tästä syystä kannustusta. (Niemi 1997, 16.) Kannustaminen, tuen tarjoaminen ja äitien omien lastensa asiantuntijuuden tunnustaminen ovat tärkeitä lähtökohtia äitien kanssa tehtävässä perhetyössä.

4 TAITEEN MENETELMÄT

4.1 Taiteen soveltaminen luovana ja toiminnallisena menetelmänä

Taiteen soveltava käyttö on lisääntynyt hyvinvointialoilla, sillä niiden hyödyistä työmenetelmänä on saatu tutkimuksellista näyttöä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.) Taiteen käytön on tutkittu myös lisäävän terveyttä ja hyvinvointia (Känkänen 2013, 74). Menetelmät eivät ole ikäsidonaisia ja niiden sovellusala on laaja (Kettunen 2013, 36; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015). Olen myös omissa sosionomin opinnoissani käyttänyt soveltavan taiteen työmenetelmää osana luovia ja toiminnallisia työmenetelmiä.

Taidetta soveltavien tai siihen perustuvien menetelmien käsitteistö on laaja. Voidaan puhua taide- ja kulttuurilähtöisistä menetelmistä, voimauttavista taidemenetelmistä, taidelähtöisistä menetelmistä, yhteisötaiteesta, toiminnallisista menetelmistä tai taiteen soveltavasta käytöstä (Känkänen 2013, 75). Lisäksi voidaan käyttää ilmaisullisten menetelmien käsitettä (Ruusunen 2005, 54). Käytetyn käsitteen valinta riippuu kontekstista sekä sen sisällön mieltämisestä. Esimerkiksi ilmaisulliset menetelmät käsittävät itseilmaisun ja tarinan kerronnan tapoja, kuten draama, kirjoittaminen, tanssi ja musiikki (Ruusunen 2005, 54). Taidelähtöiset menetelmät taas ovat yleiskäsite erilaisille työskentelytavoille ja taidemuodoille. Tästä syystä niistä ja niiden käytöstä on olemassa laaja käsitteistö. Käsitteen valinta riippuu näkökulmasta. (Korhonen n.d.)

Opinnäytetyössäni käyttämäni käsite perustuu luoviin ja toiminnallisiin menetelmiin. Olen rajannut sen vielä taiteen luoviin ja toiminnallisiin menetelmiin. Käytän myös lyhyempää versiota taiteen menetelmät. Ohjaaja voi löytää menetelmistä ja niiden yhdistelmistä itselleen sopivia välineitä ammattitaitonsa vahvistukseksi (Ruusunen 2005, 59). Käyttämäni menetelmät koostuvat useammasta taiteen muodosta, kuten kuvataiteesta, tilataiteesta ja kuvien käytöstä, joiden avulla osallistujat voivat luovasti ilmaista itseään. Luovuus-sana on osa käsitettäni, sillä se on toiminnallisuuden ohella tärkeä opinnäytetyössäni. Luovan toiminnan kautta ihminen voi oppia toimimaan itseään toteuttavana yksilönä ulkopuolisiin ärsykkeisiin reagoimisen sijaan (Airaksinen ym. 2015, 10). Näistä syistä taiteen luovien ja toiminnallisten menetelmien käsite kuvaa parhaiten käyttämiäni menetelmiä.

4.2 Taiteen käyttö kertomisen ja ilmaisun tukena

Pyrin pienryhmätoiminnalla auttamaan äitejä pohtimaan ja käsittelemään äitiytään eri äitiyden teemojen kautta sekä taiteen menetelmien avulla. Menetelmillä pyritään saamaan aikaan muutosta osallistujien ajattelussa ja toiminnassa (Korhonen n.d.). Niillä voidaan myös tukea ja lisätä hyvinvointia sekä osallisuutta (Airaksinen ym. 2015, 8; 13). Taiteella on merkitystä kommunikaatiossa, ilmaisussa ja jäsentämisessä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015).

Taide ja taiteellinen ilmaisu ovat luontainen tapa tutkia itseä ja elämäänsä (Kettunen 2013, 34). Taide on eri muodoissaan innostamisen menetelmä, jonka avulla ihminen voi osallistua monipuoliseen toimintaan ja saada tätä kautta ilmaista luovasti arvojaan ja ajatuksiaan. Taiteen prosessi voi auttaa kuvaamaan kokemuksia, tutustumaan tunteisiin ja tutkimaan elämän vaihtoehtoja. Se voi olla tekijälleen voimaannuttava, itsetuntoa ja -tuntemusta lisäävä ja vuorovaikutusta rakentava väline. (Ruusunen 2005, 54–55.) Voimaantumista voi tapahtua niin, että yksilö alkaa uskoa itseensä ja pystyy asioihin, jotka aiemmin olivat mahdottomia toteuttaa. Se voi myös lisätä hänen vuorovaikutustaan ja verkostoitumistaan toisten kanssa. (Airaksinen ym. 2015, 13.)

Kuvan ja taiteen käyttö voi antaa välineen, jonka avulla voi pohtia elämänsä ja mielensä sisältöjä, ja saada sitä kautta kokemuksia, jotka voivat olla esimerkiksi vapauttavia tai ahdistavia. Taide voi antaa hahmon ihmiselle merkityksellisille asioille, joita hän haluaa jakaa. Se voi olla näin myös muutoksen väline. (Lipsanen-Rogers 2005, 62; 65.) Taiteen kanssa työskentelystä saadut kokemukset ja elämykset voivat parhaimmillaan toimia vastavuoroisina oppimisen lähteinä ja auttaa jäsentämään todellisuutta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015). Taide ja sen käyttö tarjoavat näin osallistujalle useita hyödyllisiä työvälineitä.

Työskentelyn aikana osallistujat neuvottelevat tai tulkitsevat, mitä käsiteltävää ilmiötä kuvaavat sanat merkitsevät ja miten näitä merkityksiä voidaan ilmaista kyseisen taiteen keinoin. Näissä keskusteluissa oivaltaa yllättävän paljon itsestään, omasta tavastaan toimia ja siitä mitä oikeastaan itse ajattelee käsiteltävästä asiasta. (Korhonen n.d.)

Jokainen kuvankatsoja tulkitsee kuvia omien kokemustensa pohjalta. Kuvien sanallistaminen ja sanallinen läpikäyminen ovat tästä syystä tärkeitä työskentelyssä. Kuvantekijä saa kertoa teoksestaan, sillä vain hän tietää, mitä kuvassa todella on. (Lipsanen-Rogers 2005, 69.)

Luovien menetelmien käyttö eroaa perinteisestä taiteen ja kulttuurin käytöstä siinä, että luovien menetelmien parissa osallistuja voi olla sekä tekijä, kokija että oppija. Taiteen kanssa työskentelylle on tyypillistä, että osallistujat eivät ole taiteen ammattilaisia, ja että he ovat tasavertaisessa asemassa. Työskentelyn lähtökohdaksi otetaan yhteisöön ja osallistujien elämään liittyvä aihe. Näin se on osallistujille merkityksellistä. (Korhonen n.d.; Laine 2012, 9–10.) Ohjaaja saa tätä kautta tietoa osallistujille tärkeistä asioista. Hän pysyy näin huomioimaan jokaisen osallistujan yksilöllisyyden. Opinnäytetyössäni toiminnan aiheina ovat äitiyden teemat, jotka liittyvät äitien päivittäiseen elämään.

Taiteen ja sen menetelmien ei ole suoraan tarkoitus olla terapiaa. Ne voivat kuitenkin tarjota tekijälleen terapeuttisia ominaisuuksia, sillä tekijä voi kuvallistaa taiteen avulla asioita, joita voi olla vaikea sanallistaa. Hän voi samalla visualisoida syvimpiä ajatuksiinsa ja tunteitaan. (Kettunen 2013, 34; 36; Lipsanen-Rogers 2005, 65.) Taiteellinen toiminta voi tarjota kuvainnollisen etäisyyden ja suojan ilmaisulle (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015).

Luovassa toiminnassa ei ole oikeaa tai väärää vastausta tai tapaa tehdä (Laine 2012, 14). Uusia ja vaihtoehtoisia tapoja toimia voi harjoitella turvallisesti. Prosessin korostamisen tärkeys painottuu enemmän tekemisessä. (Airaksinen ym. 2015, 10–20.) Kuvan tekemisessä kaiken ei tarvitse olla perusteltua ja harkittua. Siitä löytyvät asiat voivat olla tulleet vaistonvaraisesti. (Lipsanen-Rogers 2005, 64.) Omilla taiteen teknisillä taidoilla ei ole myöskään merkitystä toiminnassa. Tärkeää on saada ilmaistua haluamansa asiat, kuten ajatukset ja kokemukset. Tosin ohjaaja voi opettaa eri tekniikoita, jotta osallistujan on mahdollista toteuttaa toimintaa ja itseään monipuolisesti. Tavoitteena on ennemmin poisoppia kaikesta aiemmin opitusta ja kokeilla uutta sekä löytää elämyksiä. Ohjaaja ei kuitenkaan opeta mitään oikeaa tapaa tehdä.

5 PIENRYHMÄTOIMINNAN TOTEUTUS

5.1 Pienryhmätoiminta

Ryhmän muodostamiseen tarvitaan ohjaajaa. Kun ryhmänohjaaja suunnittelee uutta ryhmää, hänen pitää ensin selvittää itselleen syyt ryhmän perustamiselle sekä määritellä tavoitteet (Kaukkila & Lehtonen 2007, 15). Omani olivat opinnäytetyöni tarkoitus sekä tavoitteet. Tämän jälkeen on hyvä pohtia ryhmän jäsenten valintatapaa, ryhmän kokoa ja kestoja, kokoontumispaikkaa, ohjaajan roolia ja valmistautumista ryhmätapaamisiin (Kaukkila & Lehtonen 2007, 20–21).

Opinnäytetyöhöni ja pienryhmään valikoitui viisi äitiä, joista lopulta neljä oli toiminnassa mukana, viimeistä kertaa lukuun ottamatta, loppuun asti. En vaikuttanut äitien valintaan, asetin ainoastaan ryhmäkoolle rajaksi kuusi henkilöä. Pienryhmämuotoinen toteutus tuli opinnäytetyöhöni kuin luonnostaan, sillä Annantuvalla moni toiminta toteutetaan ryhmissä (Tampereen ensi- ja turvakotiyhdistys (1)). Ryhmän käyttö sopi osaksi opinnäytetyötäni myös siksi, että äidit pääsivät jakamaan toisilleen ajatuksiaan ja tunteitaan ja saamaan tätä kautta vertaistukea. Hyvä ryhmä antaa tukea ja sen ilmapiiri on vapaa ja yksilöllisyyttä arvostava. Ryhmän avulla voi oppia ymmärtämään paremmin itseään tai herätellä tunteita ja tarpeita, jotka ovat voineet olla piilossa. Oman heikkouden näyttäminen voi vahvistaa itsetuntoa, jos ryhmän tuntee olevan turvallinen paikka jakaa ja muilta jäseniltä saa tukea. Ryhmätoiminta voi hyödyttää myös ryhmän ulkopuolisia tahoja. Kun ryhmäläisen vuorovaikutustaidot ja yhteistyökyky paranevat, hän voi soveltaa niitä myös ryhmän ulkopuolella. Vuorovaikutustaidot käsittävät muun muassa tuen tarjoamisen, kuuntelemisen, toisen puheenvuorosta jatkamisen sekä palautteen antamisen ja vastaanottamisen. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 12–14; 33.)

Perustamani äitiryhmä oli sekä pienryhmä että suljettu ryhmä, sillä äitejä oli viisi ja ryhmään ei otettu enää uusia jäseniä ilmoittautumisten jälkeen. Lisäksi ryhmällä oli ennalta määrätyt kokoontumiset. (Niemistö 2007, 60.) Pienryhmän muodostamiseen tarvitaan vähintään kahta (Kaukkila & Lehtonen 2007, 17) ja enintään 12 henkilöä (Niemistö 2007, 57), joilla on oltava tietoisuus kyseiseen ryhmään kuulumisesta (Airaksinen ym. 2015, 16). Isoon ryhmään verrattuna pienryhmässä jäsenet ovat aktiivisempia vuorovaikutuksessa, osallistuminen on tasaista, persoonallista ja samanmielistä (Niemistö 2007, 58–59).

Pienryhmän kokoontumispaikkana toimi Annantupa, sillä se oli tuttu ja turvallinen paikka äideille. Työskentelytilana toimi Annantuvan keittiö, jossa oli neliskulmainen pöytä tuoleineen. Kokoonnuimme jokaisella tapaamiskerralla pöydän ääreen ja työskentelimme sen ääressä koko ajan. Äidit saivat toki liikkua vapaasti ja ottaa tuvan tarjoamaa syötävää ja kahvia. Tilan valinnalla on iso merkitys. Jos työskennellään itselle tärkeiden elämänsisältöjen kanssa, tilan tulisi olla rauhoitettu ulkoisista tekijöistä. Olisi lisäksi hyvä, jos tila olisi kerrasta toiseen sama. Se tuo turvaa. (Lipsanen-Rogers 2005, 67–68.) Annantuvan ohjaajat olivat lasten kanssa vastapäisessä huoneessa niin, että vain eteinen oli välissä. Ovet tosin eivät olleet kiinni, joten lapset tulivat usein keittiöön joko ikävästä tai uteliaisuudesta. Tämä keskeytti välillä toimintaa, mutta vain hetkellisesti. Ohjaajien tarjoama lastenhoito oli silti tärkeää erityisesti äideille, joiden pienryhmään osallistuminen olisi saattanut estyä hoitopaikan puuttuessa.

Kerroin äideille ensimmäisellä kerralla ryhmän tarkoituksesta ja opinnäytetyöstäni, sillä ryhmän toiminnalle on luotu hyvä pohja, jos kaikki jäsenet ovat tietoisia ryhmän tavoitteesta. Tällöin ryhmä suorittaa sen tehtävän, jota varten se on perustettu. (Airaksinen ym. 2015, 16.) Hyvän ja toimivan ryhmän ominaisuuksia ovat tietoisuuden lisäksi keskinäinen luottamus, tuen antaminen, avoin vuorovaikutus sekä jäsenten kykyjen, tietojen, taitojen ja kokemuksen hyödyntäminen. Jäsenet tuntevat vastuuta toisistaan ja ryhmästä. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 13.)

Jokaisella ryhmällä on elinkaari eli ryhmän prosessi. Sen vaiheet koostuvat yleisesti muotoutumisesta, kuherteluvaiheesta, kiehumisesta, yhteistoimintavaiheesta sekä lopuksi luopumisesta ja erosta (Kaukkila & Lehtonen 2007, 24–26). Ohjaamani äitiryhmä oli kestoltaan sen verran lyhyt, että kaikkia ryhmän vaiheita ei ehtinyt tapahtua. Ryhmä kävi läpi ainoastaan muotoutumisen, kuhertelun ja osin yhteistoiminnan sekä lopetuksen vaiheet.

Muotoutumisen aikana ryhmä kokoontuu ensimmäistä kertaa, jolloin ryhmäläiset selvittävät ryhmän tehtäviä ja tukeutuvat ryhmänohjaajaan. Ryhmän tunnelma on vielä etäinen ja varovainen, kun jäsenet tarkkailevat toisiaan ja etsivät omaa rooliaan ja asemaansa. Ohjaajan tehtävänä on tässä vaiheessa luoda turvallinen ja mukava ilmapiiri. Hän huolehtii myös selkeästä aloituksesta ja tutustumisesta. Kuherteluvaiheessa jäsenet alkavat rentoutua ja ovat avoimempia. He ovat kiinnostuneita toisistaan ja innostuneita. Yhteisoi-

minnan vaiheessa ryhmäläiset ovat omaksuneet roolinsa ja ryhmän tavoitteet. Henkilökohtaiset tarpeet ja toiveet sopivat ryhmän tavoitteiden ja tarpeiden kanssa yhteen. Ohjaaja pyrkii syventämään jäsenten ymmärrystä itsestään ja toistensa keskinäisistä suhteista. Lopetusvaiheessa ohjaaja tekee selväksi, että ryhmä loppuu. Osoitin tämä tämän äitiryhmän kohdalla jakamalla kyselylomakkeet ja kiittämällä äitejä osallistumisestaan. Lopun luopumisen eroahdistusta tai surua ei ryhmässä tullut. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 24–26; Niemistö 2007, 179–180.)

Ohjaajalla on tärkeä rooli ja merkitys ryhmässä. Se korostuu erityisesti ryhmän alussa, kun jäsenet ovat vielä varuillaan. Ohjaaja orientoi ryhmän jäsenet toimintaan. Hän johtaa ryhmän toimintaa ja huolehtii, että se työskentelee perustehtävänsä mukaisesti. Hän huolehtii myös virittäytymisestä tehtävää varten. (Niemistö 2007, 67; 79–81.) Ohjaaja antaa ryhmän jäsenille aikaa tutustua tavoitteisiin ja toisiinsa. Lisäksi hän antaa riittävästi tilaa ajatusten ja tunteiden kertomiselle. Hän voi luoda tässä kohtaa turvallisuuden tunnetta ja luottamusta ryhmäläisten välille. Ryhmäprosessin edetessä osaksi keskustelua tulevat tunteet, joista ohjaaja voi kannustaa kertomaan. Erilaiset tunteet hyväksytään. Ohjaaja tarkkailee samalla ryhmän ilmapiiriä. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 63; 65–66; 68.)

