



**LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU**  
*Lahti University of Applied Sciences*

## RYHMÄ VOIMAVARANA

Ratkaisukeskeinen ryhmäperhekuntoutuksen malli vanhemmuuden kehittämiseen Mude- ja Fadeoppi- työkirjamenetelmän avulla

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaali- ja terveysala  
Kuntoutuksen koulutusohjelma  
Opinnäytetyö ylempi AMK  
Kevät 2014  
Minna Helkala  
Suvi Saari

Lahden ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveystieteiden ylempi ammattikorkeakoulututkinto  
Kuntoutuksen koulutusohjelma

HELKALA MINNA, SAARI SUVI: Ryhmä voimavarana. Ratkaisukeskeinen ryhmäperhekuntoutuksen malli vanhemmuuden kehittämiseen Mude- ja fadeoppi –työkirjamenetelmän avulla.

Sosiaali- ja terveystieteiden kuntoutuksen koulutusohjelman opinnäytetyö, 56 sivua, 19 liitesivua

Kevät 2014

## TIIVISTELMÄ

---

Tämän kehittämishankkeen aiheena on Family Coaching –klinikalla toteutettava perhekuntoutus, jossa kehittämishankkeen avulla testataan vanhemmuuden ratkaisukeskeistä työkirjaa ryhmäperhekuntoutuksen menetelmänä. Kehittämishankkeemme kohdistuu perheiden sisäisen toimivuuden ja vanhemmuuden kehittämiseen työkirjan avulla. Toimintamme kohderyhmänä ovat perheet ja erityisesti vanhemmat.

Kehittämishankkeen aikana luotiin ratkaisukeskeinen ryhmäperhekuntoutuksen Mude- ja fadeoppi –työkirjamenetelmä vanhemmuuden kehittämiseen. Kehittämishanke toteutettiin toimintatutkimuksena, jossa toteutui yksi toimintatutkimuksen sykli elokuun lopusta 2013 lokakuun 2013 loppuun asti.

Työn raportoinnin avulla toimimme näkyväksi ryhmäperhekuntoutuksen sisällön; toimintatavat ja -menetelmät. Havainnoinnin ja asiakkaiden palautelomakkeiden avulla tulivat esille toimivat ja vaikuttavat sekä kehitettävät elementit ryhmäperhekuntoutustyön kontekstissa. Kehittämishankkeen aikana toteutui viisi ryhmäpaamista viikon välein. Yhteensä 3 eri perhettä osallistui ryhmäperhekuntoutuksen prosessiin. Kaikki osallistivat alusta loppuun asti.

Kehittämishankkeen aineistosta voidaan todeta Family coaching –klinikoiden tuottama ryhmäperhekuntoutuksen mallin olevan perheiden hyvinvointia edistävä ja voimaannuttava. Vertaisryhmään osallistuvien äitien kertomana oman toiminnan oppiminen vahvisti itsetuntoa ja voimaannutti äitejä ja sitä kautta edisti perheiden hyvinvointia. Voimaantuminen näkyi äitien kertomana perheissä hyvinvoinnin lisääntymisenä, myönteisyytenä ja elämänhallinnan edistymisenä. Perheissä ilmeni voimaantumisen myötä muutoksia, jotka näkyivät toiminnassa vuorovaikutuksen edistymisenä sekä vastuunottamisena. Ryhmäperhekuntoutuksen avulla on kyetty vastaamaan perheen ja lapsen tarpeisiin sekä perheen omiin tavoitteisiin. Jatkokehittelyssämme on pohtia, kuinka tulevaisuudessa toteutamme ryhmäperhekuntoutusta nykyistä asiakaslähtöisemmin saamalla prosessiin mukaan kaikki perheen jäsenet. Jatkossa toiminnassa tulisi huomioida edelleen ennaltaehkäisevän ja kuntouttavan työskentelyn mahdollisuus.

Avainsanat: ryhmäperhekuntoutus, vertaisuus, voimaantuminen

Lahti University of Applied Sciences  
Master's Degree of Social and Health Care  
Degree Programme in Rehabilitation

Helkala Minna, Saari Suvi: Group as a resource. A solution-based pattern for improved parental skills using the workbook method Mude- ja fadeoppi.

Master`s Thesis in Rehabilitation, 56 pages, 19 appendices

Spring 2014

## ABSTRACT

---

The objective of this development project is family rehabilitation accomplished in a Family Coaching clinic. This is done within a development project using a solution-oriented workbook as a method of group-based parenthood rehabilitation. The target is to improve the family dynamics and parental skills using the workbook mentioned above. Families, especially parents, are our primary target groups.

During this development project a special workbook 'Mude- ja fadeoppi' ('How to Be a Mom or Dad') was created to advance parental skills. The project was carried out as an activity analysis within which one cycle of this analysis was accomplished from the end of August 2013 to the end of October 2013.

By reporting on the study we presented the contents of the group family rehabilitation: the practice and the methods. Using observation and feedback documents from our clients we were able to detect the usable and effective elements and the elements that need to be developed further in the context of group family rehabilitation.

The project consisted of five sessions, each once a week. Three families were involved in the process, each from the beginning to the end.

When analyzing the material from the development project, we can notice that the pattern of this family rehabilitation improves and empowers the well-being of the families. According to the mothers participating in a peer group, learning to observe their own parental skills strengthened their self-esteem and empowered the mothers and thus improved the well-being of the families. According to the mothers, their increased empowerment could be seen as increased well-being, positive attitude and more advanced life control in the families. The empowerment contributed to some changes in the families. The changes showed as increased communication and responsibility. Using the group family rehabilitation we were able to react on the needs of the family and children and the goals of the family itself. When developing the process further, we will aim at how we can accomplish the group family rehabilitation on a more client-oriented basis so that all the family members could be involved. The options of precautionary and rehabilitative work should also be taken into consideration in the future.

Key words: group family rehabilitation, peer support, empowerment.

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	1
2 KEHITTÄMISHANKKEEN AIHEEN TAUSTA .....	3
2.1 Family Coaching – klinikan toiminnan kuvaus .....	3
2.2 Voimavarana parityöskentely Family Coaching- klinikalla .....	7
2.3 Kehittämishankkeen aiheen valinnan perustelut .....	8
3 KEHITTÄMISHANKKEEN TARKOITUS JA TAVOITE .....	10
4 KEHITTÄMISHANKKEEN TIETOPERUSTA JA KESKEISET KÄSITTEET .....	11
4.1 Ratkaisukeskeisyys ja voimavaralähtöisyys perhekuntoutuksessa .....	11
4.2 Kuntouttava työote ja dialogisuus perhekuntoutuksessa .....	13
4.3 Asiakaslähtöisyys perhekuntoutuksessa .....	15
4.4 Vanhemmuuden määrittely .....	16
4.5 Vertaisuus ryhmäperhekuntoutuksessa .....	17
5 KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTUS .....	18
5.1 Kehittämismenetelmänä toimintatutkimus .....	18
5.2 Kehittämishankkeemme tiedonkeruumenetelmät .....	20
5.3 Kehittämishankkeen suunnitteluvaihe .....	21
5.4 Kehittämishankkeen ryhmän toimintavaihe .....	22
6 MUDE- JA FADEOPPI -TYÖKIRJAMENETELMÄ KÄYTÄNNÖSSÄ .....	28
6.1 Ryhmän tapaamiset .....	28
6.2 Perheiden kuvaus .....	29
6.3. Ensimmäinen tapaaminen: Kartoitus .....	30
6.4 Toinen tapaaminen: kotitehtävien (1,2) purkaminen ja tavoitteiden asettaminen .....	32
6.5 Kolmas tapaaminen: kotitehtävien (3,4) purkaminen ja kannustajien nimeäminen .....	34
6.6 Neljäs tapaamiskerta: kotitehtävien (5,6) purkaminen ja seuraavan tehtävän anto: harjoittelemine arjessa .....	35
6.7 Viides tapaaminen: harjoitusjakson itsearviointi ja ryhmäprosessin arviointi .....	36
7. KEHITTÄMISHANKKEEN TULOKSET JA TOIMINTAMALLI .....	37
7.1 Keskeiset tulokset ja ryhmässä savutetut taidot .....	37

7.2 Uusi toimintamalli ratkaisukeskeiseen ryhmäperhekuntoutukseen.....	41
8 KEHITTÄMISHANKKEEN POHDINTA .....	43
8.1 Kehittämishankkeen pohdinta ja arviointi .....	43
8.2 Kehittämishankkeen luotettavuus ja eettisyys .....	49
8.3 Kehittämishankkeen hyödyntäminen ja jatkokehittämisaajatukset.....	52
LÄHTEET .....	54
LIITTEET .....	59

## 1 JOHDANTO

Tämän kehittämishankkeen aiheena on Family Coaching – klinikalla toteutettava perhekuntoutus, jossa kehittämishankkeen avulla testataan vanhemmuuden ratkaisukeskeistä työkirjaa ryhmäperhekuntoutuksen menetelmänä. Kehittämishankkeemme kohdistuu perheiden sisäisen toimivuuden ja vanhemmuuden kehittämiseen työkirjan avulla. Toimintamme kohderyhmänä ovat perheet ja erityisesti vanhemmat. Tämän lisäksi henkilökohtainen kiinnostus ja työelämästä saadut kokemukset perheiden kohtaamisesta, lastensuojelutyöstä, perhetyöstä ja perhekuntoutuksesta vaikuttivat aiheen valinnassa ja motivoivat koko toimintamallin työstämisen ajan.