Ohjaaja toimii työskentelyssä polun avaajana jokaiselle ryhmäläiselle. Hän näyttää, että ryhmän toiminta on tärkeää yksinkertaisesti ilmestymällä paikalle sovittuna aikana. Hän valvoo myös muiden sovittujen asioiden noudattamista sekä osallistujien yksityisyyden kunnioitusta. Nämä asiat ovat tärkeitä erityisesti ryhmässä, jossa käsitellään ryhmäläisten kuvallisia tuotoksia. (Lipsanen-Rogers 2005, 68–69.)

5.2 Pienryhmätapaamiset

Ryhmäkertoja oli yhteensä viisi, ja jokaiseen niistä oli varattu kaksi tuntia aikaa. Sovin Annantuvan ohjaajien kanssa, että ohjaan ryhmää kerran viikossa, koko maaliskuun ajan (Liite 2). Tapaamiset koostuivat alun tunnekierrroksesta kuvien avulla, aiheeseen ja teemaan herättelemisestä tehtävänannolla ja siihen liittyvillä kysymyksillä sekä varsinaisen tuotoksen tekemisestä ja lopun kerronnallisesta haastattelusta ja keskustelusta. Kaikilla tuokioilla oli oma äitiyttä käsittelevä teemansa sekä taiteen menetelmänsä. Teemat olivat omakuva, jaksaminen, äitiyden myytit, tunteet sekä vahvuudet (Taulukko 2).

Valitsin käyttämäni taiteen menetelmät teemoihin sopiviksi, sillä halusin niiden tukevan teemojen käsittelyä. Pysin laatimaan taiteen menetelmistä ja niiden materiaaleista sellaisia, että ne olisivat monipuolisia ja että osallistujille ei tulisi turhautumista siitä, että he eivät osaisi tehdä. Lähtöoletuksena on kuitenkin, että osallistujat eivät ole taiteen ammattilaisia (Korhonen n.d.). Pysin valitsemaan menetelmät ja niiden materiaalit myös niin, että ne olisi mahdollista toteuttaa Annantuvalla myöhemminkin. Tästä syystä pyrin hyödyntämään mahdollisimman paljon tuvan omaa askartelu- ja taidevälinevarastoa. Hankin lisäksi kierrätystarvikkeita mahdollisuuksien mukaan itse. Materiaalien valintaa on harkittava, sillä niiden laadulla on merkitystä toiminnan osalta. Ne voivat joko aukaista tai rajoittaa ilmaisun mahdollisuuksia. Huonoilla välineillä voi olla turhauttavaa työskennellä, ja ne saattavat viestiä siitä, että työhön ei kannata panostaa. Hyvät materiaalit ovat usein kalliita ja käytettävät resurssit, kuten Annantuvalla, rajalliset. Tärkeintä onkin, että ohjaaja tuntee materiaalit ja välineet ja niiden toiminnan. (Lipsanen-Rogers 2005, 67–68.)

Pienryhmätapaaminen	Teema	Menetelmä
1. tapaaminen	Tutustuminen ja omakuva ("Minä äitinä")	Kuvakollaasi lehti- ja piirrettyillä kuvilla sekä teksteillä
2. tapaaminen	Jaksaminen ("Oma rentoutumistila")	Tilataide pahvilaatikkoon
3. tapaaminen	Odotukset, oletukset ja ennakkoluulot äitiydestä ("Äitiyden myytit")	Taidegrafiikka pressprint-painantatekniikalla
4. tapaaminen	Tunteet ("Äitien kielletyt tunteet")	Vapaa maalaaminen
5. tapaaminen	Vahvuudet ("Vahvuusnaamio")	Naamio paperista tai hiili- ja vahaliitupiirroksena

Taulukko 2. Pienryhmäkertojen teemat ja menetelmät.

Tein jokaista pienryhmäkertaa varten erikseen suunnitelman (Liite 3), joka sisälsi kyseisen kerran aikataulutuksen, käsiteltävän teeman sekä käytettävän taiteen menetelmän. Siitä löytyivät lisäksi käyttämäni tunnekierroksen kortit sekä tehtävien ohjeistuskysymykset, jotka toimivat myös apukysymyksinä haastatteluissa. Koostin täysin valmiiksi ainoastaan ensimmäisen kerran suunnitelman, sillä halusin varmistaa ennen lopullisia suunnitelmia, oliko äideillä vielä ensimmäisellä kerralla toiveita toimintaan liittyen. Halusin lisäksi varmistaa, että äitiyden teemat etenivät loogisessa järjestyksessä. Tarkoituksenani oli syventää kerta kerralta äitiyden käsittelyä niin, että edellisen kerran teema tukisi seuraavaa.

Toiminta alkoi suoraan ensimmäisestä tapaamiskerrasta, sillä ryhmäkertoja oli vain viisi. Koin kuitenkin, että jokaisen kerran alussa olisi hyvä olla jokin mukava ja pieni alkupii-ritehtävä, jotta varsinaista toimintaa ei tarvitsisi aloittaa kylmiltään. Lisäksi halusin kuulla, millainen olotila äideillä oli kerran teemaa varten. Tästä syystä päädyin käyttämään samankaltaista ryhmän aloitusmenetelmää kuin olin tottunut sosionomikoulutuksessa käyttämään eli tunnekierrosta erilaisilla korteilla. Välillä omaa tunnetta voi olla vaikea nimetä, joten annoin vaihtoehdoksi valita kortin, joka kuvaisi itseä tai muutoin miellytti.

5.2.1 Ensimmäinen tapaaminen

Äitejä oli ilmoittautunut viisi. Kun he kaikki olivat saapuneet ja istuneet pöydän ääreen ja tila oli rauhoittunut osin sellaiseksi, että sain äitien huomion, esittelin heille itseni ja kerroin opinnäytetyöstäni. Lisäksi kerroin ryhmätoiminnasta ja tapaamiskertojen etenemisestä. Painotin vielä opinnäytetyöni eettisyyttä ja luotettavuutta. Tämä tarkoitti, että äitien henkilöllisyys pysyisi vain minun tietonani ja heidän kertomansa asiat tulisivat ai-noastaan opinnäytetyöhöni. Pyysin äideiltä samalla lupaa nauhoittaa lopussa käydyt haastattelut ja keskustelut. Kysyin äideiltä vielä, oliko heille tullut mieleen jotain toiveita liit-tyen toimintaan. Jatkoin tapaamista asettamalla pöydälle Pesäpuu ry:n Vahvuuskortit. Äi-dit saivat valita omaa tunnetilaansa vastaavan kuvakortin. Pyysin äitejä kertomaan vuo-rotellen olostaan.

Ensimmäinen kerta oli tutustumista ja oman äitiyden pohtimista yleisesti. Halusin kuulla äitien näkemyksiä omasta äitiydestään. Teema oli mielestäni hyvä aloituskerralle, sillä se oli sopivan kevyt lähestyminen äitiyteen. Menetelmänä toimi kuvakollaasi, jota äidit sai-vat koota vapaasti lehdistä leikatuilla sekä piirretyillä kuvilla sekä sanoilla. Jokainen äiti sai itse päättää, mitä halusi tuoda esille äitinä olemisestaan kollaasissaan.

Poikkesin suunnittelemastani aikataulusta, sillä annoin äitien työskennellä kauemmin, kun huomasin heidän innostuneen tekemisestä. Tämä päätös saattoi verottaa hieman ai-neistoani, sillä alkuperäisen puolen tunnin sijaan haastattelulle jäi aikaa vain 15 minuut-tia. Äidit saivat kerrottua pääkohdat kollaaseistaan. Minulle jäi kuitenkin tunne, että osa olisi halunnut kertoa enemmän tai tarkemmin, mutta he eivät halunneet viedä aikaa

muilta. Olin suunnitellut pyytäväni äideiltä palautetta ensimmäisestä kerrasta, mutta aikarajan tultua vastaan se unohtui. Jaoin äideille vielä nopeasti pienryhmän aikataulun (Liite 2).

Jännitin ensimmäistä tapaamiskertaa todella paljon, sillä en tiennyt yhtään, miten ensimmäinen kerta sujuisi. Pohdin, miten äidit suhtautuisivat minuun, kun en tuntenut heitä eivätkä he minua. Jännityksissäni unohtelin sanoa muutamia asioita tai sanoin ne aiottua aiemmin. Esimerkiksi minun piti kysyä äitien toiveista kerran lopuksi.

Yllätyksekseni äidit jakoivat jo ensimmäisellä kerralla melko avoimesti kokemuksiaan. He suhtautuivat minuun ja menetelmiin avoimesti ja mielenkiinnolla. Tunnelma oli vielä hieman jännittynyt, mutta se oli odotettavissa, kun olimme toisillemme vielä melko vieraita. Osa äideistä tunsin toisensa jollain tasolla. Olin odottanut tunnelman ja ensimmäisen kerran olevan jännittyneempi ja hidastempoisempi. Ennakkojännitykseeni saattoi vaikuttaa se, että en halunnut ryhmäkerran epäonnistuvan ohjaamiseeni, sillä en halunnut tuottaa pettymystä osallistujille. Annantuvan ohjaajat nimittäin kertoivat minulle ennen ryhmän alkua, että ryhmä oli täyttynyt lähes heti. Avainhenkilöni olivat saaneet äitien luottamuksen, sillä heihin toiminta tutkimuksen alussa määrittää, miten aineistonkeruu käynnistyy (Vilka 2006, 64).

5.2.2 Toinen tapaaminen

Seuraava tapaaminen oli viikkoa myöhemmin. Yksi äideistä oli ilmoittanut työntekijöille, että ei pääse tälle ryhmäkerralle. Äitejä oli näin paikalla neljä. Alkupiirissä osallistuin äitien kanssa tunnekierrrokseen, jossa käytimme erivärisiä kortteja. Väriin sai valita kokemansa tunnetilan mukaan.

Toisen tapaamisen teemana oli jaksaminen ja taiteen menetelmänä tilataide. Äidit kirjoittivat ensiksi paperille asioita, jotka auttavat heitä jaksamaan arjessa. Paperin pohjalta he tekivät tilan tai huoneen, johon he kokosivat rentoutumiseensa ja jaksamiseensa vaikuttavia asioita. Tilan ei tarvinnut olla realistinen. Olin hankkinut työskentelyä varten isokoisia kenkälaatikoita, joihin äidit tekivät tilansa tai huoneensa. Keräsin Annantuvan varastosta eri materiaaleja monipuolisen työskentelyn takaamiseksi, muun muassa pape-reita, kankaita, vessapaperirullia, vanua ja maaleja. Työskentelyn tarkoituksena oli poh-tia, työstää ja tehdä näkyväksi asioita, jotka auttavat jaksamiseen arjessa ja äitiydessä.

Tällä kerralla tunsin oloni hieman rennommaksi ja huomasin tunnelman olevan rennompia työskentelyvaiheessa. Äidit olivat todella keskittyneitä työskentelyyn. Pidin tällä kertaa ajankäyttöä silmällä ja ilmoitin äideille työskentelyn alussa, kuinka paljon heillä on aikaa käytettävänä. Aika riitti hyvin kiireettömään työskentelyyn ja haastatteluun ryhmäkerän lopussa.

5.2.3 Kolmas tapaaminen

Kolmannella kerralla äitejä oli jälleen paikalla neljä. Annantuvan ohjaajat kertoivat minulle, että edellisellä kerralla poissa ollut äiti joutui jättäytymään pois lopuilta ryhmäkerroilta hänen muuttuneen perhetilanteensa vuoksi. Alkukierroksen kuvina olivat kuvat erikuvioisista kankaista.

Tällä kerralla äitiyden käsittely syventyi äitiyden myytteihin eli äitien kohtaamiin odotuksiin, oletuksiin ja ennakkoluuloihin äitiydestä. Menetelmänä toimi taidegrafiikka ja sen tekniikkana pressprint-painanta. Tavoitteena oli, että äidit pohtivat odotuksia, oletuksia tai ennakkoluuloja, joita ovat kohdanneet äiteinä. Tämän vastapainona he miettivät realistisen näkemyksensä kokemalleen myytille. Näin he saivat vahvistusta oikealle näkemykselleen.

Pressprint-painantaan tarkoitetut levyt ovat kalliita, joten olin hankkinut jälleen kierrätyksenä termosrasioita, jotka olin muotoillut levyiksi. Loput työskentelyyn tarvittavat oleelliset materiaalit olivat lyijykynät, maalit, pensselit, telat, paperit ja alustat maaleille. Jokainen äiti sai kaksi levyä, sillä työskentely jakautui kahteen osaan. Toiselle levyille äidit tekivät valintansa mukaan kuvallisesti tai sanallisesti kokemuksensa kohtaamastaan odotuksesta, oletuksesta tai ennakkoluulosta äitiyttä kohtaan. Toiselle levyille he tekivät näille käsitteille vastakkaisen, realistisen kuvauksen. Molemmille levyille telattiin tai siveltiin maalia ja niillä painettiin vierekkäiset kuvat samalle paperille, jotta niiden erot tulivat konkreettisesti esille.

Havaitsin, että työskentely oli muuttunut tiiviimmäksi ja vapaammaksi. Äidit keskustelivat enemmän teosten tekemisen ohessa. He myös kertoivat ja jakoivat itsestään vapaammin ja enemmän töiden purkuvaiheessa. Tekniikka tosin oli hieman haastava, ja sen hallitseminen tuotti hankaluuksia.

5.2.4 Neljäs tapaaminen

Kaikki neljä äitiä saapuivat kerralle. Alkupiirin kortteina toimivat Spectro-tunnelmaku-vakortit. Tapaamisen teemana olivat tunteet, joita on äitinä tuntenut, mutta kokenut, että niitä ei ole sallittua tuntea. Kerran tarkoituksena oli miettiä eri tunteita, purkaa niitä paperille ja saada niiden kokemiselle vahvistusta. Kaikkia tunteita saa kokea, eikä ole oikeaa tai väärää tunnetta (Janhunen & Saloheimo 2008, 28; 31; 36–50).

Äidit toteuttivat teoksensa nimeämällä yhden tai useamman tunteen ja antamalla tunteelle yhden tai useamman värin. Tunnetta sai kuvata myös kuvioilla. Teos toteutettiin maalaamalla vapaasti isolle paperille. Maalaamisen ei tarvinnut olla esittävä, vaan enemmän vapaata, flow-tyylillä tehtävää. Koin, että kyseinen menetelmä ja tekniikka kuvastaisivat parhaiten tunteita ja tukisivat niiden ilmaisua. Välineinä olivat erikokoiset siveltimet ja pensselit sekä maalit ja vesivärit sekä vesiliukoiset liidut.

Tunteen pohtiminen ei tuottanut vaikeuksia. Sen kuvaamaan aloittaminen vei vähän enemmän aikaa, vaikka menetelmä antoi vapauden olla miettimättä maalaamista tarkemmin. Kaikki äidit saivat maalattua kuitenkin nopeasti.

5.2.5 Viides tapaaminen ja ryhmän lopetus

Viimeisen kerran ajankohtaa täytyi siirtää henkilökunnan sairastapausten vuoksi. Sen piti olla alun perin 31.3.2015. Lopulta kerta järjestyi 20.4.2015. Tällöin paikalle pääsivät vain kaksi äitiä. Äitien vähäisestä määrästä huolimatta kertaa ei enää siirretty, sillä olimme jo paikalla ja uutta aikaa olisi ollut vaikeaa löytää.

Ryhmän viimeinen kerta ja teema huipentuivat vahvuuksiin. Alkupiirin kuvina olivat eri eläinten kuvat, joista sai valita eläimen, johon sillä hetkellä samaistui. Eläinten kuvat jatkuivat myös varsinaisessa tehtävässä. Siinä äidit saivat käyttää inspiraation lähteenä samoja eläin-kuvia sekä kuvia afrikkalaisista naamioista. Työskentelyn tavoitteena oli tehdä vahaliiduilla ja hiilellä tai paperista kolmiulotteisesti naamio, joka ilmensi omia vahvuuksia äitinä ja siinä jaksamisessa. Tarkoituksena oli pohtia omia vahvuuksia ja tehdä ne kuvainnollisesti näkyviksi. Otin afrikkalaisista naamioista kuvia malliksi siksi, että ne

kuvastavat kantajansa vahvuuksia. Tuomistani kuvista oli apua, sillä äidit saivat heti ideoita työnsä toteutukseen. Työskentely oli jälleen hyvin keskittynyttä ja äidit saivat teoksensa nopeasti valmiiksi.