Laineen, Heinin ja Pärnän (2010) mukaan yksi kuntoutuksen lähtökohdista on tavoitteellisuus. Se tarkoittaa perhekuntoutuksessa työntekijöiden kykyä kuljettaa asiakkaan prosessia kohti yhdessä sovittuja tavoitteita. Perhekuntoutus perustuu suunnitelmaan, jossa huomioidaan asiakasperheen yksilölliset tarpeet ja koko perheen etu. Kehittämishankkeemme tavoite on testata työkirjamenetelmä, jota käytämällä kuntoutetaan ja edistetään perheiden hyvinvointia. (Laine, Heino & Pärnä 2010, 142.)

Olssonin, Laineen, Heinin, Pärnän ja Törrösen (2010, 279) mukaan ”lasten ja nuorten hyvinvointia tarkastelevissa tutkimuksissa on todettu, että hyvin- ja pahoinvointi on vahvasti yhteydessä lapsen kehitysympäristöön, esimerkiksi perheen arkeen, lasten koulunkäynnin sujumiseen tai vanhempien omaan jaksamiseen.”

Kouvolan seudun sosiaalityöntekijöiden asiakasmäärästä johtuva kiire näkyy tällä hetkellä lastensuojelutyössä. Kouvolan kaupungin hyvinvointipalveluiden arviossa todetaan, että lastensuojelussa jonot pidentyvät, tehtävät ruuhkautuvat, asiakkaiden ongelmat vaikeutuvat ja työntekijät uupuvat. Kiireellisten asiakkaiden tavoitepalveluajoista ei kyetä pitämään kiinni. Vaikutukset tulevat näkymään sekä lyhyellä että pidemmällä tähtäimellä. Julkisen keskustelun mukaan Kouvolan seu-

dulle toivotaan asiakaslähtöisempää järjestelmää nykyisen järjestelmän uudistamiseksi. Uudistamisajatuksena pidetään lasten- ja nuorten palveluiden kokoamista yhdeksi kokonaisuudeksi, jolloin yhteistoiminta toteutuu ilman sektorirajoja. Kehittämishankkeemme mukainen toimintamalli ennaltaehkäisisi ja keventäisi tätä kuormittavuutta, hälventäisi lastensuojeluun liittyviä uhkakuvia, edistäisi perheen omaa motivaatiota keskittymällä perheen positiivisiin hiljaisiin signaaleihin.

Tässä kehittämishankkeessa valmentajilla tarkoitetaan kahta Family Coaching -klinikan itsenäistä ammatinharjoittajaa. Ratkaisukeskeisen ryhmän toiminnan tarkoituksena on auttaa vanhempia ja heidän perheitään löytämään positiivisuus ja toiveikkuus sekä ottamaan käyttöön jo olemassa olevat voimavaransa. Perheiden voimavarojen löydyttyä vanhempien usko omiin taitoihin lisääntyy ja he alkavat ottaa rohkeasti vastuuta ja tehdä ratkaisuja haastavissa tilanteissa. Perhekuntoutuksen lähtökohtana on aina yksilöllisesti kunkin lapsen ja perheen tarpeet sekä perheen osallisuuden vahvistaminen. Laineen, Heinon ja Pärnän (2010, 138) mukaan ratkaisukeskeinen työote korostaa myönteistä ajattelua, perheen jäsenten vahvuuksien löytämistä, konkreettisia arkeen liittyviä kuntoutuksen tavoitteita, myönteisen muutoksen rakentamista sekä perheen lähiverkoston tukea ja liittymistä muutokseen.

Kehittämishankkeen prosessin avulla voidaan uudistaa Family coaching –klinikan toimintatapoja sekä tukea perheiden arjen hallintaa, toimintakykyä ja onnellisuutta. Ratkaisukeskeinen työkirjamenetelmä on yksi perhekuntoutuksen työkaluista, jolla lisätään perheiden hyvinvointia ja kuntoutumista. Hurtigin (2010, 249) mukaan onnistuneella vuorovaikutuksella on usein voimaannuttava vaikutus vanhempien elämään.

## 2 KEHITTÄMISHANKKEEN AIHEEN TAUSTA

### 2.1 Family Coaching – klinikan toiminnan kuvaus

Family Coaching -klinikka on toiminut Kouvolassa 2011 alkuvuodesta lähtien, toiminnasta vastaa kaksi toiminimellä työskentelevää yrittäjää. Molemmilla valmentajilla on ammattikorkeakoulututkinto, erityistason psykoterapeuttitutkinto sekä meneillään olevat YAMK-kuntoutuksen opinnot. YAMK-tutkinnon opiskeluun liittyy ratkaisukeskeisen ryhmäperhekuntoutuksen luomamme työkirjamenetelmän kehittämistyö.

Palveluihimme kuuluvat: vanhemmuuden arviointi, perhekuntoutus, psykoterapia ja erilaiset koulutukset liittyen perhekuntoutukseen. Klinikkan osaaminen perustuu vahvaan päihdepsykiatriseen, psykiatriseen ja lastensuojelun osaamiseen lasten, nuorten ja aikuisten asiakkaiden kanssa vajaan 20 vuoden ajalta. Pidämme työskentelyssämme tärkeänä verkostoyhteistyötä. Yhteistyökumppaneitamme ovat hoitotahot esim. lasten- ja nuorten psykiatrian poliklinikat, a-klinikka, lastensuojelu, koulut esim. oppilashuoltoryhmä ja päiväkodit sekä läheisverkosto. Toimintamme arvoja ovat asiakkaan aito ja lämmin kohtaaminen, vanhemmuuden ja perheen tasavertaisuuden tukeminen, luottamuksellisuus ja yksilöllisyys. Perhetyömme toimintaperiaatteet perustuvat tavoitteelliseen, yksilölliseen, dialogiseen, luottamukselliseen ja strukturoituun toimintaan.

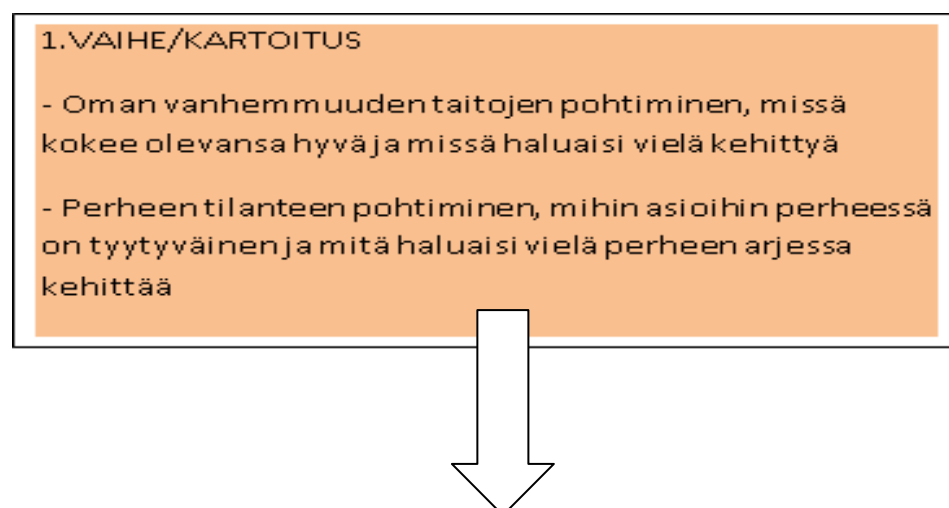
Toimintamme kohderyhmänä ovat perheet ja erityisesti vanhemmat. Asiakkaaksi Family Coaching -klinikalle tulevat perheet ottavat itse yhteyttä tai ohjautuvat lastensuojelun sosiaalityöntekijän läheteellä asiakkuuteen, jolloin palvelu on lastensuojelun avohuollon tukitoimenpide. Asiakkuudessamme olevista perheistä osalla haasteet liittyvät ilon ja aidon välittämisen puuttumiseen sekä lapsen merkitykseltömäksi kokemiseen. Kun taas sitten osalla asiakasvanhemmistamme haasteet liittyvät yleiseen jaksamattomuuteen sekä oman itsensä etsimiseen, joka näkemyksemme mukaan kuvaa sitoutumattomuutta vanhemmuuteen. Vastuu vanhemmuudesta siirretään mielellään muille, esim. päiväkodeille, kouluille ja muille lähiver-

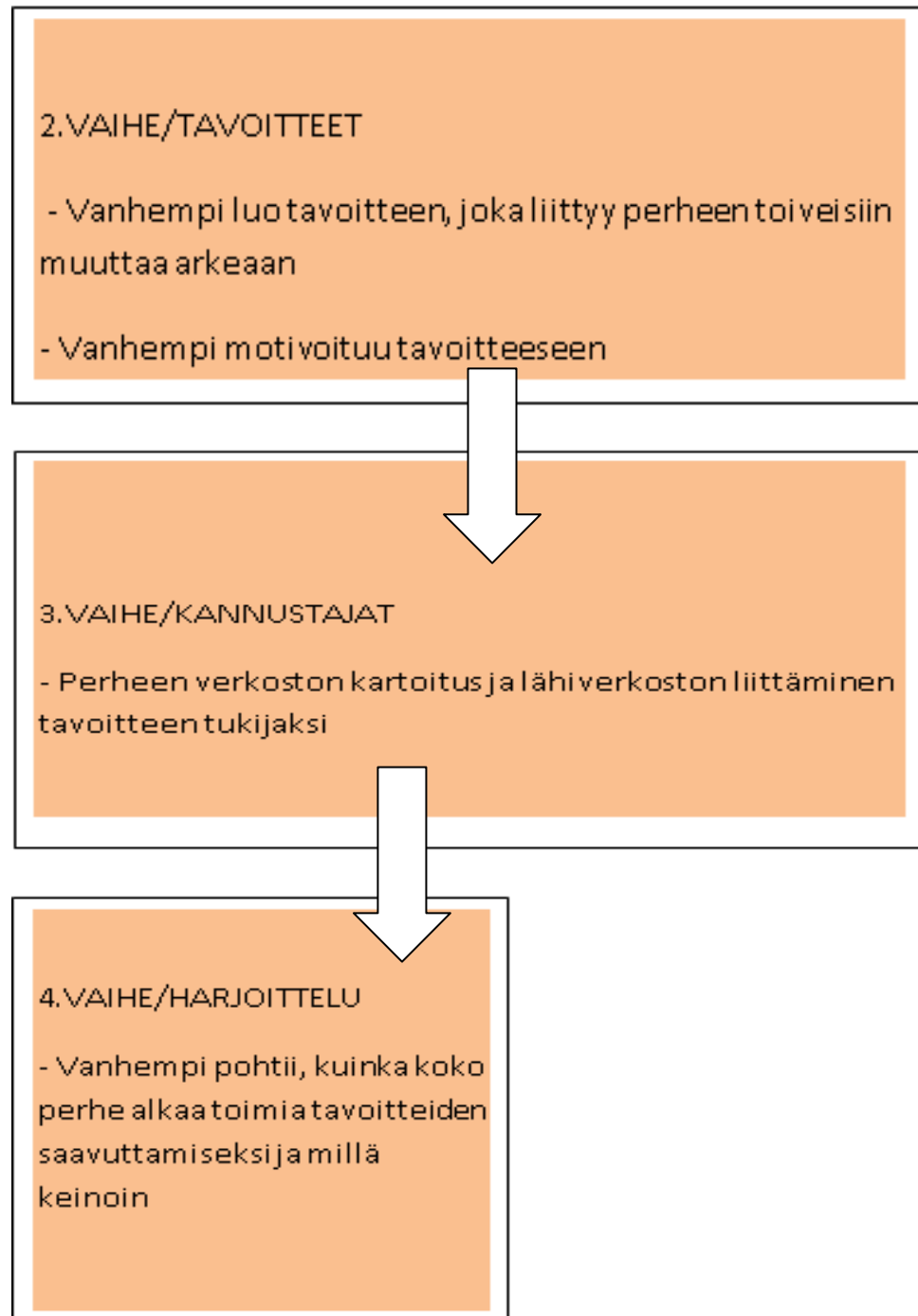


kostoon kuuluville. Mikäli perheessä on lastensuojelun asiakkuus, työskentely alkaa asiakasperheen, lastensuojelun sosiaalityöntekijän ja perhetyön yhteisellä alkuneuvottelulla, jossa kuullaan lastensuojelun huolet ja muutostarpeet. Mikäli perheessä ei ole lastensuojelun asiakkuutta, kuntoutussuunnitelma laaditaan valmentajien ja perheen kesken. Perhekuntoutussuunnitelmassa huomioidaan lastensuojelun asiakassuunnitelman mukaiset tavoitteet sekä perheen omat huolet ja tavoitteet. Ensimmäisillä kotikäynneillä kartoitetaan jokaisen perheenjäsenen tarpeita ja toiveita. Vanhempien kanssa luodaan hyvä avoin suhde, jossa voidaan myös puhua siitä, kuinka lasten käyttäytymisen muuttuminen edellyttää vanhemman toiminnan muuttamista. Valmennamme perhettä alusta asti muutosprosessiin.

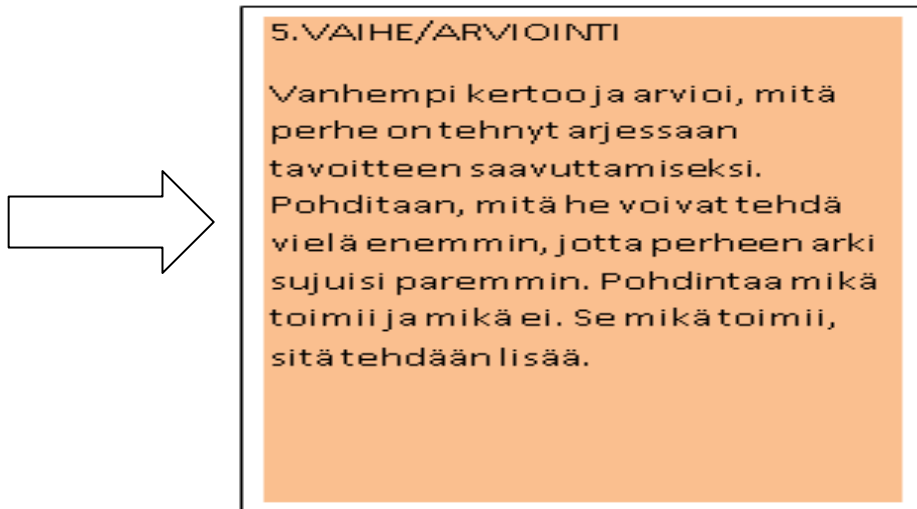
Family Coaching -klinikan toiminta perustuu kehittämämme työkirjan toimintamallin käyttämiseen yksittäisten perheiden kanssa. Family Coaching -työkirjamenetelmä perustuu ratkaisukeskeiseen psykoterapiaan. Tuottamamme palvelu on lastensuojelulain 36§ mukaista palvelua. Palvelu toteutetaan perheen asiakkaiden arjen ympäristössä. Lastensuojelun tukitoimenpiteenä palvelu toteutetaan lastensuojelun sosiaalityöntekijän laatiman asiakassuunnitelman mukaisesti. Family Coaching –klinikan työskentelyn alkaessa jokaisen perheen kanssa laaditaan yhdessä yksilöllinen perhekuntoutussuunnitelma tavoitteinen.

Kehittämämme Family Coaching -työkirjan avulla perheen toiminta pilkotaan konkreettisiksi ja realistisiksi tavoitteiksi, joita perhe voi harjoitella kotona valmentajien tukemana. Kuviossa 1 tulevat esille Family Coaching –klinikan perhekuntoutuksen vaiheet.





Neljännän ja viidennen vaiheen välillä perheet harjoittelevat taitojaan omassa arjessaan kaksi viikkoa.



Kuvio 1. Family Coaching- klinikan ryhmäperhekuntoutuksen vaiheet

Pyrimme yhdessä asiakasperheen kanssa löytämään perheenjäsenille uusia tapoja toimia kunkin omien voimavarojen avulla. Työskentely perustuu perheen uusien positiivisten voimavarojen vahvistamiseen. Asiakas oppii tiedostamaan ja ymmärtämään käyttäytymistään sekä ottamaan vastuuta siitä. Työskentelystä tehdään kuukausiyhteenvedo, jossa keskitytään kotikäynneillä tapahtuneisiin ilmiöihin sekä perheen ja vanhemmuuden tavoitteiden saavuttamiseen. Vanhemmuuden arvioinnin lisäksi yhteenvedoön sisältyy myös muutostarpeiden ja tavoitteiden kuvaus. Family Coaching -klinikalla perhekuntoutuksen tavoitteiden toteutumista tarkistetaan prosessin alussa, keskellä ja lopussa. Lisäksi arviointia tarkastellaan seuranta-tapaamisessa kuuden viikon kuluttua ryhmän päättymisestä. Perhekuntoutuksen sisällöstä vastaa ensisijaisesti perhe sekä myös moniammatillinen perhevalmentajien asiantuntijatiimi, jonka osaaminen perustuu psykiatrian, päihdetyön ja lastensuojelun kokemukseen. Ohjaamme perhettä asettamaan tavoitteet, jotka ohjaavat perhettä menemään eteenpäin.

Työskentelymme loppuvaiheessa käymme läpi perheen ja sosiaalityöntekijän kanssa tavoitteiden saavuttamisen ja mahdolliset haasteet sekä jatkosuunnitelmat. Seurantakäynnistä sovitaan noin puolen vuoden päähän asiakkaan luokse. Asiakassuhde päätellään vähitellen ja seurantakäynneistä yhteisesti sopien sosiaali-

työntekijän ja perheen kanssa. Laadimme jokaisesta asiakkuudesta työskentelyn päättyessä yhteenvedon, joka toimitetaan asiakasperheelle ja tilaajalle.