Jaoin haastattelun päätyttyä äideille kyselylomakkeet, joiden vastaamiseen olin varannut 15 minuuttia. Olin tulostanut viisi lomaketta, joten jätin loput kolme työntekijöille, jotka antoivat ne poissaolleille äideille täytettäväksi, kun nämä tulivat seuraavan kerran Annantuvalle. Lopuksi kiitin äitejä siitä, että he olivat osallistuneet ryhmään ja tutkimukseeni. Toivoin, että ryhmä oli antanut heille uusia välineitä ja näkökulmia. Toivotin heille myös hyvää jatkoa. Samalla kiitin työntekijöitä yhteistyöstä.

6 TAITEEN MENETELMÄT ÄITIYDEN KOKEMUSTEN TUKENA

Esittelen tässä luvussa tutkimukseni tulokset, jotka nousivat aineistostani. Pyrin saamaan vastaukset tutkimuskysymyksiini, mitä ja millaisia kokemuksia ja tuntemuksia äideille heräsi äitiydestä taiteen menetelmien ja pienryhmätoiminnan kautta sekä miten äidit kokivat taiteen menetelmien käytön ja pienryhmätoiminnan.

Jaoin haastatteluaineiston tulokset viiteen alalukuun äitiyden teemoista nousseiden pääkäsitteiden mukaan, jotta niiden tarkastelu olisi selkeää. Tein tämän myös siksi, että pyrin haastatteluilla vastaamaan ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni ja kyselylomakkeella toiseen. Selkeytin tarkastelua vielä niin, että erittelin kyselylomakkeiden tulokset omaan alalukuunsa. Tarkastelen niitä niistä esiin nousseiden teemojen kautta, joita täydennän tekemilläni havainnoilla. Käytän muutamia suoria lainauksia lomakkeista, jotta tulokset tulevat selkeämmin esille. Tekstikatkelmalla perustellaan tutkijan tekemää tulkintaa (Eskola & Suoranta 2000, 175). Esittelen luvussa 7 yhteenvedon tuloksista sekä niiden pohjalta tekemäni johtopäätökset.

6.1 Omakuva äitinä

Ensimmäisen haastattelun teemana oli omakuva. Äidit pohtivat, millaisia äitejä ovat ja mitkä asiat liittyvät siihen. Äitien kokemukset ja näkemykset äitiydestä jakautuivat analyysin pohjalta äitiyden korostumiseen identiteetissä, liikaan vastuuseen perheestä ja kodista, negatiivisiin kokemuksiin äitinä, omiin tarpeisiin, uusiin asioihin äitinä, lapsen tärkeyteen, tärkeisiin asioihin äitinä sekä haaveisiin (Kuvio 1).

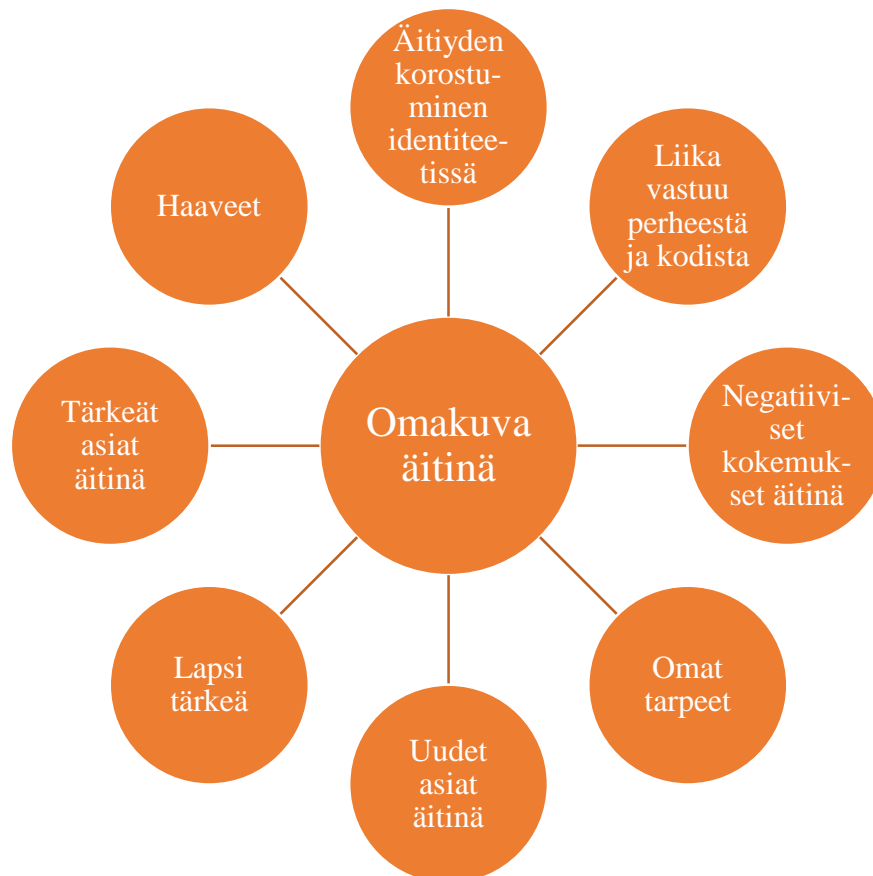
Useampi äiti nosti esille sen, että äitiys korostui heidän omakuvassaan. He kokivat olevansa enemmän äidin identiteetissä monessa tilanteessa, eräs äiti mainitsi sen vaikuttavan jopa silloin, kun hän ei ollut lapsensa kanssa. Välillä se painottui omaa identiteettiä enemmän.

” -- tässä niin on sitten sitä omaa itseä, mikä ehkä meinaa unohtua tässä äitiyden myötä.” (Äiti 1)

Äitiyden painotuksen lisäksi äidit laittoivat usein perheensä itsensä edelle. He kokivat suurta vastuuta niin lapsesta, perheestä kuin arjen sujumisesta, kodin hoitamisen muodossa. Muiden puolesta piti jaksaa. Vastuuta oli välillä liikaa. Muutama äiti nostikin ajatuksen siitä, että kodin asioissa voisi ottaa rennommin, ainakin siisteyden puolesta. Kaiken ei tarvitsisi olla aina täydellistä.

”Mul oli tääl just tälläsiä, että ”lapsiperheiden äitejä väsyttää, koska henkinen vastuu arjen sujumisesta on jäänyt heille” ja just, että ”kun naisesta tulee äiti, hänestä sukeutuu usein myös perheen väsynyt projektipäällikkö” --” (Äiti 3)

”-- ei ehkä aina tarvii olla niin siistiä et vois vähän ottaa senkin puolesta rennommin.” (Äiti 1)



Kuvio 1. Omakuva äitinä.

Äitinä olemisesta oli myös muutamia negatiivisia kokemuksia. Ne liittyivät imettämiseen sekä odotuksiin ja paineisiin äitiydestä. Yhdellä äideistä kokemukset liittyivät imettämiseen. Negatiivisuutta asiaan toi vielä muiden ihmisten imetystä ihannoiva asenne. Äiti oli kuitenkin käsittänyt, että imettämättä jättäminen ei ole huono asia, sillä korvikkeet olivat hyvä vaihtoehto. Toinen negatiivinen asia liittyi myös ulkopuolelta saatuihin huomioihin.

Muut loivat äitiyteen paineita ja odotuksia siitä, millainen äiti olisi saatuaan lapsen tai vain tietämällä aina paremmin asiat.

”-- sitten kun on se lapsi ja on niin paljon niitä, jotka tietää aina paremmin, niin sitten et se herättää semmosta epävarmuutta, jota kohtaan sitte yrittää niinku taistella vastaan.” (Äiti 3)

Äitien omakuvissa tulivat esille myös omat tarpeet. Tarpeet jakautuivat omiin kiinnostuksiin ja harrastuksiin sekä tuen tarpeeseen. Omien kiinnostusten ja harrastusten ylläpitäminen äitiyden ohella oli tärkeää. Yksi äiti koki vertaistuen ja seuran tarpeensa lisääntyneen, jotta hän sai jaettua omaa arkeaan jonkun kanssa.

” -- muistaa pitää niitä aikuisten juttuja siinä kans niinku ja just lenkkeilyä.” (Äiti 3)

Äitiys oli tuonut uusia asioita sekä oivalluksia. Uusina tulleet asiat liittyivät tekemiseen sekä omaan ulkonäköön. Äitinä sai tehdä uusia asioita, kuten sisustaa lastenhuonetta. Omaan ulkonäköön ei panostettu enää meikeillä, jolloin kemikaalit vähenivät. Oivallukset taas liittyivät lapsen kasvattamiseen. Äitinä ei ole koskaan valmis, vaan siinä oppii koko ajan. Vauvasta huolehtiminen ei kuulu pelkästään äidille, vaan molemmat vanhemmat ovat mukana kasvatuksessa.

”-- meikkiä keventynyt ja vähemmän kemikaaleja ja muita. Empä minä enää oikeestaan meikkaa.” (Äiti 2)

” -- nyt kerkeen lukee paljon enemmän kun aikaisemmin --” (Äiti 3)

”Opettelen koko ajan ja tälläi, liittyy tähän ensimmäiseen lapseen --” (Äiti 2)

” -- laitoin tohon et ”erilaiset mutta silti läheiset”, niin mä ja ”lapsi” ollaan aika erilaiset mun mielestä.” (Äiti 4)

Oma lapsi liittyi vahvasti äitien omakuvaan. Lapset olivat tärkeitä, sillä näiden hyvinvoinnista haluttiin huolehtia ja heistä oltiin onnellisia. Eräs äiti oli onnellinen siitä, että oli saanut lapsensa, vaikka vauva-aika oli ollut rankkaa. Tämä johtui siitä, että hänen lähipiirissään oli lapsettomuudesta kärsiviä. Lapset ja näiden hyvinvointi liittyivät myös muihin äideille tärkeisiin asioihin. Usealle äidille terveellinen ruoka oli tullut osaksi elämää lapsen myötä, sillä tälle haluttiin tarjota hyvää ruokaa. Musiikki ja perheen kanssa vietetty aika olivat tärkeitä muutamalle äidille. Eräs äiti piti luonnosta ja hän halusi viettää siellä aikaa lapsensa kanssa. Toiselle äidille pelkkä oleminen oli tärkeää.

” -- mun mielestä semmonen et lasten asiat eivät kuulu nettiin ja se on ollu mulle aika tärkeä asia --” (Äiti 4)

”-- nyt ottaa selvää ja haluis, että kaikki on samalla lapsella tosi hyvin niinkun ruuan puolesta ja muuta. Ja sitte siitä tullu tollanen kaikki luomiuinnostus --” (Äiti 1)

”-- jos ”mies” ottaa jonku soittimen ni sit lapset tulee sillai imussa ja sit yleensä lopulta minäkin. Et se on ainaki meijän perheessä semmonen.” (Äiti 5)

” -- tuntuu tärkeelt et nyt on hyvä olla, tässä on hyvä.” (Äiti 5)

Eräässä omakuvassa tulivat esille haaveet äitinä. Kyseinen äiti unelmoi perheenisäyksestä sekä omasta talosta. Oma talo oli myös koko perheen yhteinen haave.

6.2 Jaksaminen

Toisessa haastattelussa selvitin äitien keinoja jaksaa ja rentoutua. Haastattelun analysoinnin perusteella äitien jaksamista auttoivat perustarpeiden tyydyttäminen, omat harrastukset, hyvä olo, energisoivat asiat, ympäristö sekä läheiset (Kuvio 2). Erään äidin perustarpeiden tyydyttämiseen lukeutuivat riittävä unensaanti sekä suihku. Näiden tarpeiden täyttyminen ei ollut aina itsestänselvyys. Lapsen hoitaminen vei niin paljon aikaa ja huomiota.

”Pystyy nukkuu pitkään ja sikeesti joskus harvoin ni se on siistii.” (Äiti 1)

Omien harrastusten ja kiinnostusten parissa oleminen rentoutti. Tällaisia olivat liikunta ja muun kuin lasten musiikin kuunteleminen. Näiden parissa pystyi keskittymään itseensä.

”Saa soittaa vähän muutakin ku vaan jotain Lastenorkesteri Ammuuta.” (Äiti 1)

”Ja liikunta on sitten tässä kohassa, tää on mun joogamatto --” (Äiti 4)

Hyvään oloon pääseminen auttoi yhtä äitiä jaksamaan. Usealle äidille hyvää ja rentoa oloa merkitsivät erilaiset värit, jotka myös energisoivat. Väri oli joko energisoiva, rauhoittava tai oma mieliväri.

”Sit et pääsis semmoseen pehmeeseen ajatukseen, lämpimään, rentoon meinkiin.” (Äiti 3)

”-- aurinko ja muutenki keltanen väri. Sellanen kirkas, energisoiva väri.” (Äiti 4)

Ympäristöllä ja läheisillä oli merkitystä äitien jaksamisessa. Muutama äiti mainitsi luonnon rentoutumispaikakseen. Yhdelle äidille koti oli mukava paikka. Eräs äiti rentoutui yhdistämällä perheen ja luonnossa vietetyn ajan. Yksi äideistä mainitsi ystävät.

”Täs on siis luonto. Siel on metsää ja tos on järvi.” (Äiti 2)

”-- koti on jotenki sellanen mukava paikka olla.” (Äiti 4)



Kuvio 2. Jaksaminen.

6.3 Äitiyden myytit ja todellisuus

Kolmannen haastattelun teemana olivat odotukset, oletukset ja ennakkoluulot, joita äidit olivat kokeneet tai kohdanneet äitinä tai äitiydessä. Tämän lisäksi äidit pohtivat näiden odotusten ja oletusten todellisuutta. Haastattelun jakautuivat näin äitiyden myytteihin ja todellisuuteen (Kuvio 3).

Äitiyden myytteihin lukeutuivat epärealistinen kuva äitiydestä, odotukset äidistä sekä odotukset ja oletukset perheestä. Epärealistinen äitiys sisälsi oletuksen siitä, että äitiys on ihanaa ja se täydentää.

”-- tällasta ruususta --” (Äiti 3)

”Ja, että sit niinku, kun on se lapsi, niin kaikki on vaan täydellistä et sitte niinku kaikki vaan pyörii sen ympärillä ja se niinku vastaa kaikkiin siis tarpeisiin --” (Äiti 1)



Kuvio 3. Äitiyden myytit ja todellisuus.

Yksi äideistä oli kohdannut odotuksen, jonka mukaan äidin piti olla vahva ja jaksaa. Jos hän ei jaksanut, hänen tuli kuitenkin esittää jaksavansa.

”Et pitäs olla aina vahva ja jaksaa ja kantaa kaikkia.” (Äiti 2)
 ”Et ainaki pitäs aina niinku olla tällänen kulissi.” (Äiti 2)

Toinen äiti taas oli kohdannut yhteiskunnalta tiettyjä odotuksia koskien perhettä ja perhe-elämää. Tämä sisälsi lokerointia mustavalkoisella ajattelutavalla.

”-- yhteiskunnan odotuksia perhe-elämältä ja semmosta lokerointia ja mustavalkosta ajatusta.” (Äiti 4)

Äidit kokivat todellisuuden realistisena arkena sekä elämänä. Arki on todellisuudessa rutiininomaista ja välillä karuakin. Se ei ole aina helppoa. Yksi äideistä totesi, että todellisuus ei ole mustavalkoista, sillä se sijoittuu ihanan äitiyden ja negatiivisemmän realistisen kuvan väliin. Todellisuus koostuu sekä äitiyden ihannoiduista hyvistä että negatiivisista puolista.

”-- perusarki on sillai aika karun niinku tietynlaista. Se on niinku aika rutii-
ninomaista ja se voi olla vähän karuuki.” (Äiti 1)

”Todellisuus on ehkä jotain tolt väliltä, et ei se oikeesti nyt niin negatiivis-
takaan oo se realistinen puoli --” (Äiti 3)

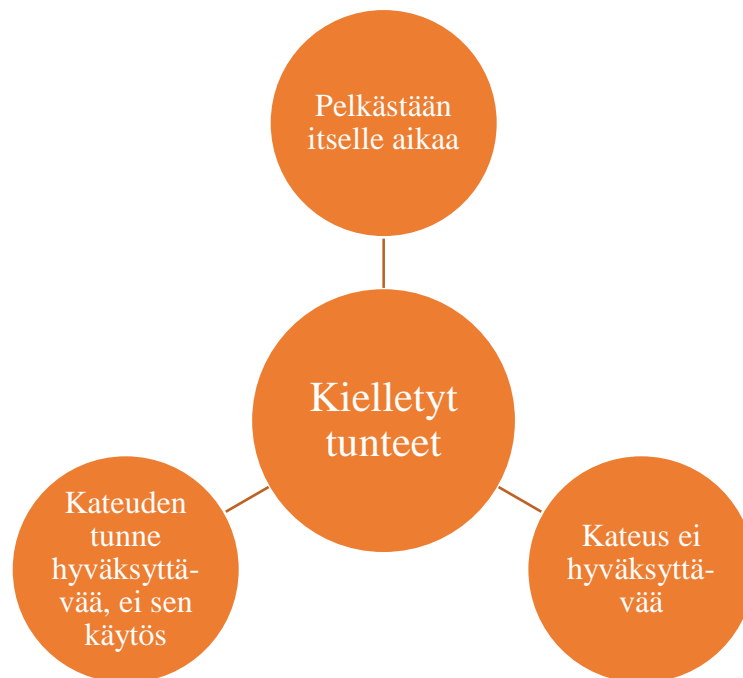
Elämä on välillä harmaata, mutta se on enimmäkseen ihanaa. Yhteiskunnan odotuksia
kohdannut äiti totesi, että omasta elämästään saa itse päättää.