Kehittämishankkeen avulla pyrimme selvittämään ratkaisukeskeisen ryhmämuotoisen perhekuntoutuksen työkirjamenetelmän toimivuutta ja sitä, miten tämä menetelmä ja mitkä työkirjamenetelmän eri vaiheet edistävät parhaiten perheiden kuntoutumista. Työkirjamenetelmän mukainen työskentely sisältää viisi vaihetta/tapaamiskertaa. Kehittämishankkeen tarkoitus on edistää perheiden kuntoutumista, kehittää vanhemmuutta ratkaisukeskeisen ryhmäkuntoutuksen menetelmin, tarjota vertaistukea vanhemmuuteen ja kehittää oman organisaation toimintaa.

## 2.2 Voimavarana parityöskentely Family Coaching- klinikalla

Family Coaching- klinikan ryhmäperhekuntoutus perustuu parityöskentelyyn. Parityöskentely toteutuu vuorotellen havainnoiden, kirjaten ja ryhmää ohjaten. Parityöskentelyn avulla saamme työhön syvyyttä ja lujuuutta. Opimme toisiltamme uusia asioita ja saamme toisiltamme uusia näkökulmia. Tätä työparityöskentelyä ryhmässä helpottaa aikaisempi työskentely yhdessä yksittäisten perheiden kanssa.

Perheitä ohjataan ryhmässä konkreettisesti heidän toiminnassaan, kuten kasvatustilanteissa. Valmentajat pyrkivät tukemaan vanhempia ottamaan vastaan ohjausta kiperissä kasvatustilanteissa. Heino (2008) mukaan toisen työntekijän mukanaolo nostaa työn laadullista tasoa, koska arviointia tehdään yhdessä, koko ajan vuorovaikutuksessa toisen kanssa havainnoiden, kuunnellen ja reflektoiden yhtäaikaisesti koettuja tilanteita. Asiakkaan etu on se, että läsnä hänen perheensä tilanteessa on useampi kuin yksi ulkopuolinen näkökulma, jolloin lapsen tarpeet tulevat monelta kannalta arvioiduiksi. Valmentajien moniammatillinen osaaminen täydentää työskentelyä, mikä mahdollistaa perheiden auttamisen entistä monipuolisemmin. (Heino 2008, 52.)

Heino (2008, 52) on sitä mieltä, että perheen sekä työntekijän oikeusturvan kannalta on parempi, että työntekijöitä on kaksi kuulemassa ja näkemässä mitä tapah-

tuu. Heino (2008) toteaa myös, että työntekijöiden työskennellessä perheiden kotonona vaikuttaa työskentelyyn perheiden varuillaanolo ja haavoittuvuus, jotka voivat johtaa erilaisiin väärinkäsityksiin ja tulkintoihin, jotka vaikuttavat työskentelyn sujumiseen. Kahden työntekijän on mahdollista tehdä ennakoivia havaintoja ja interventioita konfliktitilanteiden ehkäisemiseksi, mikä lisää työskentelyn turvallisuutta. (Heino 2008, 52.)

Heinon (2008, 52) mukaan mahdollisuus kotikäyntien suunnitteluun, toteutukseen ja purkuun yhdessä työparin kanssa on edistää työssä jaksamista etenkin silloin kun perhekuntoutuksen työskentelyote on intensiivinen.

### 2.3 Kehittämishankkeen aiheen valinnan perustelut

Uusi lastensuojelulaki (417/2007) määrittää vastuun lapsen hyvinvoinnista ensisijassa lapsen vanhemmille ja huoltajille. Lisäksi kaikki viranomaiset määrätään tukemaan vanhempia kasvatustehtävässä ja tarjoamaan tarpeellista apua riittävän varhain. Heidät velvoitetaan myös tarvittaessa ohjaamaan lapsi ja perhe lastensuojelun piiriin. Lastensuojelulailla määrätään tukemaan lapsen hoidosta ja kasvatuksesta vastaavia henkilöitä sekä järjestämään tarvittavat palvelut. Lastensuojelulain 2§ mukaan lapsen vanhemmilla ja muilla huoltajilla on ensisijainen vastuu lapsen hyvinvoinnista. Lapsen vanhemman ja muun huoltajan tulee turvata lapselle tasapainoinen kehitys ja hyvinvointi siten kuin lapsen huollosta ja tapaamisoi-keudesta annetussa laissa (361/1983) säädetään. Lasten ja perheiden kanssa toimivien viranomaisten on tuettava vanhempia ja huoltajia heidän kasvatustehtäväänsään ja pyrittävä tarjoamaan perheelle tarpeellista apua riittävän varhain sekä ohjattava lapsi ja perhe tarvittaessa lastensuojelun piiriin.

Aiheen valintaan vaikutti molempien valmentajien henkilökohtaisen kiinnostuksen ja auttamishalun lisäksi myös uusi lastensuojelulaki, joka kattaa edelleen laajan lastensuojelutehtävän: kunnalla on velvollisuus seurata ja edistää lasten ja nuorten hyvinvointia sekä kehittää palvelujärjestelmää (lastensuojelulaki 417/2007 8§). Tässä yhteydessä palvelujärjestelmällä tarkoitetaan laajasti niin ter-

veys-, sosiaali-, kuin opetustoimenkin perus- ja erityispalveluiden kehittämistä sekä sektorirajat ylittävien yhteistyömuotojen tuottamista. Kysymys on erityisesti palvelujen sisällöistä, jotta ne vastaavat lasten tarpeisiin. STM:n toimeksiannosta vuonna 2007 on kuvattu Lastensuojelun kehittämishankkeen ja PERHE-hankkeen yhteistyönä aiempia lastensuojelun avohuollon ja perhetyön kehityksen hankkeita.

### 3 KEHITTÄMISHANKKEEN TARKOITUS JA TAVOITE

Kehittämishankkeen tavoite on luoda pysyvä toimintamalli ratkaisukeskeiseen ryhmäperhekuntoutukseen Family Coaching –klinikalle testaamalla ratkaisukeskeisen ryhmäperhekuntoutuksen työkirjamenetelmää. Kohderyhmänä ovat perheet ja erityisesti vanhemmat.

Kehittämishankkeen tarkoitus on kuntouttaa ja lisätä perheiden hyvinvointia ja jaksamista, kehittää vanhemmuutta ratkaisukeskeisin ryhmäkuntoutuksen työkirjamenetelmin ja tarjota vertaistukea vanhemmuuteen.

Olemme tässä työssä itse määritelleet kehittämishankkeen tarkoituksen ja tavoitteet. Samoin jokainen ryhmään osallistuva tuo mukanaan omat henkilökohtaiset tavoitteensa, jotka vaikuttavat ryhmässä käsiteltäviin sisältöihin ja kunkin perheen tai vanhemman omaan kehittämistavoitteeseen. Tapaamisten sisältö siis muuntuu ryhmän sillä kertaa mukanaan tuomien aiheiden myötä.

Kehittäminen voi olla toimintaa, jolla on selkeät tavoitteet sekä selkeästi määritellyt alku ja loppu. Kehittämistyö on tässä tapauksessa osa oman organisaatiomme jatkuvaa toimintaa. (Toikko & Rantanen, 2009, 14-15.)

## 4 KEHITTÄMISHANKKEEN TIETOPERUSTA JA KESKEISET KÄSITTEET

### 4.1 Ratkaisukeskeisyys ja voimavara- ja voimavarojen tukeminen perhekuntoutuksessa

Törrösen (2001, 15) mukaan ”perhekuntoutus on perheryhmätoimintaa. Sen keskeiseksi tavoitteeksi on määritelty lapsiperheen arjen ja voimavarojen tukeminen ja lapsen ja vanhemman myönteisen vuorovaikutuksen kehittäminen.”

Pärnän (2010, 46) mukaan Insoo Kim Berg on kuvannut perhe -käsitteen määritellyn vaikeaksi perheiden erilaisuuden takia sekä perheen merkityksen olevan erilainen eri ihmisille. Johanssonin & Bergin (2011, 92) mukaan perhekuntoutuksessa korostuu perheen prosessi, johon kuuluvat perheen oma kokemus perheestään, taidoistaan ja toiveistaan. Pärnä (2010) toteaa, että ”perhekuntoutus perustuu ajatukseen, että työntekijät etsivät yhdessä asiakkaan kanssa ratkaisua asiakkaan ongelmiin. Perhekuntoutuksellinen työote sijoittuu varsinaisen terapian ja yleisen neuvonnan väliin”. (Pärnä 2010, 46.)

Pärnän (2010, 41) mukaan ”sanaan kuntoutus liittyy jo itsessään visio tulevaisuudesta, voimavarojen ja ratkaisujen löytymisestä sekä muutoksesta parempaan”.

Heinon (2008, 32) mukaan kuntoutuksessa voi olla koko perhe samanaikaisesti tai perheenjäsenten kuntoutus voi tapahtua eri paikoissa samanaikaisesti tai eri aikaan, tärkeintä on, että se tapahtuu suunnitellusti ja kokonaisuutena.

Heino, Berg ja Hurtig (2000, 188) yhtyvät edelliseen todeten perhekuntoutuksen olevan toiminnallista ja monimuotoista. Hämäläinen (2006, 172-173) korostaakin vanhemmuuden tukemisen olevan keskeinen asia lastensuojelussa sekä lasten hyvinvoinnin riippuvan ratkaisevasti perheen kyvystä vastata lapsen tarpeisiin ja riittämättömän vanhemmuuden taustalla olevan muun muassa vanhempien jaksamattomuus ja osaamattomuus.

Kinnusen (2006) mukaan lapsen kasvuympäristössä olevien aikuisten ja läheisten verkostosta saatu tuki vahvistaa vanhemmuutta ja edistää siten lapsen ja koko perheen psykososiaalista hyvinvointia. Parisuhteessa tapahtuvat muutokset kuormittavat vanhemmuutta ja vanhempana jaksamista, lisäksi tänä päivänä yhä use-



ammassa perheessä vanhemmuuden roolit jakautuvat epätasaisesti. Ratkaisukeskeisessä ja voimavaralähtöisessä perhekuntoutuksessa korostuvat läheisten ja omaisten verkostojen merkitys vanhemmuuden tukemisessa. Monet perheet, jotka elävät ilman sosiaalisia tukiverkkoja, tarvitsevat lasten kasvatukseen ja arjen rutiineista selviytymiseen ammattilaisten apua. (Kinnunen 2006, 38, 39,41.)

Ratkaisukeskeinen ja voimavaralähtöinen perhekuntoutus on määrääkaikaista ratkaisukeskeiseen menetelmään perustuvaa ryhmämuotoista asiantuntijapalvelua asiakasperheille, joiden elämäntilanne sisältää häiritsevyyttä perheen arjen sujumiseen, sopimuksien noudattamiseen, vanhempana jaksamiseen, parisuhteeseen ja jopa lapsen kasvuun ja kehitykseen. Perhekuntoutuksessa voi olla myös perheitä, joiden elämäntilanne on äkillisesti kriisiytynyt. Ongelmat ja niistä selviytyminen voidaan ajatella myös voimavaroina: kriisit kuuluvat elämään ja vievät kehitystä eteenpäin. Aikaisemmat kriisit luovat pohjaa tulevalle sen mukaan, kuinka onnistuneesti yksilö on pystynyt ne ratkaisemaan. (Ruishalme & Saaristo 2007, 29-30.)

Laineen, Heinon ja Pärnän (2010) mukaan perhekuntoutuksen tavoitteet määritellään asiakasperheen ja vanhempien määrittelemien tavoitteiden mukaan perheen arvoja kunnioittaen. Perhekuntoutuksen yleisinä tavoitteina ovat lapsen/nuoren psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen kasvun ja kehityksen turvaaminen perheessä, vanhempien kuntouttaminen ja tukeminen riittävään vastuuseen lapsesta ja perheen elämästä sekä vanhemmuuden kehittäminen ja lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen arviointi. (Laine, Heino & Pärnä 2010, 142.)

Perhekuntoutuksessa työntekijän tulee ymmärtää perheen tarpeet ja erilaisuudet sekä tunnistaa perheen voimavarat. Voimavaralähtöisyyden idea on siinä, että ongelmien sijasta keskitytään asiakkaan ja perheen voimavaroihin ja niiden tukemiseen (Puonti, Saarnio & Hujala 2004, 247). Vanhemmuuteen liittyviä ongelmia esiintyy usein perheissä, joissa on hyvin nuoret, iäkkäät tai pitkään lapsettomuudesta kärsivät vanhemmat. Näillä perheillä on myös usein omaan vanhemmuuteen liittyviä pelkoja. Perheessä ongelmat, kuten perheen jäsenen ahdistuneisuus, masentuneisuus tai uupumus, voivat jatkua pitkäänkin. Vanhemmat ovat voineet tulla

lapsena hylätyiksi tai kaltoin kohdelluiksi, jolloin he siirtävät omia kokemuksiaan omaan vanhemmuuteensa. (Häggman-Laitila, Ruskomaa, Euramaa 2000, 30-37.)

Joskus voimavarat voivat olla piilossa ja niiden esiin tulemisessa tarvitaan voimavaralähtöisesti asennoitunutta työntekijää, joka pystyy säilyttämään positiivisen näkemyksen perheessä. Voimavarakeskeisyys ei kuitenkaan tarkoita sitä, ettei ongelmista saisi puhua. Taito piilee siinä, millä tavalla ongelmista keskustellaan. Ongelmien kautta voidaan kartoittaa asioita, joiden avulla selviydyttiin aikaisemmin. (Häggman-Laitila ym. 2000, 41-45.) Lipposen & Vatajan (2006, 30) mukaan ”ratkaisukeskeisen työntekijän taitona on aktiivisesti säilyttää mielessään ajatus yhteisestä tavoitteesta, perheen ja lapsen tilanteen helpottamisesta ja hakea tätä kautta rakentavia keskustelutapoja.”

#### 4.2 Kuntouttava työote ja dialogisuus perhekuntoutuksessa

Heinon (2008,46) mukaan, kun perhetyöllä tavoitellaan muutosta perheen toimintaan, lasten asemaan, kasvattamiseen ja huolenpitoon, vanhemmuuteen, tai kun kysymys on perhettä tai perheen jäsentä kohdanneesta kriisistä, puhutaan perhekuntoutuksesta.

Kuntouttavalle työotteelle ominaista ovat ihmisen kohtaaminen ja pyrkiminen avoimeen dialogiin. Huomio kiinnitetään perheen omiin voimavaroihin ja vahvuuksiin, suunnitelmasta siirrytään puhumisesta tekemiseen. Kuntoutuvan perheen tarvitsema aika huomioidaan yksilöllisesti. Pärnän (2010) mukaan kuntoutuminen tapahtuu vuorovaikutuksen ja yhteisöllisyyden, ei yksilön elämäntilanteen kautta. Kuntouttavassa työotteessa työntekijän herkkyys omien toimintatapojen suhteen korostuu. Välineenä ja perustana on vuorovaikutus: työntekijän ja asiakkaan sekä asiakkaan ja hänen ympäristönsä vuorovaikutus. Ratkaisukeskeisellä vuorovaikutuksella ja toiminnalla saadaan lyhyessä ajassa aikaan suuri määrä myönteisiä ja yksilön sisäisiä kokemuksia. ( Pärnä 2010, 43.)

Tulensalon ja Ylä-Herrasen (2009, 23) mukaan kuntouttavasta näkökulmasta tarkasteltuna perhekuntoutus on ohjauksen ja kannustamisen lisäksi perheen arvoja kunnioittavaa ja hyväksyvää tavoitteellista työskentelyä, jossa perheen nimeämää tavoitetta aletaan harjoittelemaan käytännössä. Millerin & Törrösen (2010, 77) mukaan ”konkreettiset, suoraan arkeen sovellettavat oivallukset, tunnekokemukset ja monet muut suuret ja pienet tekijät auttavat eteenpäin.”

Laineen, Heinon, & Pärnän (2010) mukaan ”toiminnalliset ja elämykselliset menetelmät, esim. seikkailu, taidepajatoiminta, musiikki ja liikunta, ovat lapsen ja nuoren luonnollisia tapoja ilmaista itseään. Perheenjäsenten välinen vuorovaikutus paranee ja lapsen myönteinen minäkuva vahvistuu.” (Laine, Heino, & Pärnä. 2010, 158.) Perheiden kanssa työskenneltäessä on tärkeää tunnistaa perheille tuttu ja luonteva ympäristö ja tapa käsitellä vaikeaksi kokemiaan asioita. Toisinaan täysin uusi ja vieras ympäristö voi saada perheen havahtumaan ja oivaltamaan uusia ratkaisuja ja toimintatapoja tilanteeseensa. Laineen, Heinon, & Pärnän (2010, 158) mukaan ratkaisukeskeisten toiminnallisten menetelmien esim. jonkin taidon harjoittelun kautta on mahdollista oivaltaa uusia näkökulmia ja siten kyetä käsittelemään myös asioita, joista on vaikea muuten puhua.

Pärnän (2010, 49) mukaan ”perhekuntoutukseen on kehitetty paljon erilaisia kuntoutusmenetelmiä, joita ovat mm. Videoavusteinen vuorovaikutusohjaus (VIG-MLL®), Tarinasäveltäminen®, Theraplay® ja seikkailukuntoutus.”

Erilaisten toiminnallisten menetelmien etuna perhekuntoutuksessa voidaan nähdä se, että perheet saavat tekemisen kautta etäisyyttä tarkastella tilannettaan. Toiminnallisten menetelmien avulla perheen sisäiset ristiriidat ja ennakkoluulot työnteijöitä kohtaan hälvenevät, jolloin vuorovaikutus paranee ja luottamuksen saavuttaminen helpottuu. Pärnä (2010, 49) toteaa, että menetelmien avulla edistetään perheen sisäistä vuorovaikutusta, jolloin lapsen ja vanhemman välinen suhde paranee ja samalla autetaan perheenjäseniä tunnistamaan omia voimavarojaan yhdessä ja erikseen.