”Siis et kylhän se varmaan se elämä on myös oikeesti lähinnä tälläst vaa-
leenpunasta, mutta ei ihan pelkästään.” (Äiti 2)

”-- saa elää niinkun oman näköstänsä elämää et ei tarvi mennä sen mukaan,
mitä yhteiskunta sanoo tai neuvola sanoo.” (Äiti 4)

6.4 Kielletyt tunteet

Neljännän haastattelun aiheena olivat tunteet. Tunteet olivat sellaisia, joita äidit olivat
tunteneet, mutta kokeneet, että niitä ei saa tuntea. Tunteet liittyivät äitien haluun saada
itselle omaa aikaa sekä kateuden tunteen hyväksyttävyyteen. (Kuvio 4).



Kuvio 4. Kielletyt tunteet.

Oma aika jakautui omaan aikaan ilman lasta sekä haluun omasta ajasta ilman vastuuta.
Yksi äideistä oli kokenut syylistämistä muilta siitä, että vietti omaa aikaansa harrastuk-
siensa parissa ilman lastaan. Lisäksi hän antoi lapsensa miehensä hoiviin täksi ajaksi.

Syyllistänyt henkilö oli verrannut itseään ja omia valintojaan kyseisen äidin tekemiin. Hän ei voinut ymmärtää, miten lapsen voi jättää isän kanssa kahden. Kaksi äideistä taas koki syyllisyyttä siitä, että vietti omaa aikaa ja nautti siitä tai halusi omaa aikaa ilman vastuuta äitiydestä.

”Niin sit joskus tuntuu siltä et ku kertoo jostain omista harrastuksista tai omista menemisistä tai jostain, mitä se lapsi vaik tekee pelkästään isän kanssa, niin sitte tuntuu et joillakin ihmisillä se on just sellasta et ai, kuinka sä nyt voit --” (Äiti 1)

” -- kun on sitä omaa aikaa eikä oo lapsen kanssa ja sit jos ei ees mieti sitä -- saisko mulla olla näin kivaa nyt yksin.” (Äiti 2)

”-- ei oo mitään semmosta vastuullista, järkevää ajattelua. Et sais olla joskus ihan vaan niinku et ei tarttis olla näin vastuullinen ja kantaa huolta kaikesta ja sais vaan olla niinku se, joka itse on.” (Äiti 3)

Yksi äideistä nimesi suoraan tunteen, kateuden. Tunnetta pohtinut äiti oli saanut sellaisen kokemuksen, että kateus ei ole hyväksyttävää äitinä eikä äitiydessä. Ihminen ei saisi olla muutenkaan kateellinen. Äidin oma näkemys kateudesta oli, että se on hyväksyttävää, jos on kateellinen ominaisuuksista, joita itse todella haluaisi. Tavallaan kateus on positiivinen asia, jos sen näkee toisen ominaisuuksien ihailuna. Vaikka tunne itsessään on hyväksyttävä, sen aiheuttama käytös ei ole. Äiti koki tämän kateuden negatiivisena puolena.

”-- tää on niinku kateuden tunnetta enkä mä saa aatella näin. Ja se on mun mielest sellanen yleinen et ihminen ei sais olla kateellinen.” (Äiti 4)

”Paitsi mun mielest taas saa olla kateellinen, jos se on niinku sellast, mitä oikeesti tyyliin itte haluis. Ettei kannata olla kateellinen niinku kaikille kaikesta --” (Äiti 4)

6.5 Vahvuudet äitinä

Viimeinen haastattelu keskittyi vahvuuksiin. Äidit saivat pohtia ja kertoa vahvuuksistaan niin äitinä kuin siinä jaksamisessa. Äitien vahvuuksiin kuuluivat perheeseen keskittymisen, äitinä kasvaminen ja kehittyminen sekä luonteenpiirteet (Kuvio 5). Perheeseen keskittyminen tarkoitti äitien näkemyksissä yksiavioisuutta, perheen edun ajattelemista, äitiä perustana sekä keskittymistä lapseen.

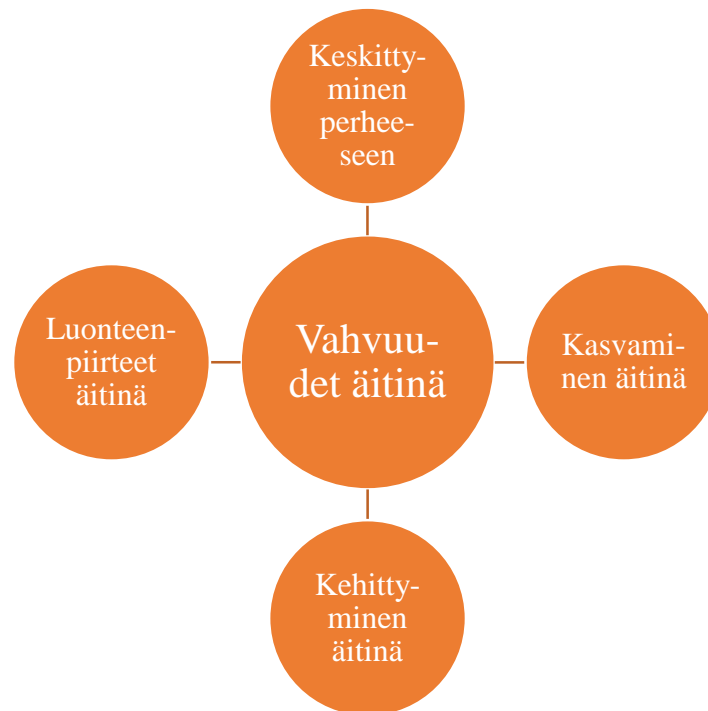
Toinen äiti koki äidin olevan perheen perustana. Molemmat äidit kertoivat lapseen keskittymisen olevan vahvuus. Enää ei voinut vain ajatella itseään, vaan elämää tuli katsoa

myös lapsen näkökulmasta. Vahvuuden lisäksi lapsen täysillä keskittyminen oli yhdelle äidille osin huono asia.

”-- äitinä niin on niinku semmonen pohja periaatteessa --” (Äiti 1)

” -- ei voi niiku tuijottaa enää omaa nenäänsä, vaan pitää niiku periaatteessa myös tuijottaa sitä elämää lapsen kautta.” (Äiti 1)

”-- sellai vahvuus, että on ehkä huonokin, mutta se että keskittyy siihen lapsensa aika täysii.” (Äiti 2)



Kuvio 5. Vahvuudet äitinä.

Äitinä kasvamisen ja kehittyminen vahvistavat. Äitinä tapahtuu jatkuvaa uudistumista ja kasvamista. Äitinä oppii koko ajan uutta ja sitä kautta omaksuu uutta ja kehittyy. Vaikka äitiys on välillä väsyttävää, se silti puhdistaa ja luo uutta.

”-- uudistumista tai sillai koko ajan sellasta uudistumista ja niiku tällasta kasvamista tapahtuu --” (Äiti 1)

”-- vaikka on ollut näitä mustia silmäalusia ja muutenkin niin kuitenkin se äitiys sillai puhdistaa, niinkun tekee uutta.” (Äiti 1)

Yksi äideistä nimesi tietyt luonteenpiirteet vahvuudeksi äitiydessään. Ne liittyivät lapsen ja lapsen ymmärtämiseen. Salliva, rauhallinen ja ymmärtävä äiti yrittää ymmärtää lasta ja sitä, että tämä ei lapsena vielä ymmärrä kaikkea ja saattaa tehdä pahaa tarkoituksetta. Avarakatseinen äiti ei kiellä lasta liikaa.

”-- mä yritän olla sellanen hyvin avarakatseinen jollain tavalla, et yrittää ymmärtää tätä lasta ja eikä liikaa niinku kieltää tai olla sitten jotenkin ymmärtämätön, että se on kuitenkin vaan lapsi vielä ja tekee kaikenlaista pahaa.” (Äiti 2)

6.6 Äitien kokemukset pienryhmätoiminnasta ja taiteen menetelmistä

Toiminnan lopussa äideille teettämälläni kyselylomakkeella halusin selvittää äitien mielipiteitä toiminnasta, sen toteutuksesta sekä saada palautetta toiminnasta. Teemoittelun pohjalta lomakeaineistosta nousi viisi eri teemaa. Teemat olivat oppiminen, toiminnan hyvät puolet, toiminnan haastavat tai vaikeat puolet, toiminnan kehittäminen sekä pienryhmätoiminta.

Äidit olivat oppineet itsestään ja äitiydestään toiminnan avulla. Yksi äideistä oli löytänyt itsestään uusia puolia. Useampi äiti kertoi oppineensa hyväksymään kaikki tunteet, myös negatiiviset. Yksi äiti kertoi ymmärtäneensä, millainen äiti hän haluaa olla. Eräs toinen äiti oli oppinut, että itsenä on hyvä olla, ja omista valinnoista on kannettava vastuu ja seistävä niiden takana. Äiti saa pelätä ja tehdä virheitä.

”Pohtimalla itseäni löytyi paljon hyviä puolia, mitä ei ollut ajatellut. Negatiiviset ajatuksetkin kuuluvat äitiyteen, niitä ei tarvitse kieltää.” (Äiti 1)

”Kaikki äitiyden tunteet ovat ok.” (Äiti 2)

”Tajusin ainakin millainen äiti HALUAN olla.” (Äiti 3)

Toiminta oli antanut äideille paljon. Sen kautta oli päässyt pohtimaan omaa äitiyttä ja itseä ja saanut oivalluksia. Yksi äiti oli saanut ajatuksia äitiydestään ja yhteiskunnallisesta käsityksestä äitiydestä. Kahdelle äidille pelkkä taiteen tekeminen oli mukavaa tauon jälkeen. Eräs äiti oli pitänyt äitiyden teemojen erilaisesta käsittelemisen tavasta. Muutama äiti oli saanut rentoutumishetken ja viettää aikaa aikuisessa seurassa ilman lapsia. Osalle tämä merkitsi tuen ja hyväksynnän saamista omille ajatuksille, jotka olivat välillä negatiivisia. Hän oli päässyt jäsentämään tunteitaan toiminnan avulla. Tunteista ja niihin liittyvistä asioista oli ollut helppoa puhua ryhmässä.

”Paljon! Pohdiskelua omasta äitiydestä/minästä.” (Äiti 1)

”Olen päässyt pitkästä ajasta käyttämään kynää luovasti, vaikkakin jälki ei ole ehkä ollut toivottua.. On ollut mukava käsitellä äitiyden teemoja aivan erilaisella tavalla kuin normaalisti arjessa.” (Äiti 2)

”Pieniä oivalluksia omasta äitiydestä ja suhteesta lapseen.” (Äiti 3)

”Ajatuksia omasta äitiydestä sekä yhteiskunnallisesta ”normaalista” äitiydestä.” (Äiti 4)

”Mukava tehdä taiteen kautta, eli taiteilu ollut kivaa itsessään kun ei sitä muuten juuri tule tehtyä.” (Äiti 1)

”On ollut hyvä purkaa negatiivisiakin ajatuksia huumorilla ja askartelulla, samalla on saanut laitettua tunteita niiden oikeille paikoille.” (Äiti 2)

”Toiminnassa oli mukava ja helppo olla mukana omana itsenään.” (Äiti 4)

Äitiyden käsittely taiteen menetelmien avulla oli tuntunut kaikkien äitien mielestä hyvältä. Lisäksi se oli ollut muun muassa uutta, mukavaa, virkistävää ja vapauttavaa. Useassa vastauksessa tuli esille, että äitiyden pohtiminen taiteen menetelmien avulla oli toimiva yhdistelmä. Eräs äiti totesi menetelmien vaihdelleen mukavasti ja tuoneen haastetta. Osa koki mukavaksi päästä kokeilemaan uusia tekniikoita ja erilaisia välineitä.

”Nämä (äitiys ja taiteen menetelmät) oli hyvä yhdistelmä!” (Äiti 1)

”Menetelmät vaihtelivat mukavasti. Ehkä haasteellisuus kasvoi kerta toisensa jälkeen...?” (Äiti 2)

”Oli kivaa oppia uusia tekniikoita.” (Äiti 4)

”Tällainen olisi varmasti erittäin toimiva toiminta muoto erilaisissa vertaistuki ryhmissä.” (Äiti 4)

Kaikki äidit olivat myös kokeneet taiteen menetelmien käytön haastavana ja vaikeana. Vaikeudet liittyivät tunteiden kuvalliseen ilmaisuun ja itsekritiikkiin omista taidoista. Lisäksi jonkin äitiyden teeman yhdistäminen tiettyyn menetelmiin tuotti hankaluuksia. Huomasin havainnoidessani työskentelyä, että äideillä oli välillä vaikeuksia ja haasteita aloittaa teoksensa tekeminen kuvainnollisuuden takia. Välillä myös uudet tekniikat tuottivat haasteita.

”-- vähän vaikeaa useimmiten päästä alkuun ja tuoda tunteita esiin taiteen kautta.” (Äiti 1)

”Joskin melko haastavaa, sillä itsekritiikki on kasvanut näiden vuosien myötä kun ei ole tullut juurikaan taiteiltua.” (Äiti 2)

”Jännältä, vaikealta ja samaan aikaan helpolta ja vapauttavalta.” (Äiti 4)

”Aihe tuntui välillä joihinkin tekniikoihin haastavalta, mutta aikaa oli kivasti, joten aina ehti räpeltää jotain.” (Äiti 4)

Pienryhmämuotoinen toteutus oli äitien mielestä toimiva. Sen sopiva koko mahdollisti avoimen ja rehellisen keskustelun sekä äitiyden teeman käsittelyn. Kaikki tulivat kuulukuksi. Useampi äiti koki saneensa vertaistukea ajatuksilleen. Lisäksi ryhmässä oli helppo olla, kun tunsivat muut äidit osin ennestään.

”Hyvä ryhmä! Hyvänkokoinen, tuli intiimi fiilis, jossa uskalsi sanoa enemmän kun tuli tutummaksi.” (Äiti 1)

”Ryhmässä on ollut helppo puhua asioista, tunteet ja ajatukset ovat olleet yllättävänkin yleisiä muiden kanssa.” (Äiti 2)

”Se oli erinomainen tapa työskennellä etenkin kun teemana on tällainen intiimi aihe.” (Äiti 2)

”-- mukavaa toimintaa pienessä ryhmässä kivojen ihmisten kanssa.” (Äiti 3)

Äitien mielestä toiminnassa oli muutamia kehitettäviä kohtia. Menetelmät olisivat voineet olla vielä monipuolisempia. Käsillä tekeminen oli osin haastavaa, joten sen rinnalle olisi toivottu muita luovia ja taiteellisia menetelmiä, kuten musiikkia ja liikettä. Koin havainnointini pohjalta itsekin, että muutaman menetelmän kohdalla oli kehitettävää. Äidit eivät tuoneet vastauksissaan suoraan esille, mitkä menetelmät tuottivat hankaluuksia. Pystyin ainoastaan arvioimaan havaintojeni perusteella, mistä menetelmistä oli kyse. Pressprint-työskentely ja vapaa maalaaminen tuntuivat tuottavan äideille hieman hankaluuksia. Tämä johtui osin siitä, että menetelmä oli uusi ja osin siitä, että sen yhdistäminen teemaan tuntui hankalalta.

”-- ehkä olisi voinut keksiä vielä jotain monipuolisempaakin, en tosin tiedä mitä...” (Äiti 1)

”Askartelu ja kuvataide ei ole minulle mielekkäin taiteen muoto, ja olisinkin kaivannut myös jotain muita luovia ja taiteellisia menetelmiä (esim. musiikki, liike yms.)” (Äiti 3)

”Ehkä voisi olla vielä enemmän keskustelua, ehkä vetäjä olisi voinut olla vielä aktiivisempi vetäjänä & keskustelijana.” (Äiti 1)

Yksi äideistä toivoi ryhmästä keskustelelevampaa. Hän olisi halunnut minun olevan aktiivisempi keskustelun vetäjänä. Hän sai välillä sellaisen kuvan, että en ollut kiinnostunut ja en tiennyt, mitä teen lopputuloksille. Hän kuitenkin koki, että olin antanut äideille tilaa ja puheenvuoron.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

7.1 Äitien kokemukset ja tunteet äitiydestä

Äidiksi tuleminen oli tuonut eräänlaisen muutoksen äitien elämään. Haasteena oli oman itsen tasapainottaminen äitiyden kanssa. Äitiys korostui ja painottui omaa identiteettiä enemmän, kun äidit panostivat perheeseensä ja lapsiinsa. Ainoat suoraan äiteihin itseensä liittyvät asiat olivat omat kiinnostukset ja harrastukset ja niiden ylläpitäminen. Haastavaa oli myös selvitä negatiivisten äitiyskokemusten kanssa. Omalle ajalle ja harrastuksille piti varata aikaa. Oma aikaa haluttiin kuitenkin käyttää myös perheen kanssa olemiseen, sillä oma lapsi oli todella tärkeä. Äitiys nähtiin näistä asioista huolimatta myös positiivisena asiana. Lasten saamisesta oltiin onnellisia, ja eräs äiti pohti seuraavan lapsen saamista. Äidiksi tuleminen oli lisäksi tuonut elämään uusia asioita ja oivalluksia.