### 4.3 Asiakaslähtöisyys perhekuntoutuksessa

Järvikosken & Härkäpään (2011, 182) mukaan ”kuntoutuspalvelujen käyttäjästä on suomalaisessa järjestelmässä monta rinnakkaista ilmaisua.” Kehittämishankkeemme ryhmäperhekuntoutukseen osallistuvalla asiakkaalla tarkoitetaan kuntoutujaa, tässä mallissa kuntoutujalla voidaan tarkoittaa myös koko kuntoutuvaa perhettä. Järvikoski & Härkäpää (2011) toteaa myös 2000-luvulla käsitteen kuntoutuja yleistyneen ja nimityksen painottavan sitä että, kuntoutuspalvelujen käyttäjä on itsenäinen yksilö, jolla on tärkeä rooli oman elämäntilanteensa asiantuntijana kuntoutukselle asetettujen tavoitteiden saavuttamisessa. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 182.)

Asiakaslähtöisessä (kuntoutujalähtöisessä) mallissa huomio on sekä kuntoutujan voimavaroissa että mahdollisuuksissa parantaa toimintaympäristössä selviytymistä. Yksilön mahdollisuudet nähdään suhteessa ympäristön mahdollisuuksiin ja esteisiin. Asiakaslähtöinen (kuntoutujalähtöinen) malli tähtää kuntoutujan itsemääräämisoikeuden ja vaikutusmahdollisuuksien lisäämiseen. Mitä paremmin kuntoutujan omat näkemykset ja tavoitteet ovat kuntoutumisen lähtökohtana, sitä parempi mahdollisuus hänellä on osallistua prosessin eri vaiheiden arviointiin. (Vilen, Seppänen, Tapio & Toivanen 2010, 27.)

Paanasen (2011) mukaan perhekulttuurilla tarkoitetaan niitä käsityksiä ja uskomuksia, jotka vaikuttavat siihen, minkälaisiin muutoksiin perhe on valmis. Perhekulttuurin käsittäminen auttaa perhevalmentajia ymmärtämään miksi vanhemmat toimivat tietyllä tavalla. (Paananen 2011, 197.)

Kuntoutujan rooli oman kuntoutuksensa suunnittelijana, valitsijana ja päätöksentekijänä on onnistuneen kuntoutustoiminnan lähtökohta. Kuntoutuksen asiakaslähtöisyys sekä kuntoutujan oikeus osallistua oman kuntoutusprosessinsa toiminnan arviointiin ja päätöksentekoon on kirjattu useisiin asiakirjoihin niin kansallisesti kuin kansainvälisesti. (Euroopan komissio 1996; Valtioneuvoston kuntoutusselonteko 2002, 6.)

Lapsen ja nuoren kuntoutuksessa on tärkeää huomioida koko perhe, koska lapsia ja nuoria ei voida kuntouttaa perheestä irrallaan. Perheen vahvuuksien ja voimavarojen tukeminen on keskeinen osa lasten ja nuorten kuntoutusta. Lasten ja nuorten kuntoutumisessa on tärkeää huomioida myös vanhemmat, sillä lasten ja nuorten kuntoutuminen ei toteudu ilman vanhempien sitoutumista prosessiin. (Pärnä, Saarinen, Mellenius & Antikainen, 2011, 14-15.)

#### 4.4 Vanhemmuuden määrittely

Järvisen & Lankisen & Taajamon & Veistilän & Virolaisen (2007) mukaan vanhemmuudesta on löydettävissä perheen tavoin useita erilaisia puolia. Vanhemmuus voidaan jakaa taloudelliseen, juridiseen, biologiseen, psykologiseen ja sosiaaliseen vanhemmuuteen. Vanhemmuus on dynaaminen, peruuttamaton prosessi, johon osaltaan vaikuttavat yksilön elämän tilanne, voimavarat (esim. parisuhteessa) sekä kokemukset omasta lapsuudesta ja omakohtainen käsitys yksilön kyvyistä toimia ja selviytyä vanhempana. Paljon puhuttu vanhemmuuden roolikartta avaa vanhemmuuden näköaloja laajalle skaalalle, sillä karttaan sisältyy viisi eri vanhemmuuteen kuuluvaa roolia: huoltaja, rakkaudenantaja, elämän opettaja, ihmishuoneosaaja sekä rajojen asettaja. (Järvinen & Lankinen & Taajamo & Veistilä & Virolainen 2007, 90-91, 126.)

Nätkinin (2003, 29) mukaan nykyään, perhekokoonpanojen erilaisuudesta johtuen, puhutaan paljon jaetusta vanhemmuudesta äidin ja isän kesken sekä toisaalta vanhempien ja ammattilaisten välisestä kasvatuskumppanuudesta. Järvisen & Lankisen & Taajamon & Veistilän & Virolaisen (2012) mukaan ”vanhemmat eivät tiedä, mitä heiltä odotetaan tai mitä heissä arvioidaan. Heidän voi olla vaikea hahmottaa, miten heidän kanssaan työskennellään.” (Järvinen & Lankinen & Taajamo & Veistilä & Virolainen 2012, 40.)

#### 4.5 Vertaisuus ryhmäperhekuntoutuksessa

Markuksen (2009) mukaan vertaisvuorovaikutukseen liittyen yksi suurimmista äitien jaksamista vahvistavista tekijöistä oli helpotuksen myötä syntyvä vapauttava kokemus tavalliseksi vanhemmaksi itsensä tuntemisesta. Muiden äitien tarinoiden kuuntelemisen myötä tunne omien ongelmien ainutlaatuisuudesta kuitenkin katoaa uusien perspektiivien avauduttua ja mittakaavojen palauduttua realistiseksi. Perspektiivien avautuminen muiden tarinoiden kuuntelun kautta vahvistaa äitien tunnetta perhetilanteen normaaliudesta. Ryhmässä äiti on kokenut tulleen ymmärretyksi ja hyväksytyksi, minkä vaikutuksesta syntyvä helpotuksen ja huojennuksen tunne mahdollistaa itsensä näkemisen jälleen tavallisena, kyllin hyvänä vanhempana. Samanlaisessa tilanteessa olevien vertaisvanhempien tarinoiden kuuleminen avartaa ja antaa tilaa uusille näkökulmille, samalla kun se antaa mahdollisuuden tunteiden läpikäymiseen. Perheessä vallitseva ongelmallinen tilanne normalisoituu ja vanhemmat voivat kokea kuuluvansa ns. tyypillisten vanhempien joukkoon. (Markus, 2009, 81-82.)

Viljamaa (2003) toteaa ryhmäperhekuntoutuksen perustuvan samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien perheiden vanhempien kohtaamiseen, avoimeen keskusteluun ja kokemusten jakamiseen. Ryhmätapaamisten onnistuminen edellyttää valmentajien kykyä luoda tapaamisiin luotettava ja turvallinen ilmapiiri keskustelun mahdollistamiseksi. Ryhmätapaamisten avulla perheet voivat tutustua ja muodostaa ystävyysuhteita, joka ennaltaehkäisee eristäytymistä ja edistää sosiaalisten suhteiden muodostumista. Vanhempien on usein helpompaa vastaanottaa tietoa toisilta vanhemmilta kuin asiantuntijoilta. (Viljamaa 2003, 47-50.)

Antikaisen, Rinteen & Kosken (2003) mukaan ”ihmisille, jotka tapaavat toisiaan säännöllisesti ja toimivat yhdessä jonkin päämäärän saavuttaakseen, syntyy yhteisiä tapoja, keskinäistä kiintymystä ja solidaarisuutta sekä pyrkimystä tukea toisiaan”. Ryhmässä oleminen auttaa näkemään uusia ajattelun ja toiminnan tapoja, joiden merkitys liittyy siihen, miten sitoutuu ryhmään ja mikä rooli hänelle on muotoutunut ryhmän sisällä. (Antikainen, Rinne & Koski 2003, 18.)

## 5 KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTUS

### 5.1 Kehittämismenetelmänä toimintatutkimus

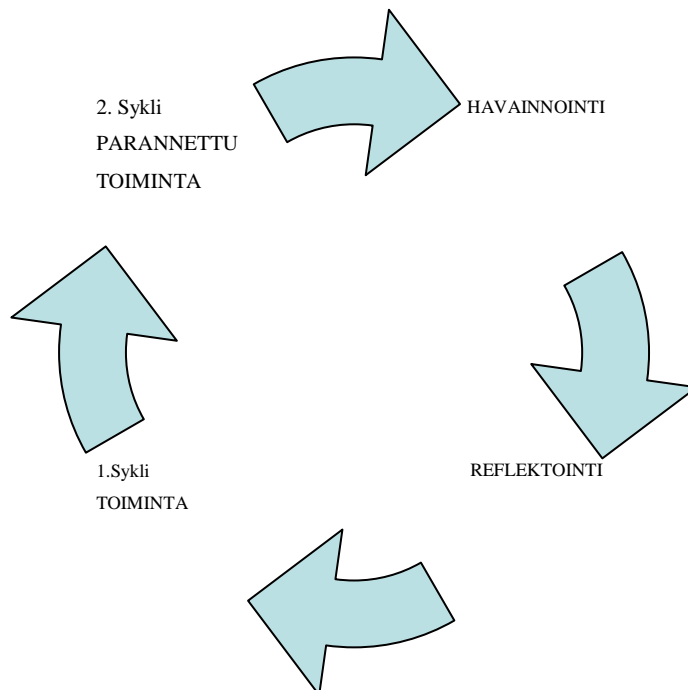
Eskolan & Suorannan (2008, 128) mukaan toimintatutkimuksessa voi olla kysymys esimerkiksi tilanteesta, jossa työntekijä auttaa vanhempia kehittämään itsessään taitoja arvioida ja reflektoida omaa toimintaansa. Toiminnallinen tutkimusmenetelmä valittiin tähän kehittämistyöhön, koska tämän työn tavoitteena on saada tietoa tutkittavan kohderyhmän perheen kuntoutumisesta: miten osallistuminen ratkaisukeskeiseen ryhmäperhekuntoutukseen muuttaa perheen arkea.

Eskolan & Suorannan (2008) mukaan toimintatutkimuksessa voi olla kysymys esimerkiksi tilanteesta, jossa valmentaja auttaa ryhmään osallistuvia kehittämään itsessään taitoja arvioida ja reflektoida omaa toimintaansa. Näiden taitojen avulla, yhdessä valmentajan kanssa ja myöhemmin itsenäisesti, pyritään kehittämään omia vanhemmuuden taitoja. (Eskola & Suoranta 2008, 128.) Lisäksi selvitämme, mikä työkirjan kohta saa muutoksen alkamaan. Myös se, että jokaisella ryhmään osallistujalla on oma henkilökohtainen käsityksensä ja kokemuksensa koe-tusta perhekuntoutuksesta ja sen toteutumisesta lisää tämän opinnäytetyön tutkimuksen luotettavuutta sekä tuo myös siihen toiminnallisen tutkimuksen näkökulman. Ryhmäkuntoutuksessa sisäiset suhteet lähentyvät osallistujien kesken verratien kotikäynteihin, joissa työskentely on yksilöllisempää, mutta vain kyseessä olevaa perhettä tukevaa. Ryhmäkuntoutuksessa kokemusten jakaminen ja vertaisuus korostuvat. Toimintatutkimuksen avulla prosessin eteneminen voidaan hahmottaa jatkuvana syklinä eli spiraalina, joka käsittää suunnitellun toiminnan, havainnoinnin ja reflektoinnin. Toikon & Rantasen (2009, 66) mukaan ”yhtäältä voidaan sanoa, että kehittämistoiminnan tehtävät muodostavat kehän, jossa perusteluvaihetta seuraavat organisointi, toteutus ja arviointi.”

Heikkisen, Rovion & Syrjälän (2006) mukaan kehittämishankkeen toimintatutkimuksen avulla tavoittelemme perheen oppivan uusia ja pysyviä vanhemmuuden toimintamalleja harjoittelemalla erilaisia perheen asettamia tavoitteita. Toiminta-

tutkimuksessa testataan, mikä perheessä toimii tavoitteen mukaan ja mikä ei toimi. Kun perheen tavoite saavutetaan, arki perheessä muuttuu toivottuun suuntaan. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2006, 15, 86.)

Kehittämistyömme syklisyys tulee esille jo ryhmätapaamisia suunnitellessa. Ryhmää arvioidaan tapaamisen aikana ja sen jälkeen. Toikon & Rantasen (2009, 66) mukaan ”prosessi kuitenkin jatkuu ensimmäisen kehän jälkeen, jolloin sitä seuraa uusia kehiä perusteluinen, organisoimisineen, toteutuksineen ja arvioimisineen.” Havaintojen ja saadun palautteen perusteella suunnitellaan ja kehitetään seuraavaa tapaamista tarpeiden mukaan. Tapaamisten aikana havainnoidaan ryhmän toimintaa: osallistumista, toistoja, reaktioita, olemusta, aitoutta, ymmärtämistä ja sitoutuneisuutta sekä kokemuksellisuutta. Toikon & Rantasen (2009, 66) mukaan ”arvioinnin tuloksena hankkeen perusteluja täsmennetään, kuten myös organisointia ja toteutusta.” Tämän kehittämistyön aikana on tarkoitus toteuttaa yksi sykli. Kuviossa 2 tulee esiin kehittämishankkeen toimintatutkimuksen jatkuva sykli.



Kuvio 2. Kehittämishankkeen toimintatutkimuksen spiraali

Spiraaliin sisältyy aina tavoitteen mukaiset tehtävät, joita tarkastetaan prosessimme edetessä. Spiraalimallin mukainen kehittäminen edellyttää pitkäjänteistä työs-



kentelyä perheiltä ja työntekijöiltä. Ensimmäinen kehä muodostaa tavallaan vasta lähtökohdan kehittämislle, josta varsinainen kehittämistoiminta jatkossa täsmen-tyy prosessin ajan. Reflektointivaihe (arviointivaihe) on se keskeinen solmukohta, jossa kehittymistä tapahtuu. Kehien aikana toimijoiden ajattelu tekee ”oppimis-silmukan” ja palaa johtopäätösten tai oppimisen jälkeen takaisin normaalitoimin-taan. Kehittäminen ei johda ehdottomaan totuuteen, vaikka sen tulos olisikin juuri tällä hetkellä toimiva ja hyvä, vaan jatkuvaan vuorovaikutukseen ja reflektiiviseen kehittämiseen. (Toikko & Rantanen 2009, 66 – 67.)

## 5.2 Kehittämishankkeemme tiedonkeruumenetelmät

Tutkimuksen aineisto muodostuu ennakkoon lähetetyistä sähköpostikysymyksistä, palautelomakkeesta ja viidestä työkirjan mukaisesta haastattelukerrasta. Käytimme työkirjamateriaalia ryhmän kanssa koko prosessin ajan käymällä sen läpi yh-den kerran. Aloitimme aineiston keruun heti syksyllä 2013 ryhmän toiminnan alettua. Valmentajina tutustuimme ryhmän jäseniin ja teimme havaintoja ilmapii-ristä ja osallistujien mielialoista. Syksyllä 2013 pyysimme ryhmän jäseniltä kirjal-lista palautetta ryhmän toiminnasta. Sähköposti- ja palautelomakkeiden kysymyk-set muodostuivat avoimista kysymyksistä. Ryhmätapaamisilla toinen valmentajis-ta ohjasi ryhmän kulkua toisen tehdessä havaintoja ja merkintöjä muistiin.

Suoritimme aineiston analysoinnin soveltuvin osin sisällönanalyysin keinoin, ha-vainnoimalla samojen asioiden ja teemojen toistuvuutta. Pyrimme saamaan käsi-tyksen siitä, mikä työkirjan kohta oli merkittävä kuntoutuksen ja edistymisen kan-nalta. Analyysissa tarkasteltiin sanan tai lauseen esiintyvyyttä tutkimuksessa. Si-sällön analyysin tavoitteenamme oli saada aineistosta yhtenäistä, selkeää ja tiivis-tettyä informaatiota. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 21-29.)

Hirsjärven, Remeksen & Sajavaaraan (2007, 157, 176) mukaan kehittämishankkeessamme tämän laadullisen tutkimuksen tavoitteena oli löytää ja esittää tosiasioita tutkimuksesta, sekä ymmärtää tutkimuskohdetta.

Ryhmäkuntoutuksessa tuli hyvin esille aidon perhe-elämän kuvaus, koska

ryhmäläiset toivat omia yksilöllisiä kokemuksia tilanteista ja tapahtumista, joihin kaipasivat muutosta sekä jakoivat onnistumisen kokemuksia muiden ryhmäläisten kanssa. Ryhmän voimavarana koettiin vertaisuus.

Kehittämishankkeessamme ilmenee empiirisen tutkimuksen piirteitä.

Työskentelymme vanhempien kanssa perustuu empiiriseen tutkimukseen, joka havainnoi ympäröivää maailmaa ja kohdentaa tutkimuksen reaali maailman ilmiöön. Uusitalon (2001, 60) mukaan empiirinen tutkimus on aktiivista, systemaattista tarkkailua, havainnointia, joka ei ole vain kohteen tai ilmiön näkemistä. Se sopii hyvin toiminnan ja käyttäytymisen kuvaamiseen ja sen tulkitsemiseen.

### 5.3 Kehittämishankkeen suunnitteluvaihe

Family Coaching -klinikan toiminnan aloittamisen myötä vuonna 2011 aloitimme yksilöllisellä ratkaisukeskeisen perhekuntoutuksen toimintamallilla kuntouttamisen. Yksilötyöskentelyn toimintamallilla saimme hyviä tuloksia ennaltaehkäisemällä sijoituksia, mutta tarve jatkokehittämiseen syntyi. Aloimme pohtia, miten saavutamme työllämme laajemman asiakasryhmän eli halusimme toimintaamme tehokkuutta sekä tilaajanäkökulmasta taloudellisuutta. Halusimme tällä tavoin reagoida ja vastata yhteiskunnan ja tilaajan tarpeisiin.