Äitien jaksamiseen vaikuttivat hyvinvointia lisäävät, energisoivat sekä ympäröivät asiat. Hyvinvointia lisäsivät perustarpeiden tyydyttäminen, omat harrastukset ja hyvään oloon pääseminen. Perustarpeille eli riittävälle nukkumiselle ja suihkulle sekä omille harrastuksille piti saada aikaa. Äitien jaksaminen oli näiden asioiden osalta riippuvainen heidän omasta ajastaan. Äitien kokemuksiin energisoivista asioista eli väreistä ja auringosta saattoi vaikuttaa se, että jaksamiseen liittyvässä tehtävässä äidit pystyivät tekemään tilastaan tietyn värisen. Toki omaa mieliväriä voi ilmentää elämässä esimerkiksi pukeutumisessa. Ehkä kuvallinen ilmaisu antoi äideille mahdollisuuden ilmaista tunteita, joita on ollut vaikea sanallistaa (Kettunen 2013, 34; 36; Lipsanen-Rogers 2005, 65). Aurinkoon taas vaikutti se, että kevät oli alkanut, jolloin valoa oli enemmän. Kaamoksen ja pimeyden jälkeen tosin, kuka tahansa tuntee itsensä energisemmäksi. Ympäröivissä asioissa äitejä auttoivat jaksamaan tietyt paikat sekä läheiset. Luonto ja koti toimivat äideille rentoutumisen paikkoina, ja perhe sekä läheiset auttoivat jaksamaan, jos äidit eivät halunneet rentoutua yksin.

Äideistä ja äitiydestä on selvästi olemassa erilaisia oletuksia ja odotuksia, joita äidit ovat joutuneet kohtaamaan. Heille on annettu kuvaa äitiydestä, joka on ihanaa ja ruusuista. Lapsen saaminen täydentää ja täyttää kaikki äidin tarpeet. Äidin tulisi myös omata tietyt ominaisuudet. Hänen pitäisi jaksaa ja olla vahva, vaikka esittämällä. Perhe tulisi laittaa

etusijalle. Yksi äideistä oli kokenut yhteiskunnan vaativan tietynlaista, ennalta määrättyä perhekuva.

Realistinen kuva arjesta ja elämästä erosi äitiyden myyttisestä kuvasta. Arki ei ollut aina helppoa, vaan se oli rutiininomaista ja karua. Äidin elämässä on välillä huonoja hetkiä, mutta suurimmaksi osaksi se on ihanaa. Vaikka ulkopuolelta tulee näkemyksiä ja viestejä siitä, millaista elämää pitäisi elää, lopulta äiti saa kuitenkin itse päättää, miten elää. Yksi äideistä oli todennut, että todellisuus ei ole mustavalkoista, vaan se sijoittuu myyttisen ja realistisemman näkemyksen väliin. Äitiydessä on sekä hyviä että huonoja puolia.

Äitien kokemat tunteet olivat pääasiassa syyllistäminen tai syyllisyys. Vain yksi äideistä nimesi suoraan kateuden tunteeksi. Eräs äideistä koki syyllistämistä siitä, että hän vietti omaa aikaa ilman lastaan. Kaksi muuta äitiä taas olivat tunteneet syyllisyyttä siitä, että olivat viettäneet tai halusivat viettää omaa aikaa ilman lasta ja äitiyden vastuuta. Kateuden tunteen nimennyt äiti pohti kateuden hyväksyttävyyttä. Hän koki, että kateus oli hyväksyttävää, jos oli kateellinen toisen ihmisen ominaisuuksista, joita itse halusi. Ainoastaan kateudesta aiheutuva käytös ei ollut hyväksyttävää.

Äitien nimeämät vahvuudet äitinä lukeutuivat perheeseen keskittymiseen, äitinä kasvamiseen ja kehittymiseen sekä luonteenpiirteisiin. Keskittyminen perheeseen tuli ilmi perhekeskeisyyden ja yksiavioisuuden kunnioituksena. Lisäksi äidit keskittyivät lapsen katsoamalla elämää tämän näkökulmasta. Äiti oli kaiken perustana. Äitinä uudistuu ja kasvaa koko ajan. Vaikka äitiys aiheuttaa välillä väsymystä, se myös korjaa ja luo uutta. Vahva äiti on lempeä, salliva, ymmärtävä, rauhallinen ja avarakatseinen.

Pyrin saamaan haastattelujen avulla vastauksen ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni, mitä ja millaisia kokemuksia ja tuntemuksia äideille heräsi äitiydestä taiteen menetelmien ja pienryhmätoiminnan kautta. Äideillä oli äitiydestä sekä positiivisia että negatiivisia kokemuksia ja tuntemuksia. Negatiiviset kokemukset liittyivät pääosin oletuksiin äitiydestä ja äitiyteen luodusta paineesta. Oletukset olivat kuvausta hyvästä äidistä ja tämän ominaisuuksista, kuten imettämisestä ja jaksamisesta. Äideillä oli tuntemus siitä, että he olivat vastuussa perheestään ja lapsestaan. Negatiivisuus liittyi myös tunteisiin. Vaikka äidit kokivat osasta tunteistaan syyllisyyttä tai painostusta ulkopuolelta, he pitivät tunteitaan hyväksyttävänä.

Jaksamiseen vaikuttavat asiat sekä vahvuudet olivat välillä äitien haasteina. Vuodenajalla ja paikalla oli merkitystä jaksamiseen. Lapseen ja perheeseen panostaminen vaativat äideiltä paljon, mutta samalla ne myös antoivat. Oli yllättävää, että oman ajan lisäksi oman perheen kanssa vietetty aika rentoutti myös äitejä. Tähän vaikutti varmaankin se, että aikaa vietettiin eri tavalla kuin arjessa, esimerkiksi luonnossa. Toinen yllättävä perheeseen liittyvä asia oli, että äidit kokivat perheeseen keskittymisen ja panostamisen sekä liikana vastuuna että vahvuutena. Yksi äideistä mainitsi, että hän pitää lapseensa keskittymistä vahvuutena ja toisaalta myös huonona asiana. Äiti on perheen perustana, mutta hänellä voi olla siitä liikaa vastuuta.

Yksi äideistä puhui eräässä haastattelussa tasapainon löytämisestä. Toteamus tiivistää hyvin äitien kokemukset ja tunteet. Jos äitiyteen panostaa niin paljon, että unohtaa itsensä, väsyä. Äidit tarvitsevat omaa aikaa ja sen pitäminen ei ole väärin. Kun äiti voi hyvin ja käyttää vahvuuksiaan, hän kestänee myös huonot ajat ja pystyy kasvamaan ja kehittymään äitinä. Äitiys ei ole mustavalkoista, vaan se käsittää sekä hyvät ja huonot puolet.

7.2 Äitien kokemukset taiteen menetelmien ja pienryhmätoiminnan käytöstä

Toiseen tutkimuskysymykseeni, miten äidit kokivat taiteen menetelmien käytön ja pienryhmätoiminnan, pyrin saamaan vastausta kyselylomakkeeni sekä havainnointini avulla. Taiteen menetelmät ovat toimiva ja tarpeellinen osa toimintaa. Taiteen prosessi voi parhaimmillaan auttaa kuvaamaan kokemuksia, tutustumaan tunteisiin ja tutkimaan elämän vaihtoehtoja (Ruusunen 2005, 54–55). Äidit olivat hyötäneet näin ja menetelmät olivat auttaneet äitejä oppimaan itsestään äitinä sekä oppimaan hyväksymään itsensä ja tunteensa. Taiteen kanssa työskentelystä saadut kokemukset ja elämykset voivat parhaimmillaan toimia vastavuoroisina oppimisen lähteinä ja auttaa jäsentämään todellisuutta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015). Taiteen menetelmät olivat myös synnyttäneet uusia ajatuksia. Useassa teemassa olivat tulleet esille äitiyteen liittyvät negatiiviset asiat ja tunteet. Moni oli pohtinut niitä toiminnassa, mutta kokenut, että niitä kuuluu ja saa tuntea. Menetelmillä pyritäänkin saamaan aikaan muutosta osallistujien ajattelussa ja toiminnassa (Korhonen n.d.). Ryhmä ja menetelmien käyttö tarjosivat äideille omaa aikaa aikuisseurassa.

Toimintamuoto ja sen toteutus olivat äideistä toimivia, sillä he olivat oppineet uusia tekniikoita ja äitiyden teemojen käsittely oli ollut mukavan erilaista. Menetelmien käyttö oli ollut virkistävää, mukavaa ja vapauttavaa. Taiteen käyttö toimi äideille innostamisen menetelmänä, jonka avulla he pystyivät osallistumaan toimintaan ja saivat ilmaista luovasti omia arvojaan ja ajatuksiaan (Ruusunen 2005, 54–55). Vaikka välillä toteutus oli ollut haastavaa, äidit olivat silti saaneet toteutettua itseään. Taiteen menetelmien käyttö oli ollut toimiva äitiyden kannalta, vaikka menetelmät eivät olleet aina mielekkäitä. Mikään toiminta ei ole koskaan valmista ja aina on kehitettävää. Se, että äidit mainitsivat kehittämisen kohteita, kertoo minulle, että tällainen toiminta olisi heistä hyödyllistä ja toimivaa jatkossakin. Erään äidin toteamus haasteellisuuden kasvamisesta oli yksi asia, johon kiinnitin huomiota suunnittelussa. Halusin, että äitiyden käsittely syvenisi kerta kerralta. Onnistuin siis siinä hyvin.

Pienryhmä oli toimiva ja hyvä, sillä se antoi äideille mahdollisuuden kuulla muiden samankaltaisia kokemuksia ja tunteita asioista. Näin äidit saivat hyväksyntää omille tunteilleen. Äidit kokivat ryhmän hyvänä, sillä tällainen ryhmä antaa tukea ja sen ilmapiiri on vapaa ja yksilöllisyyttä arvostava (Kaukkila & Lehtonen 2007, 12–14). Havaitsin, että useana kertana äidit reagoivat toistensa kertomiin asioihin toteamalla kokeneensa samaa tai olevansa samaa mieltä. Tämä tuli ilmi usein myös ilmi niin, että äidit totesivat työssään olevan samoja asioita kuin toisilla oli ollut. Vertaistuki toteutui ryhmässä. Taiteen käyttö lisäsi äitien vuorovaikutusta ja verkostoitumista toisten kanssa (Airaksinen ym. 2015, 13).

Haastattelujen otanta oli melko pieni, erityisesti viimeisen haastattelun. Koin kuitenkin saaneeni monipuolisen aineiston, vaikka äitejä oli ryhmässä lopulta vain neljä. Yksilöinä ja omina persooninaan äidit toivat omat näkemyksensä ja kokemuksensa osaksi ryhmää ja toimintaa, ja tätä kautta sain kuulla erilaisista äideistä ja äitiyksistä. Mielestäni onnistuin saavuttamaan tästä syystä opinnäytetyöni tarkoituksen ja tavoitteen. Tulokseni kuitenkin osoittivat toiminnan olleen toimiva ja hyvä. Niiden pohjalta voin todeta, että tämän tyyppiselle toiminnalle on tarvetta. Äidit pääsivät jäsentämään äitiyttään ja löysivät sen käsittelyyn uusia välineitä ja menetelmiä. Kuvan ja taiteen käyttö tarjosivat välineen, jonka avulla äidit pohtivat elämänsä ja mielensä sisältöjä (Lipsanen-Rogers 2005, 62). Opinnäytetyöni yksi tärkeä osa oli auttaa äitejä pohtimaan ja käsittelemään äitiyttään taiteen luovien ja toiminnallisten menetelmien avulla. Jokainen äiti pääsi pohtimaan ja jäsentämään omaa äitiyttään menetelmien avulla, omalla tavallaan. Taiteen käyttö voi olla

tekijälleen voimaannuttava, itsetuntoa ja -tuntemusta lisäävä ja vuorovaikutusta rakentava väline (Ruusunen 2005, 54–55). He löysivät itsestään uusia puolia ja saivat uusia välineitä äitiyden käsittelyyn ja siitä ”avautumiseen”.

8 POHDINTA

8.1 Luotettavuus- ja eettisyystarkastelu

Opinnäytetyöni luotettavuus perustui aiheeni valinnassa siihen, että huomioin, että se ei loukannut ketään. Aiheeni kiinnosti minua todella paljon ja halusin tästä syystä panostaa siihen kunnolla. Halusin panostaa opinnäytetyöhöni myös yhteistyötahoni vuoksi. Halusin heidän hyötyvän opinnäytetyöstäni (Pohjola 2007, 28). Kysyin yhteistyötaholtani heidän mielipidettään aiheeseeni liittyen, sillä halusin varmistaa sen sopivuuden (Vilka 2006, 65). Luotettavuutta opinnäytetyöhöni toi se, että tiedonhankintani pohjautui riittävän tuoreeseen teoriakirjallisuuteen, useampaan aineistonhankintamenetelmään sekä tutkimukseni kattavaan analysointiin. (Vilka 2015, 41–42.) Vain muutamat teoriakirjallisuuteni teokset olivat 1990-luvulta, ja käytin niistä opinnäytetyöni pohjana vain sellaista tietoa, joka ei muutu vuosien saatossa. Merkitsin kaiken käyttämäni lähdekirjallisuuden lähdeluettelooni. Erotin opinnäytetyöni tekstissä suorat lainaukset (Pohjola 2007, 15).

Tutkimustehtäväni, -kysymykseni ja -menetelmäni olivat mahdollisimman neutraaleja, eivätkä ne antaneet mitään ennako-oletuksia tai määrittäneet kohderyhmääni (Tuomi & Sarajärvi 2011, 129). Aineiston keruussa käytin havainnointia, kerronnallista haastattelua ja avoimia kysymyksiä sisältävää paperista kyselylomaketta. Nämä menetelmät täydensivät toisiaan menetelmätriangulaationa, jolloin sain monipuolisen aineiston (Eskola & Suoranta 2000, 68). Noudatin aineistonkeruussa yhteistyötahoni kanssa sopimaani aikataulua. Analysoin aineistoni sen pohjalta, en omien käsitysteni. En asettanut mitään ennako-oletuksia tuloksiini, vaikka asiakasryhmä oli minulle täysin uusi.

Nimettömänä täytetty kyselylomake antoi mahdollisuuden kertoa asioista, joita ei välttämättä halunnut sanoa muiden ryhmäläisten kuullen. Laadin kysymykset sellaiseen muotoon, että niihin vastaamiseen jaksoi käyttää aikaa. Aineiston analysoinnissa ja tulosten esittelyssä pyrin pitämään neutraalin roolin ja käytin vain aineistosta nousseita ja tutkimukseeni liittyviä asioita, en omia näkemyksiäni.

Aineistoni otos oli melko pieni, sillä haastatteluissa äitejä oli 2–5, ja kyselylomakkeeseen vastasi neljä äitiä. Alhainen osallistuminen voi tuottaa harhaiset tulokset otoksesta (Ahola 2007, 67). En kuitenkaan koe näin käyneen opinnäytetyössäni, sillä kyse oli kuitenkin eri

äitien omista kokemuksista ja näkemyksistä, jotka olivat yksilöllisiä. Tosin viimeinen haastattelu ei antanut kovin laajaa kuvaa äitien kokemuksista, kun äitejä oli paikalla vain kaksi. Luotettavuutta aineistooni toi se, että en poistanut ensimmäisestä haastattelusta yhden äidin osuutta, vaikka myöhemmissä haastatteluissa äitejä oli enintään neljä. Kyseinen haastattelu antoi minulle kuitenkin laajemman otannan äitien kokemuksista.

Opinnäytetyöni eettisyys näkyi siinä, että toimintaan osallistuminen oli vapaaehtoista, ja jokaisen osallistujan henkilöllisyys pysyi anonymina koko opinnäytetyöprosessin ajan aineiston keruusta aina lopulliseen opinnäytetyöhön (Tuomi & Sarajärvi 2011, 131). En käyttänyt kohderyhmääni hyväkseni (Eskola & Suoranta 2000, 53), sillä suunnittelin toiminnan hyödyttämään äitejä sekä Annantupaa. Äidit saivat jakaa itsestään, mitä itse halusivat, enkä vaatinut äitejä kertomaan yhtään enempää. Kunnioitin näin äitien yksityisyyttä (Pohjola 2007, 18). Suhteeni kohderyhmääni pysyi koko toiminnallisen osuuden ajan ammatillisena, joten riippuvuussuhdetta ei muodostunut (Eskola & Suoranta 2000, 55). Vaikka mainitsin Annantuvan opinnäytetyössäni useasti eli se on tunnistettavissa, äitejä ei voi henkilöinä tunnistaa, sillä muokkasin mahdollisissa suorissa lainauksissa kaikki nimet ja muut tunnistettavat asiat. Osallistujien henkilöllisyys tulee tehdä mahdollisimman hankalaksi tunnistaa (Eskola & Suoranta 2000, 57).

Saatekirjeellä (Liite 1) varmistin, että jokainen mahdollinen osallistuja oli tietoinen siitä, mihin osallistui. Aineiston keruuvaiheessa informoin äitejä vielä uudelleen toimintani tarkoituksesta sekä aineiston hankintamenetelmistäni. Kun valokuvasin äitien tuotoksia, kysyin siihen aina ensin luvan ja rajasin pois asiat, joista tekijän olisi voinut tunnistaa. Valokuvat olivat muistini tukena, eivät arvostelua varten. Havainnoin ainoastaan opinnäytetyölleni ja kertojen teemoille oleellisia asioita, en aiheeseen liittymättömiä keskusteluja tai kommentteja. En nauhoittanut haastatteluja salassa (Eskola & Suoranta 2000, 52), vaan varmistin äideiltä ennen ensimmäisen alkua, että kaikille sopi kyseinen menettely. Saamani aineistot pysyivät ainoastaan omassa hallussani (Tuomi & Sarajärvi 2011, 131), ja äitien ryhmässä kertomat asiat jäivät ryhmän sisällä. Poistin kaikki nauhoitukset ja ottamani valokuvat, kun olin saanut opinnäytetyöprosessini valmiiksi. Poistin myös litteoidut haastattelut ja hävitin kyselylomakkeet.

8.2 Opinäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessini alkoi päinvastaisella järjestyksellä kuin moni muu opinnäytetyö, johon olen tutustunut. Löysin yhteistyötahon ennen varsinaista aihetta. Tiesin jo tällöin, että opinnäytetyöni liittyy taiteeseen ja äiteihin. Tarkka aiheeni muotoutui vasta usean kuukauden pohdinnan jälkeen. Tämän jälkeen prosessini eteni nopealla vauhdilla tutkimussuunnitelman ja aineistonkeruun osalta. Kesän kynnyksellä 2015 intoni tehdä opinnäytetyötäni laantui hieman, kun teoriaosuuteni koostaminen tuotti haasteita ja viimeisten kyselylomakkeiden saaminen venyi toukokuun lopulle. Päätin pitää taukoa alkukesän. Lopulta se kuitenkin kesti koko kesän. Pitkä tauko oli hyvä motivaationi ja opinnäytetyön jäsentämisen kannalta. Toisaalta se vaikeutti kirjoittamiseen tarttumista uudelleen. Lopulta syksyllä minun oli pakko jatkaa opinnäytetyöni parissa, jotta sain sen valmiiksi loppuvuodeksi. Työni eteni jälleen, mutta melko hitaasti. Tämä johtuu siitä, että pohdin usein kirjoittaessani, jolloin se on hidasta. Vasta pakon edessä pystyn jäsentämään nopealla tahdilla.

Tästä syystä toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen oli minulle toimiva toteutusmuoto. Se piti minut jonkinlaisessa aikataulussa ja edesauttoi etenemistä. Sain aineistoni kasaan jo keväällä, mikä auttoi paljon syksyllä. Opinnäytetyöni isoin osa oli jo tehtynä tuolloin. Lisäksi sain käyttää omaa osaamistani, jolloin opinnäytetyön tekeminen oli minulle mielekästä. Toiminnan toteuttamisen ohella sain kerättyä aineistoa.

Yhtenä isona jännityksen aiheuttajana oli huoleni siitä, miten äidit ottaisivat minut ja toimintani vastaan. Pohdin todella paljon sitä, kokisivatko he minut henkilönä, joka yrittää kertoa heille, miten äitinä tulisi toimia. Ensimmäisen kerran jälkeen jännitykseni kuitenkin helpotti ja havaitsin äitien olevan kiinnostuneita toiminnasta. He halusivat selvästi jakaa omia kokemuksiaan ja tuntemuksiaan, ja minusta oli mielenkiintoista kuulla niistä. Ensimmäinen tapaamiskerta meni hieman pieleen omien suunnitelmieni pohjalta, mutta se ei onneksi pilannut opinnäytetyöni tarkoitusta ja tavoitetta. Jännitin ensimmäisellä kerralla tästäkin syystä. En halunnut opinnäytetyöni epäonnistuvan.

Opinnäytetyöni yhtenä haasteena koin äitien tiedottamisen ennen toimintaa. Olisin voinut saatekirjeessä kuvata tarkemmin käyttämiäni menetelmiä. Kyselylomakkeeni vastausten perusteella muutama äiti oli kokenut taiteen luovat ja toiminnalliset menetelmät eri tavalla kuin minä. Käytetyn käsitteen valinta riippuu näkökulmasta (Korhonen n.d.). Itse

olisin voinut rajata sitä vielä enemmän, sillä käyttämäni taiteen luovien ja toiminnallisten menetelmien tai taiteen menetelmien käsitteet kattavat paljon. Rajausta oli onnistunut avaimella enemmän käyttämiäni menetelmiä. Lisäksi unohdin mainita, että toimintaan osallistuminen ei vaadi aiempaa osaamista. Olin lisäksi voinut tuoda enemmän esille omaa taidetaustaani, jolloin olisin selventänyt oman osaamiseni rajat.

Valitsemieni teemojen kohdalla pohdin paljon sitä, vaikutinko niiden valinnoilla äiteihin. Mietin, johdattelinko heitä liikaa valmiilla teemoilla siihen, mitä käsitelimme ryhmässä. Tosin kysymysten avulla haastattelija asettaa haastattelulle suunnan, jota ilman haastateltava harhailisi (Tiittula & Ruusuvuori 2015, 12). Jokaisella ryhmäkerralla tuli sitä paitsi olla jokin äitiyttä käsittelevä teema, jotta käsittely eteni. Jos olisin vihjaillut suoraan teemasta puhumisen sijaan, ryhmän toiminta ei olisi välttämättä edennyt ja olisin saattanut vaikuttaa enemmän äitien pohdintaan. Koin välillä haastavana keskittymisen työskentelelyyn tilassa, kun lapset tulivat vähän väliä keittiöön keskeyttämään jonkun äidin työskentelyä. Kukaan äiti ei tosin tuonut tätä esille, joten he olivat ehkä tottuneet työskentelemään näin, ja pienikin keskittymisen hetki toi omaa aikaa.

Kyselylomakkeessa olisin voinut tehdä tarkentavia kysymyksiä taiteen tekniikoista, esimerkiksi, mistä menetelmistä piti, mitkä olivat haastavia ja mitä kenties puuttui. Lomakkeen yhtenä huonona puolena on se, että vastaaminen ei tapahdu vuorovaikutuksessa tutkijan kanssa, jolloin tämä ei voi tehdä tarkentavia kysymyksiä (Tuomi & Sarajärvi 2011, 73). Havaitsin kyseisen aineistonkeruumenetelmän ongelman, kun analysoin vastauksia. Osa vastauksista oli jäänyt yleiselle tasolle, jolloin en voinut tehdä tarkkoja johtopäätöksiä. Esimerkiksi, kun äidit kertoivat joidenkin taiteen menetelmien olleen haastavia, pystyin vain päättämään ja arvelemaan havaintojeni pohjalta, mistä menetelmistä olisi ollut kyse. Koin tästä huolimatta kyselylomakkeen olleen hyvä valinta, sillä se mahdollisti äitien rehellisen vastaamisen ja palautteen annon. Kokemukseni mukaan kasvokkaisissa tilanteissa, joissa on useampi henkilö läsnä, voi tuntua vaikealta ja painostavalta antaa suoraa ja rakentavaa palautetta, jos pelkää muiden reaktiota omaan mielipiteeseensä. Lisäksi äidit saivat pohtia vastauksiaan rauhassa. Otanta pysyi lomakkeen ansiosta suurempana, sillä viimeisellä kerralla poissaolleet äidit pystyivät vastaamaan lomakkeeseen myöhemmin omalla ajallaan.

Ymmärsin kuunnelllessani ja litteroidessani haastatteluja kokemattomuuteni sekä haastattelijana että tämän kaltaisen ryhmän ohjaajana. Huomasin, että olisin voinut välillä kysyä

äideiltä tarkennusta joihinkin kokemuksiin. Esimerkiksi, kun äidit kertoivat kolmannessa haastattelussa näkemyksistään arjessa, kertomukset jäivät hieman pintapuolisiksi ja kuvainnollisiksi. Olisin voinut pyytää heitä antamaan konkreettisia esimerkkejä. Painotin ehkä itselleni liikaa sitä, että äidit saavat kertoa sen verran kuin itse haluavat. Vaikka olisin esittänyt heille tarkentavia kysymyksiä, he olisivat silti saaneet itse päättää, vastaavatko. Tämä olisi myös lisännyt ryhmän keskustelevuutta.

Olen tottunut ohjaamaan kuvataideryhmissä pelkästään menetelmän käyttöä. Tässä toiminnassa piti huomioida sekä menetelmän käytön ohjaaminen että reagoiminen ja herkkyys äitien kertomille asioille. Tämä oli minulle vielä haastavaa. Yksi äiti koki ehkä tästä syystä, että en ollut kiinnostunut. Varovaisuuteni alussa saattoi myös näyttäytyä kiinnostamattomuutena. Pyrin kuitenkin osoittamaan nyökyttelemällä, että kuuntelin ja reagoin äitien kertomiin asioihin.

Kokemattomuuteni lisäksi keskustelun vähäisyyteen vaikutti se, että keskityin enemmän tutkijan rooliini. Pohdin liikaa joka kohdassa, vaikutanko äitien valintoihin ja kokemuksiin, jos avustan liikaa menetelmissä. Kuitenkin minun oli pakko auttaa muutamassa kohdassa menetelmän kanssa, jotta äidit saivat tehtyä teoksensa. Todellisissa tarkkailutilanteissa tutkija ei voi olla täysin ulkopuolinen, sillä hänellä on moraalinen vastuu epäkohtiin puuttumisessa (Metsämuuronen 2008, 43).

Pyrim tekemään toiminnasta mahdollisimman monipuolista oman osaamiseni rajoissa. Yhden äidin ehdotus menetelmien laajentamisesta musiikin käyttöön oli hyvä idea. Pystyisin liittämään sen käyttämiini taiteen menetelmiin. Musiikin ja liikkeen käyttäminen alkavat kuitenkin jo olla oman osaamiseni ulkopuolella. Pystyisin toki käyttämään niitä sosionomin opintojeni pohjalta, mutta en osaisi soveltaa niitä tähän tarkoitukseen. Kvalifisessa työskentelyssä ohjaajan pitää tuntea prosessi ja välineet, jotta hän voi ohjata (Lipsanen-Rogers 2005, 69). Luulen, että sama pätee muihinkin menetelmiin, joten muussa kuin taiteen käytössä minun pitää vielä kehittyä.

Koin pienryhmätoiminnan alkuvaiheessa, että olisi ollut hyvä, jos olisin käynyt Annantuvalla ennen maaliskuuta, erillisenä kertana esittelemässä itseni. Olisin ollut äideille hieman tutumpi ja oma jännitykseni olisi laantunut hieman. Toisaalta hyvä, että en käynyt aiemmin tutustumassa, sillä se olisi ollut hyvä ohjaajan roolini kannalta, mutta saattanut vaikuttaa objektiivisuuteeni tutkijana. Pohdin käyntiä myös siksi, että toimintaa olisi

voitu suunnitella etukäteen. Tämän takia olisin voinut pyytää äideiltä aktiivisemmin ja selkeämmin palautetta kerroista ja toiminnasta. Muutamien kertojen lopussa kysyin ympäriryöstä, olivatko äidit saaneet toiminnasta jotakin. Palaute olisi myös antanut minulle haastattelujen yhteydessä tietoa taiteen menetelmien käytöstä. Sain tästä syystä enemmän aineistoa äitiydestä.

Tulevaisuudessa vastaavassa toiminnassa olisi kuitenkin hyvä suunnitella osallistujien kanssa yhdessä toimintaa ja sen sisältöä, jolloin kaikki saisivat äänensä kuuluviin ja jokaiselle löytyisi toiminnassa ainakin yksi mielekäs taiteen tai luovien ja toiminnallisten menetelmä. Lisäksi ryhmän kesto voisi olla pidempi. Vaikka viidessä kerrassa saimme paljon aikaiseksi, pidempikestoinen ryhmä voisi olla hedelmällisempi. Kestolla tarkoitan myös tuntimäärää. Kaksi tuntia riitti usein hyvin teosten tekemiseen ja läpikäyntiin, mutta keskustelulle se ei ole riittävä.

Vaikka toiminnan kehittämiseen annetut palautteet olivat yksittäisten äitien mielipiteitä, koin tärkeäksi huomioida ne. Jokainen mielipide kuitenkin edustaa osallistujamäärän vuoksi yhtä neljäsosaa opinnäytetyössäni. Lisäksi tällaisessa toiminnassa on tärkeää, että jokainen osallistuja tulee kuulluksi. Toiminnan lähtökohtana olivat kuitenkin äitien tarpeet.

Vaikka opinnäytetyössäni on paljon kehitettäviä puolia, koin siinä myös paljon onnistumisia. Koin suurta onnistumista jo siitä, että tein kaiken tämän työn aivan yksin. Toki opinnäytetyöni olisi voinut olla hedelmällisempi, jos olisin tehnyt sen jonkun kanssa. Näkökulma työhön olisi ollut laajempi. Kuitenkin olen luonteeltani hyvin tarkka kirjoitus- ja toteutusasioissa, joten yksin työskentely sopi minulle mainiosti. Oli tärkeää, että sain vastaukset tutkimuskysymyksiini. Sain monipuolisia kokemuksia ja näkemyksiä äitiydestä ja vastavuoroisesti äidit saivat uusia näkemyksiä ja oivalluksia äitiyteensä. Näiden pohjalta äidit hyötyivät toiminnasta ja saivat uusia jäsentämisen menetelmiä ja välineitä. Yhteistyötahoni Annantupa taas sai toimintaansa uusia menetelmiä, joita he voivat käyttää itse parhaaksi näkemällään tavalla. Tein tuvalle kuvallisen ohjeistuksen. Pienryhmätoiminta oli myös onnistunut.

Opinnäytetyöprosessini antoi paljon myös itselleni. Sain kokemusta uudesta asiakasryhmästä sekä kehityin ohjaustaidoissani toiminnallisen vaiheen ansiosta. Tämantyyppinen

ryhmänohjaus oli minulle uutta, sillä olin ennen tottunut vain vetämään ryhmille kuvataidetta ilman sen kummempaa tunneilmaisua. Nyt sain todella nähdä taiteen monipuoliset vaikutukset, en pelkästään mukavan tekemisen riemua. Äitien kokemukset ja tunteukset saivat minut pohtimaan äitiyttä myös omasta näkökulmastani. En ole itse äiti, eikä se ole minulle ajankohtaista. Silti äitien kokemat saivat minut tarttumaan niihin vahvasti ja pohtimaan niitä niin sosiaalialan ammattilaisen silmin kuin ehkä tulevan äidin. Äitien kokemukset yhdessä lukemani teoriakirjallisuuden kanssa saivat minut pohtimaan äitien tukemista vielä enemmän ja vakavammin. Sanomisilla ja tunteiden sivuuttamisella voi olla isot seuraukset äitien kokemuksiin ja hyvinvointiin.

Ryhmä ja opinnäytetyöprosessini vaikuttivat ammatti-identiteettiini. Ne saivat minut löytämään uudestaan palon kuvataidekasvatuksen osaamiseeni. Kun näin konkreettisesti, millainen vaikutus taiteen käytöllä oli, tunsin saavuttaneeni menetelmien käytössä sen, mitä olin halunnut opinnoissani. Prosessin korostaminen on tärkeämpää kuin tekemisen tavan painottaminen (Airaksinen ym. 2015, 10–20; Laine 2012, 14).

Opinnäytetyöni pohjalta äitiyden tutkimista voisi syventää keskustelevämmäksi. Äitiyden käsittelyä voisi laajentaa muihin menetelmiin, esimerkiksi valokuvatyöskentelyyn tai draaman menetelmiin. Äitiydestä itsestään on paljon tutkimuksia. Yksi idea voisi olla kohderyhmän vaihtaminen isiin. Tässä voisi käyttää isyyden teemoja ja taiteen menetelmiä, tai muita taidelähtöisiä menetelmiä.

LÄHTEET

- Ahola, A. 2007. Lomaketutkimusprosessi. Teoksessa Viinamäki, L & Saari, E. (toim.) Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. Helsinki: Tammi. 47–72.
- Airaksinen, R., Karkkulainen, M., Ala-Vannesluoma, T., Pirhonen, P. & Kastu, R. 2015. Toimii! Hoitajan opas luoviin menetelmiin. Helsinki: Edita.
- Cacciatore, R. 2008. Vaaran merkkejä. Teoksessa Janhunen, K. & Oulasmaa, M. (toim.) Äidin kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto. 54–61.
- Cacciatore, R. & Janhunen, K. 2008. Täydelliset äidit – 11 myyttiä. Teoksessa Janhunen, K. & Oulasmaa, M. (toim.) Äidin kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto. 12–27.
- Ensi- ja turvakotien liitto. Työmuodot. Luettu 6.12.2015. <http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/tyomuodot/>
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 4. painos. Tampere: Vastapaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2014. Tutki ja kirjoita. 19. painos. Helsinki: Tammi.
- Hyvärinen, M. & Löyttyniemi, V. 2005. Kerronnallinen haastattelu. Teoksessa Ruusu-vuori, J. & Tiittula, L. (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino. 189–222.
- Hyvärinen, S. 2008. Selviytyjät. Teoksessa Janhunen, K. & Oulasmaa, M. (toim.) Äidin kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto. 102–109.
- Janhunen, K. & Saloheimo, A. 2008. Äitiyden tunnepakkaus. Teoksessa Janhunen, K. & Oulasmaa, M. (toim.) Äidin kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto. 28–52.
- Jokinen, E. 1996. Väsynyt äiti. Äitiyden omaelämäkerrallisia esityksiä. Helsinki: Gaudemus.
- Juusola, M. 2009. Äidin voimakirja. Helsinki: Otava.
- Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.
- Kettunen, I. 2013. Vapauttava taide. 30 päivää 1 (2), 34–36.
- Korhonen, P. n.d. Taidelähtöiset menetelmät. Mitä taidelähtöisillä menetelmillä tarkoitetaan? Luettu 2.12.2015. <http://blogs.helsinki.fi/taika-hanke/taidelahtoiset-menetelmat/>
- Känkänen, P. 2013. Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa – kohti tilaa ja kokemuksia. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.

Laine, P. 2012. Mitä taide ja luovat menetelmät tekevät tehokkaassa työelämässä? Teoksessa Laine, P. (toim.) Luovuutta työhön. Taidelähtöiset menetelmät työhyvinvoinnin ja työnohjauksen välineinä. Kuopio: UNIpress. 9–16.

Lipsanen-Rogers, M. 2005. Kuvan käyttö sosiaalipedagogisen työn välineenä. Teoksessa Ranne, K., Sankari, A., Rouhiainen-Valo, T. & Ruusunen, T. (toim.) Sosiaalipedagoginen ammatillisuus. Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. 62–71.

Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. 3. uudistettu painos. Helsinki: International Methelp Ky.

Niemi, H. 1997. Baby blues -palvelut apuna vauvaperheen väsymiskierteessä. Teoksessa Niemi, H. (toim.) Soiko äidin ja isän sydämessä Baby blues? Raportti ensikodin mahdollisuuksista auttaa väsyneitä, masentuneita, itkeviä äitejä, isiä ja vauvoja. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto. 14–45.

Niemistö, R. 2007. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. 7. painos. Helsinki: Palmenia.

Pohjola, A. 2007. Eettisyyden haaste tutkimuksessa. Teoksessa Viinamäki, L & Saari, E. (toim.) Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. Helsinki: Tammi. 11–31.

Rotkirch, A. & Saloheimo, A. 2008. Yksin kotona? Teoksessa Janhunen, K. & Oulasmaa, M. (toim.) Äidin kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto. 72–85.

Ruusunen, T. 2005. Ilmaisulliset menetelmät -siltoja itseen ja toisiin. Teoksessa Ranne, K., Sankari, A., Rouhiainen-Valo, T. & Ruusunen, T. (toim.) Sosiaalipedagoginen ammatillisuus. Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. 54–61.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Luettu 3.12.2015. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Tampereen ensi- ja turvakotiyhdistys (1). Annantupa. Perhetuvat kaikille lapsiperheille. Luettu 15.12.2014. [http://www.tetuko.fi/userfiles/file/Annantupa\(1\).pdf](http://www.tetuko.fi/userfiles/file/Annantupa(1).pdf)

Tampereen ensi- ja turvakotiyhdistys (2). Lapsiperheet. Perhetuvat. Luettu 15.12.2014. <http://www.tetuko.fi/?sivu=6#perhetuvat>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Taidelähtöiset menetelmät. Päivitetty 12.3.2015. Luettu 27.11.2015. https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat/taidelahtoiset_menetelmat

Tiittula, L. & Ruusuvuori, J. 2005. Johdanto. Teoksessa Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino. 9–21.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 8. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Viinamäki, L. 2007. Triangulatiivisen tutkimusasetelman soveltamismahdollisuudet. Teoksessa Viinamäki, L & Saari, E. (toim.) Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. Helsinki: Tammi. 173–196.

Valli, R. 2015. Paperinen kyselylomake. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 4. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 84–108.

Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen oppinäytetyö. Helsinki: Tammi.

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje



Hei Annantuvan äiti!

Olen Tampereen ammattikorkeakoulun kolmannen vuoden sosionomiopiskelija ja olen perustamassa noin 5-6 äidin pienryhmää. Ryhmän tarkoituksena on pohtia omaa äitiyttä taiteen luovien ja toiminnallisten menetelmien kautta. Jokaisella tapaamiskerralla on oma äitiyttä käsittelevä teemansa, ja kaikki kerrat koostuvat erilaisista taiteen tekemisen muodoista sekä pienistä harjoitteista.

Ryhmässä pitämäni toiminta on osa tulevaa opinnäytetyötäni, joten luovan tekemisen ohella sinulla on mahdollisuus vaikuttaa toiminnan kehittämiseen.

Tapaamiset ovat kerran viikossa tiistaisin, koko maaliskuun ajan. Kertoja on yhteensä viisi: 3.3., 10.3., 17.3., 24.3. ja 31.3. Kokoontumisten kellonaika tarkentuu myöhemmin osallistujien mukaan. Paikkana toimii Annantupa.

Ryhmän toimintaan liittyvät, kertomasi ja jakamasi asiat käsittelen nimettöminä ja luottamuksellisesti, eikä lopullisesta opinnäytetyöstäni pysty tunnistamaan ketään osallistujaa. Saat itse päättää koko toiminnan ajan, mitä ja miten paljon haluat kertoa.

Osallistumisesi voit ilmoittaa Annantuvalla, p. 050 405 7946, 050 343 1008 tai annantupa@tetuko.fi.

Jos sinulla lisäksi herää kysymyksiä tai haluat esittää toiveita toimintaan, ne välittyvät myös Annantuvan kautta minulle.

Lämpimästi tervetuloa mukaan luovaan toimintaan!

*Yhteistyöterveisin,
Reetta Männistö*



Liite 2. Pienryhmän aikataulu

Pienryhmätoiminnan aikataulu maaliskuulle 2015:

1. ryhmätapaaminen, ti **3.3.2015** klo **15.30–17.30**
2. tapaaminen, ti **10.3.2015** klo **15.30–17.30**
3. tapaaminen, ti **17.3.2015** klo **15.30–17.30**
4. tapaaminen, ti **24.3.2015** klo **15.30–17.30**
5. tapaaminen ja ryhmän lopetuskerta, ti **31.3.2015** klo **15.30–17.30**

Jokaisen kerran tapaamispaikkana on Annantupa.

Pienryhmätoiminnan ohjaajana: sosionomiopiskelija Reetta Männistö

Jos sinulla tulee myöhemmin mieleen toiveita, kommentoitavaa tai muuta kysyttävää toiminnasta, ota yhteyttä Annantupaan, p. 050 405 7946, 050 343 1008 tai anntupa@te-tuko.fi.

Liite 3. Pienryhmätapaamisten ohjaussuunnitelmat

1. pienryhmätapaaminen ja toiminnan aloitus, 3.3.2015 klo 15.30–17.30

- teema: tutustuminen ja omakuva ("Minä äitinä")
- menetelmä: kuvakollaasi

a. Alkupiiri (30 min):

Esittelen itseni ja kerron ryhmän tarkoituksesta ja tavoitteista. Korostan vielä opinnäytetyöni eettisiä kohtia ja kysyn dokumentointimahdollisuudesta.

Tämän jälkeen laitan piirin keskelle kuvakortteja, joista jokainen äiti saa valita omaa sen hetkistä fiilistä kuvaavan kortin. Lisäksi ohjeistan äitejä kertomaan, millaisia odotuksia heillä on pienryhmätoiminnasta ja onko heillä toiveita sen menettelmistä tai teemoista. Jokainen saa omalla vuorollaan, vapaassa järjestyksessä kertoa fiiliksestään.

- tarvikkeet: Pesäpuu ry:n Vahvuuskortit

b. Kuvakollaasityöskentely (1 h):

Jatketaan tutustumisteemaa tekemällä omakuva kuvakollaasityöskentelyllä. "Minä äitinä": Miten näen itseni? Millainen äiti olen? Mitkä asiat liittyvät siihen? Vapaata koostamista leikatuilla ja piirretyillä kuvilla sekä sanoilla.

- tarvikkeet: lehtiä, erilaisia papereita, saksia, liimaa, pahvia/kartonkia (A3), kyniä

c. Loppupiiri (30 min):

Tehtävän purku yhteisesti keskustelemalla. Omasta työstä kertominen. Miltä tehtävä tuntui? Millaisia ajatuksia heräsi? Millainen fiilis nyt?

Muita kommentteja ryhmäkerrasta. Kysyn lisäksi, onko äideille herännyt ensimmäisen kerran jälkeen toiveita toiminnan toteutuksesta.

Lopuksi jaan pienryhmäkertojen aikataulun.

2. tapaaminen, 10.3.2015 klo 15.30–17.30

- teema: jaksaminen ("Oma rentoutumistila")
- menetelmä: tilataide

a. Alkupiiri (15 min):

Kerron alustavasti päivän teemasta. Ennen tarkempaa kuvausta ja kerran työskentelyä käydään läpi fiiliskierros värikorttien avulla. Jokainen valitsee omaa fiilistä kuvaavan värin. Kerrotaan vapaassa järjestyksessä, miksi valitsi kyseisen värin.

- tarvikkeet: erivärisiä korttipohjia tai paperin palasia

b. Tilatyöskentely (1 h 20 min):

Äidit saavat aluksia mieltä A4-paperille kirjoittamalla asioita, jotka auttavat jaksamaan arjessa (5 min).

Jokainen äiti luo pohtimiaan asioita hyödyntäen oman rentoutumistilan / -huoneen. Tilan ei tarvitse olla realistinen pienoismalli. Mitä tilassa / huoneessa olisi? Mikä siinä auttaisi minua jaksamaan ja rentoutumaan?

- tarvikkeet: A4-paperia, kyniä, kenkälaatikoita, kankaita, huopaa, vanua, paperinarua, vessapaperirullia, erilaisia ja erivärisiä papereita, maaleja, siveltimiä, tusseja, saksia, liimaa

c. Loppupiiri (25 min):

Puretaan tehtävä keskustelemalla, esittelemällä ja kertomalla. Oman tilan esittely kertomalla siitä ja siihen vaikuttaneista asioista. Millainen tilani olisi? Millaisia ajatuksia sen tekeminen herätti?

3. tapaaminen, 17.3.2015 klo 15.30–17.30

- teema: odotukset, oletukset ja ennakkoluulot äitiydestä (”Äitiyden myytit”)
- menetelmä: taidegrafiikka
- tekniikka: pressprint-painanta

a. Alkupiiri (15 min):

Käydään läpi fiiliskierros. Jokainen valitsee omaa fiilistä kuvaavan kuvan. Kerrotaan vapaassa järjestyksessä omasta fiiliksestä kuvan avulla eli, miksi valitsi kyseisen kuvan.

- tarvikkeet: kuvia Marimekon kankaista

b. Pressprint-työskentely (1 h 20 min):

Ohjeistan ja näytän ensin pressprint-tekniikan.

Jokainen äiti saa kaksi pressprint-levyä. Äidit saavat pohtia heidän kohtaamiaan luuloja ja oletuksia äitiydestä sekä myös omia ennakkokäsityksiään siitä. Millainen äidin pitäisi olla? Miten äidin tulisi toimia? Toiselle levyllä he koostavat kuvan näistä oletuksista.

Toiselle levyllä äidit saavat tehdä vastakkaisen kuvan oletuksille eli heidän realistisen kokemuksensa ja näkemyksensä äitiyden myyteille.

Kuvat painetaan paperille vierekkäin, vastakohdiksi toisilleen.

- tarvikkeet: A4-paperia (luonnosteluun), lyijykyniä (mielellään pehmeitä), paksumpaa paperia painamiseen, maaleja (pullovärejä), termoslaatikoista eli pikaruokarasioista leikattuja pressprint-levyjä, teloja, tasainen alusta värin levitykseen

c. Loppupiiri (25 min):

Puretaan syntyneet teokset vapaassa järjestyksessä. Jokainen äiti esittelee ja kertoo tuottamastaan teoksesta, mitä itse haluaa. Mitä kuvaat teoksessasi? Miltä tekeminen tuntui? Millaisia ajatuksia sen tekeminen herätti?

4. tapaaminen, 24.3.2015 klo 15.30–17.30

- teema: tunteet ("Äitien kielletyt tunteet")
- menetelmä: vapaa maalaaminen

a. Alkupiiri (15 min):

Käydään läpi fiiliskierros tunne-korttien avulla. Jokainen valitsee omaa fiilistä kuvastavan kortin. Kerrotaan vapaassa järjestyksessä omasta fiiliksestä eli, miksi valitsi kyseisen kortin.

- tarvikkeet: Spectro-tunnelmakuvakortit

b. Työskentely (1 h 25 min):

Jokainen äiti saa pohtia tunnetta tai tunteita, joita on äitinä tuntenut, mutta kokenut, että niitä ei ole sallittua tuntea. Nimetään tunne ja valitaan sille väri. Tunnetta maalataan vapaasti isolle paperille. Jos tunteita on useampia, niillä voi olla useita eri värejä tai yksi sama väri. Tunnetta voi kuvata myös usealla värillä sekä kuviolla. Maalaaminen on vapaata, flow-tyylillä tehtävää.

- tarvikkeet: maaleja, vesivärit, vesiliukoiset liidut, siveltimiä, pensseleitä, isoa maalauspaperia, maalarinteippiä

c. Loppupiiri (20 min):

Puretaan tehtävänannosta syntyneet työt vapaassa järjestyksessä. Jokainen äiti esittelee ja kertoo maalauksestaan, mitä itse haluaa. Mitä tunnetta tai tunteita teoksessasi on? Miltä tunteen maalaaminen tuntui? Millaisia ajatuksia se herätti? Jokainen esille tuleva tunne huomioidaan, ja osoitetaan, että on hyväksyttävää tuntea se.

5. tapaaminen ja pienryhmän viimeinen kerta, 20.4.2015 klo 9.30–11.00

- teema: vahvuudet ("Vahvuusnaamio")
- menetelmä: naamio paperista sekä hiili- ja vahaliitupiirros

a. Alkupiiri (10 min):

Käydään alkuun fiiliskierros eläinkuvilla. Jokainen valitsee omaa fiilistä vastaavan tai itseä kuvaavan tai puhuttelevan eläimen. Kerrotaan vapaassa järjestyksessä omasta yhteydestä kuvaan.

- tarvikkeet: eri eläinten kuvia

b. Naamiotyöskentely (45 min):

Äidit saavat pohtia omia vahvuuksiaan niin äitinä kuin siinä jaksamisessa. Tämän pohjalta kukin toteuttaa piirtämällä paperille hiilillä ja/tai vahaliiduilla naamion, joka ilmentää omia vahvuuksia.

Mallina ja inspiraationa käytetään afrikkalaisia (eläin)naamioita, joilla ilmennetään omia vahvuuksia. Naamion voi halutessaan leikata irti paperista, ja siihen voi kiinnittää narut päähän sitomista varten.

- tarvikkeet: A4-paperia ja lyijykyniä (suunnitteluun), ruskeaa paperia, piirustushiiltä, vahaliituja, (malli)kuvia afrikkalaisista naamioista, säämisköjä, pyyhekumeja, fiksatiivia, saksia, lankaa tai narua

c. Loppupiiri (20 min):

Puretaan tehtävänannosta syntyneet työt vapaassa järjestyksessä. Jokainen äiti esittelee ja kertoo naamiostaan, mitä itse haluaa. Mitä teoksesi kuvaa? Mitä vahvuuksiasi se esittää ja tuo esiin? Miltä tekeminen tuntui? Millaisia ajatuksia se herätti?

Kyselylomakkeeseen vastaaminen (15 min).

- tarvikkeet: lomakkeet, lyijykyniä, pyyhekumeja

Liite 4. Kyselylomake

Toivon, että käytät aikaa vastaamiseen ja vastaat rehellisesti, sillä vastauksesi ovat tärkeä osa opinnäytetyötäni. Kysymykset ovat avoimia, joten voit kirjoittaa vapaasti. Kyselyyn vastataan nimettömänä. Kiitos jo etukäteen!

1. Mitä olet saanut tästä toiminnasta?

2. Mitä opit itsestäsi ja äitiydestäsi?

3. Miltä sinusta tuntui käsitellä äitiyttä taiteen menetelmien avulla?

(jatkuu toisella puolella)

4. Mitä mieltä olit käytetyistä taiteen menetelmistä ja tekniikoista?

5. Mitä mieltä olit pienryhmämuotoisesta työskentelystä?

6. Tuleeko mieleesi muuta, mitä haluaisit kertoa tähän toimintaan liittyen?

KIITOS VASTAUKSISTASI!

Liite 5. Haastattelujen sisällönanalyysi

SISÄLLÖNANALYYSI

1. OMAKUVA		
ALKUPERÄISILMAUKSET	PELKISTETYT ILMAUKSET	ALALUOKKAT
<p>”-- oli liian se äitimoodi päällä --”</p> <p>”-- välillä tuntuu et liiankin painottuu siihen äitiyteen nykyään enemmän --”</p> <p>” -- tässä niin on sitten sitä omaa itseä, mikä ehkä meinaa unohtua tässä äitiyden myötä.”</p>	Äitiyden painottaminen	Äitiyden korostuminen identiteetissä
<p>”-- ittestään on tullu niin sellanen et laittaa vaan ne mukavammat vaatteet ja sit ei niinku itteensä kauheesti jaksaa enää panostaa.”</p> <p>”Ehkä iteki sitte liikaa kuitenkin ottaa sitä hommaa haltuunsa ja unohtaa itsensä.”</p>	Itsensä unohtaminen	
<p>”Mul oli tääl just tälläsiä, että ”lapsiperheiden äitejä väsyttää, koska henkinen vastuu arjen sujumisesta on jäänyt heille” ja just, että ”kun naisesta tulee äiti, hänestä sukeutuu usein myös perheen väsynyt projektipäällikkö” --”</p> <p>”-- omassa parisuhteessa ollut vähän se ongelmana, että mies kärsi raskaudesta paljon pahemmin kuin minä ja sitte tää pieni vauva-arki on myös hänelle paljon rankempaa tai tuntuu ainaki siltä. Ei oikeen viitti enää niinku valittakaan mistään, koska se aina niinku se toinen kokee sen myös tosi rankasti jossei jopa rankemmin.”</p>	Kokemus siitä, että pitää jaksaa muiden puolesta	Liika vastuu perheestä ja kodista
<p>”-- liikaa stressaa, että vois ottaa vähän rennommin, et ei kaikki tarvii olla aina niin hyvin ja tiptop ja täydellisesti.”</p> <p>”-- ei ehkä aina tarvii olla niin siistiä et vois vähän ottaa senkin puolesta rennommin.”</p>	Rennompi ote kodinhoitoon	

<p>”-- raskausaikana tuntu ainaki aika pitkälti siltä et ulkopuolelt tulee niitä niinku odotuksia sulle valmiiksi -- et sitten kun sä oot äiti ni sit sä oot tällänen ja sit sä oot tollanen ja se oli jo tavallaan niinku jo sillan tosi ahdistavaa.”</p> <p>”-- sitten kun on se lapsi ja on niin paljon niitä, jotka tietää aina paremmin, niin sitten et se herättää semmosta epävarmuutta, jota kohtaan sitte yrittää niinku taistella vastaan.”</p>	<p>Muiden luomat odotukset ja paineet äitiydestä</p>	<p>Negatiiviset kokemukset äitinä</p>
<p>”-- mullon negatiiviset kokemukset imettämisestä -- ihmiset aika niinku vahvasti sitä et, kuinka niinku se on tärkeätä ja hyvät äidit imettää -- on tajunnu et no ihan hyvin tuo lapsi tossa tuntu kasvavan niinku korvikkeillakin --”</p>	<p>Negatiivinen kokemus imettämisestä ja ihmisten reaktioista siihen</p>	
<p>”-- ite en hirveen pitkään viihdy vaan omassa seurassani, että sitte on hyvä, jos löytää vertaistukiryhmiä ja niinku uusia ystävyksiä ja muita vastaavaa et voi sitte jakaa sitä arkee sitäki kautta.”</p>	<p>Vertaistuen ja seuran tarve</p>	<p>Omat tarpeet</p>
<p>” -- muistaa pitää niitä aikuisten juttuja siinä kans niinku ja just lenkkeilyä.”</p> <p>”-- sitä aikuista niinku omaa juttuu myös ymmärtää.”</p>	<p>Omien kiinnostusten ja asioiden ylläpitäminen</p>	
<p>”-- äitinä saa tehdä paljon enemmän asioita --”</p> <p>”-- meikkipussi keventyny ja vähemmän kemikaaleja ja muita. Empä minä enää oikeestaan meikkaa.”</p> <p>” -- nyt kerkeen lukee paljon enemmän kun aikaisemmin --”</p> <p>”-- ku lapsi tulee ni saa sisustaa niinku lastenhuonetta --”</p>	<p>Uusia asioita tullut äitinä</p>	<p>Uudet asiat äitinä</p>

<p>”Opettelen koko ajan ja tällai, liittyy tähän ensimmäiseen lapseen --”</p> <p>”Ei sil oo välii, jos on suorittajaluonne. Onhan niitä lapsia kasvatettu pellossaki.”</p> <p>”Tämmönen ”isäkin voi herätä yöllä”, niin mun mielest se on ihan hyvä huomio.”</p> <p>” -- laitoin tohon et ”erilaiset mutta silti läheiset”, niin mä ja ”lapsi” ollaan aika erilaiset mun mielestä.”</p>	Oivallukset äitinä	
<p>” -- mun mielestä semmonen et lasten asiat eivät kuulu nettiin ja se on ollu mulle aika tärkeä asia --”</p> <p>” -- mun lapsella ois mahdollisimman hyvin --”</p>	Lapsen hyvinvointi	Lapsi tärkeä
<p>”-- meilläkin on ollut aika vaikea vauva-aika ja aika vilkas kaveri edelleenkin niin tota mä oon oikeesti, rehellisesti hyvin onnellinen, että minä olen ikinä saanut ”lapsen”. Meillä on paljon lapsettomuudesta kärsiviä kavereita ja se ei oo mikään itsestään selvää, että olen saanut kärsiä tämän vauva-ajan alla.”</p>	Onnellisuus lapsesta, vaikka ollut välillä vaikeaa	
<p>”-- nyt ottaa selvää ja haluis, että kaikki on samalla lapsella tosi hyvin niinkun ruuan puolesta ja muuta. Ja sitte siitä tullu tollanen kaikki luomuinnostus --”</p> <p>” -- tärkeenä pidän sitä myös et lapsille tarjotaan puhdasta, hyvää ruokaa.”</p>	Terveellinen ruoka tärkeää	Tärkeät asiat äitinä
<p>”Ja sitte tos on elämäni tärkeimmät: perheyhteisö, muisto, musiikki. Sitte toi terveellinen ruoka. Ois niinku kiva syödä mahdollisimman terveellistä ruokaa.”</p>	Perhe, muisto, musiikki ja terveellinen ruoka tärkeitä	
<p>”-- jos ”mies” ottaa jonku soittimen ni sit lapset tulee sillai imussa ja sit yleensä lopulta minäkin. Et se on ainaki mejän perheessä semmonen.”</p>	Musiikki tärkeä perheelle	
<p>”Mä tykkään hirveesti luonnosta ja kaikesta ja mä haluaisin niinku kuskata ”lasta” paljon mökillä ja luonnossa.”</p>	Luonto ja lapsen kanssa oleminen tärkeitä	

” -- tuntuu tärkeelt et nyt on hyvä olla, tässä on hyvä.”	Oleminen tärkeää	
”-- ajatus kolmannelle lapsesta --”	Haave lapsesta	Haaveet
”-- myös meidän perheen yhteinen haave siis omasta talosta --”	Haave omasta talosta	

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
Äitiyden korostuminen identiteetissä	Haasteet äitiydessä	Omakuva äitinä
Liika vastuu perheestä ja kodista		
Negatiiviset kokemukset äitinä		
Omat tarpeet	Äitiyden tuomat asiat	
Uudet asiat äitinä		
Lapsi tärkeä		
Tärkeät asiat äitinä		
Haaveet		

2. JAKSAMINEN JA RENTOUTUMINEN		
ALKUPERÄISILMAUKSET	PELKISTETYT ILMAUKSET	ALALUOKKA
"Pystyy nukkua pitkään ja sikeesti joskus harvoin ni se on siisti."	Saa nukuttua hyvin	Perustarpeiden tyydyttäminen
"Pystyy käydä suihkus niin, ettei tarvitte koko ajan olla sillai et kuuluuks jostain jotain."	Suihkussa käyminen rauhassa	
"Saa soittaa vähän muutakin ku vaan jotain Lastenorkesteri Ammuuta."	Oma musiikki	Omat harrastukset
"Ja sitte no liikunta --" "Ja liikunta on sitten tässä kohassa, tää on mun joogamatto --"	Liikunta	
"Sit et pääsis semmoseen pehmeeseen ajatukseen, lämpimään, rentoon meininkiin."	Hyvään oloon pääseminen	Hyvä olo
"Ja nii sitte tommosta kevättä ja muuta ni sehän on pirteetä ja aurinko, tuo energiaa."	Keväästä ja auringosta energiaa	Energisoivat asiat
"Ja sit noi värit oli sellasii mist tuli niinku et toi musta on sellanen, mikä rauhottaa ja sit kuitenkin on tollanen ilonen väri niinku keltanen ja sit toi valkoinen tois sel last valoo." "-- aurinko ja muutenki keltanen väri. Sellanen kirkas, energisoiva väri."	Eri värit rauhoittavat ja energisoivat	
"Täs on siis luonto. Siel on metsää ja tos on järvi." "-- mullakin on tota luontoa --"	Luonto	Ympäristö
"-- koti on jotenki sellanen mukava paikka olla."	Koti	
"-- perhe ja ehkä se perheen kanssa luonnossa liikkuminen --"	Perhe ja perheen kanssa vietetty aika	Läheiset
"Ja ystävät --"	Ystävät	

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
Perustarpeiden tyydyttäminen	Hyvinvointia lisäävät asiat	Jaksaminen
Omat harrastukset		
Hyvä olo		
Energisoivat asiat	Energisoivat asiat	
Ympäristö	Ympäroivät asiat	
Läheiset		

3. ODOTUKSET, OLETUKSET JA ENNAKKOLUULOT ÄITIYDESTÄ		
ALKUPERÄISILMAUKSET	PELKISTETYT ILMAUKSET	ALALUOKKA
”-- äitiydestä justiin on sellanen tai hyvin paljon annettiin semmosta kuvaa et sit kaikkihan on tosi vaan niinku ihanaa --” ”-- tällasta ruususta --”	Ihana kuva äitiydestä	Epärealistinen kuva äitiydestä
”Ja, että sit niinku, kun on se lapsi, niin kaikki on vaan täydellistä et sitte niinku kaikki vaan pyörii sen ympärillä ja se niinku vastaa kaikkiin siis tarpeisiin --”	Äitiys täydentää	
”Et pitäs olla aina vahva ja jaksaa ja kantaa kaikkia.”	Äidin pitäisi olla vahva ja jaksaa	Odotukset äidistä
”Et ainaki pitäs aina niinku olla tällänen kulissi.”	Pitää esittää	
”-- yhteiskunnan odotuksia perhe-elämältä ja semmosta lokerointia ja mustavalkosta ajatusta.”	Yhteiskunnan odotukset ja oletukset perheestä	Odotukset ja oletukset perheestä
”-- perusarki on sillai aika karun niinku tietynlaista. Se on niinku aika rutiininomaista ja se voi olla vähän karuuki.”	Arki on rutiininomaista ja myös karua	Realistinen arki
”-- ei oo niin aina sellasta ruusuilla tanssimista --”	Arki ei ole aina helppoa	
”Todellisuus on ehkä jotain tolt väliltä, et ei se oikeesti nyt niin negatiivistakaan oo se realistinen puoli --”	Arjessa ja elämässä on hyviä ja huonoja puolia	
”-- mut kylhän se on niinku välil tälläst harmaata --”	Elämä on välillä harmaata	Realistinen elämä
”Siis et kylhän se varmaan se elämä on myös oikeesti lähinnä tälläst vaaleenpunasta, mutta ei ihan pelkästään.”	Elämä on lähinnä ihanaa, mutta ei pelkästään	
”-- saa elää niinkun oman näköstänsä elämää et ei tarvii mennä sen mukaan, mitä yhteiskunta sanoo tai neuvola sanoo.”	Saa itse päättää elämästään	

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
Epärealistinen kuva äitiydestä	Odotukset ja oletukset äitiydestä	Äitiyden myytit ja todellisuus
Odotukset äidistä		
Odotukset ja oletukset perheestä		
Realistinen arki	Todellisuus	
Realistinen elämä		

4. TUNTEET		
ALKUPERÄISILMAUKSET	PELKISTETYT ILMAUKSET	ALALUOKKA
<p>”Niin sit joskus tuntuu siltä et ku kertoo jostain omista harrastuksista tai omista menemisistä tai jostain, mitä se lapsi vaik tekee pelkästään isän kanssa, niin sitte tuntuu et joillakin ihmisillä se on just sellasta et ai, kuinka sä nyt voit --”</p> <p>” -- kun on sitä omaa aikaa eikä oo lapsen kanssa ja sit jos ei ees mieti sitä -- saisko mulla olla näin kivaa nyt yksin.”</p>	Omaa aikaa ilman lasta	Pelkästään itselle aikaa
<p>”-- et sais olla ja sitte ettei tarvi murehtia mistään.”</p> <p>”-- ei oo mitään semmosta vastuullista, järkevää ajattelua. Et sais olla joskus ihan vaan niinku et ei tarttis olla näin vastuullinen ja kantaa huolta kaikesta ja sais vaan olla niinku se, joka itse on.”</p>	Haluaisi omaa aikaa ilman vastuuta	
<p>”-- ei oo niinku äitiydessä eikä äitimaailmassa eikä äitinä hyväksyttävää. Mä aattelin niinku kateus-tunnetta. Et ei sais olla kateellinen toisille äideille eikä sais olla kateellinen omille lapsille.”</p>	Kateus ei ole hyväksyttävää äitiydessä	Kateus ei ole hyväksyttävää
<p>”-- tää on niinku kateuden tunnetta enkä mä saa aatella näin. Ja se on mun mielest sellanen yleinen et ihminen ei sais olla kateellinen.”</p>	Ihminen ei saisi olla kateellinen	
<p>”Paitsi mun mielest taas saa olla kateellinen, jos se on niinku sellast, mitä oikeesti tyyliin itte haluis. Ettei kannata olla kateellinen niinku kaikille kaikesta --”</p>	Voi olla kateellinen ominaisuuksista, joita itse haluaisi	Kateuden tunne hyväksyttävää, ei sen käytös
<p>”Se on ihan luonnollinen tunne ja se on sellanen tunne, missä muutki et se vaan sit, miten ihminen toimii siitä johtuen.”</p>	Kateus luonnollista ja hyväksyttävää, ei siitä johtuva käytös	

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
Pelkäänsä itselle aikaa	Syyllistäminen ja syyllisyys	Kielletyt tunteet
Kateus ei ole hyväksyttävää	Kateuden tunne	
Kateuden tunne hyväksyttävää, ei sen käytös		

5. VAHVUUDET		
ALKUPERÄISILMAUKSET	PELKISTETYT ILMAUKSET	ALALUOKKA
”Ni kyl mä nyt ton voimaeläimen otin -- susihan on eläimenä siis niinkun yksavioinen ja niinkun sitäkin kautta aattelee et se on perhekeskeinen.”	Yksiavioisuus ja perhekeskeisyys	Keskittyminen perheeseen
”-- äitinä niin on niinku semmonen pohja periaatteessa --”	Äiti perustana	
” -- ei voi niiku tuijottaa enää omaa nenäänsä, vaan pitää niiku periaatteessa myös tuijottaa sitä elämää lapsen kautta.” ”-- sellai vahvuus, että on ehkä huonokin, mutta se että keskittyy siihen lapseensa aika täysii.”	Keskittyminen lapseen	
”-- uudistumista tai sillai koko ajan sellasta uudistumista ja niiku tällasta kasvamista tapahuu --”	Kasvaminen ja kehittyminen	Kasvaminen äitinä
”-- vaikka on ollut näitä mustia silmänalusia ja muutenkin niin kuitenkin se äitiys sillai puhdistaa, niinkun tekee uutta.”	Puhdistava ja uutta luova äitiys	
”-- ehkä pidän vahvuutena et yritän olla sellanen jotenki pehmeä, lempeä äiti ja jollain tavalla salliva ehkä..”	Lempeä ja salliva äiti	Luonteenpiirteet äitinä
”..Mutta sillee ymmärtäväinen -- ja rauhallinen jollain tavalla.”	Ymmärtäväinen ja rauhallinen	
”-- mä yritän olla sellanen hyvin avarakatseinen jollain tavalla, et yrittää ymmärtää tätä lasta ja eikä liikaa niinku kieltää tai olla sitten jotenkin ymmärtämätön, että se on kuitenkin vaan lapsi vielä ja tekee kaikenlaista pahaa.”	Avarakatseinen ja ymmärtävä	

ALALUOKKA	PÄÄLUOKKA
Keskittyminen perheeseen	Vahvuudet äitinä
Kasvaminen äitinä	
Luonteenpiirteet äitinä	