Ajatus ryhmämuotoisen perhekuntoutuksen kehittämisestä eteni suunnitteluvaiheeseen. Kehitimme ratkaisukeskeisen työkirjamenetelmän mallin yksittäisille perheille keväällä 2012, joka liittyy Family Coaching -klinikan ratkaisukeskeiseen perusajatukseen: vanhemmuuden kehittämiseen. Koska yhteiskunnassamme ei ole tarpeeksi keinoja eikä resursseja vastata perheiden tarpeisiin vanhemmuuden kehittämiseen liittyen, koimme tärkeäksi lähteä itse kehittämään menetelmäämme tätä tarvetta vastaavaksi.

Keväällä 2012 otimme yhteyttä erääseen Kouvolan alakoulun rehtoriin ja kysyimme, olisiko koululla mahdollisuutta tarjota tiloja oppilaiden vanhemmille suunnattuun ryhmätoimintaan. Sovimme alustavasti ryhmätoiminnan

aloittamisesta syksyllä 2012 kaikille koulun oppilaiden vanhemmille, mutta jouduimme siirtämään aikataulua syksyyn 2013. Suunnitelmaseminaarin jälkeen postitimme vanhemmille kutsukirjeet (Liite 1), jossa vanhemmille kuvattiin ryhmän tarkoitus, tavoitteet ja kesto, hyödyt ja kerrottiin prosessin liittyvän kehittämishankkeeseemme. Kehittämishankkeeseen liittyvät tutkimusluvut (Liite 2) saimme kultakin osallistuvalla perheeltä.

Kesällä 2012 laadimme perheille ennakoon sähköpostikysymykset (Liite 3), jotka he saivat alkusyksystä 2013 ja joihin he vastasivat ilmoittautumisensa jälkeen. Sähköpostivastaukset kerättiin ja käytiin läpi ryhmän alkaessa ja palautevastaukset ryhmän päätyttyä (Liite 4).

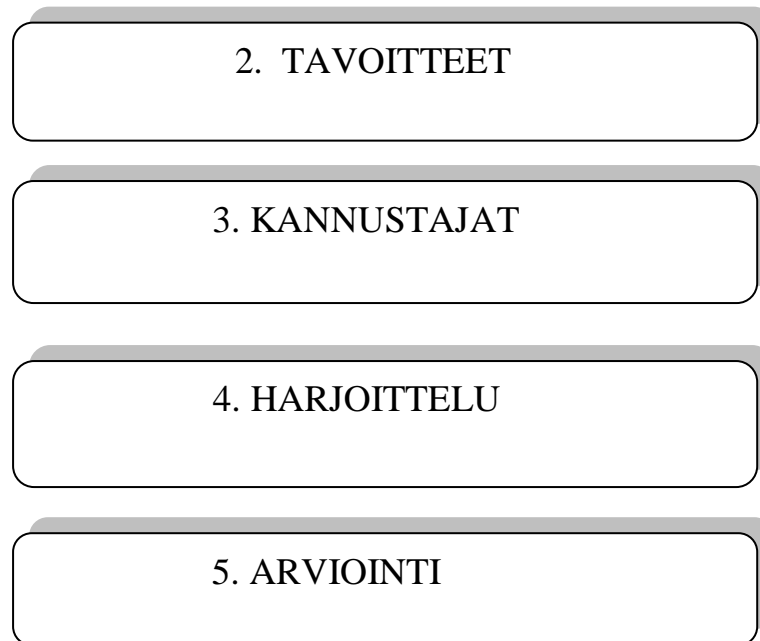
#### 5.4 Kehittämishankkeen ryhmän toimintavaihe

Kehittämishankkeeseemme soveltuu ratkaisukeskeisen perhekuntoutuksen työkirjan mukainen ryhmätoimintamalli mude- ja fadeoppi- työkirja (Liite 5), jota kehittimme työskentelyssämme perheiden kanssa, samalla tavoitteena perheen vanhemmuuden kehittäminen ja perheiden hyvinvoinnin edistäminen.

Kaikki ryhmään ilmoittautuvat saivat etukäteen kysymyksiä, joita pohtivat ensimmäistä tapaamista varten. Ryhmän valmentajien ja ryhmään hakeutuvan perheen kanssa käyty keskustelu tarjosi valmentajille mahdollisuuden kuulla tarkemmin ryhmäläisen elämäntilanteesta, voimavaroista ja ryhmään kohdistuvista odotuksista. Joskus ryhmään hakeutuvan elämäntilanne voi olla sellainen, ettei ryhmämuotoinen työskentely ole tarkoituksenmukaista tai mahdollista. (Mykkänen-Hänninen 2007, 28.)

Ryhmätapaamiset pidettiin syksyn 2013 aikana viisi kertaa viikoittain ja niiden aiheet on kuvattu seuraavassa kuviossa.

## 1. KARTOITUS



Tulemme testaamaan kehittämishankkeessamme kuvion ryhmätoimintamuodon prosessia (kuvio 3.)

Ideaalikoko ryhmälle olisi kuusi henkilöä niin, että perheestä osallistuu joko molemmat tai toinen vanhemmista. Ensimmäisen tapaamisen tavoite oli kartoittaa osallistujat, eli vanhemmat tutustuivat toisiinsa ja valmentajiin. Menetelmänä ensimmäisellä tapaamisella käytettiin terapiakortteja ja tutustuttiin työkirjaan, josta annettiin ensimmäiset kotitehtävät. Vanhemmille kerrottiin ryhmätyöskentelyn ideasta sekä vertaisuudesta ja käytiin läpi kotitehtäväksi annetut ennakkokysymykset. Toisella tapaamisella asetettiin perheiden tavoitteet ja käytiin läpi työkirjaa kotitehtävien perusteella, kirjattiin havainnot ja saatu palaute sekä annettiin uudet kotitehtävät. Kolmannen ja neljännen ryhmätapaamisen tarkoitus oli pohtia perheiden kannustajat ja käydä läpi tavoitteen mukaista harjoittelua. Työkirjamenetelmän mukaiseen kuntoutukseen osallistettiin koko perhe. Viimeinen tapaaminen sisälsi yhteenvedon ja arvioinnin, jossa käytiin läpi yhdessä ryhmän ja perheen kokemukset: mitä olivat hyvät ja huonot puolet, mikä työkirjan vaihe käynnisti perheessä muutoksen, mitä olisi pitänyt harjoitella arjessa lisää, minkä ryh-

mäläiset kokivat hyväksi työkirjamenetelmässä. Viimeisellä tapaamisella sovittiin palautekysymysten palautuspäivä viikon päähän viimeisestä tapaamisesta.

Työskentely tapahtui konkreettisesti suljettuna ryhmätyöskentelynä. Kehittämisen kohteena olivat perheet, joiden kuntoutumista pyrittiin edistämään mallin avulla. Kehittämishankkeessa tarkoitetaan kuntoutumisella perheen eheytymistä ja toimintakyvyn edistämistä, vanhemmuuden kehittämistä, sekä lapsen ja nuoren psyykkisen oireilun vähenemistä. Koska perhekuntoutusmalli toteutettiin suljettuna ryhmänä, jossa ryhmän osallistujat ja kokoontumiset määriteltiin etukäteen, ryhmään ei liittynyt uusia jäseniä kesken prosessin. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 17.)

Tässä työssämme suljettua ryhmää puolsi se, että pienellä paikkakunnalla avoimeen ryhmään tuleminen kynnys voi olla korkeampi. Avoimen ryhmän periaatteella toimivaan ryhmään tulija joutuisi jokaisella kerralla jännittämään, onko ryhmässä sellaisia tuttavuuksia, joiden ei haluaisi tietävän perheeseensä liittyvästä tilanteesta.

Kehittämisaineistoa kerättiin kyselylomakkeen avulla osallistujilta ryhmän alkaessa, ryhmän aikana ja ryhmän päättyessä, lisäksi aineistoa kerättiin ja kuntoutumista tullaan tarkentamaan seurantatapaamisella kuuden kuukauden kuluttua ryhmän päättymisestä. Jokaisen ryhmätapaamisen päätteeksi pyydettiin sanallinen palaute ryhmästä: mikä koettiin hyväksi, mikä toimi ja mikä ei toiminut. Osallistujan lisäksi kuntoutusprosessiin osallistettiin kotona koko muu perhe ja läheisten verkosto. Ratkaisukeskeisen ryhmämuotoisen perhekuntoutuksen työvälineenä käytettiin Mude- ja fadeoppi -työkirjaa, joiden innostavien ja konkreettisten kotitehtävien avulla perhe saatiin työskentelemään yhdessä. Työkirjaa edettiin vaiheittain, kysymykset käytiin kohta kohdalta läpi, tarvittaessa kohtia tarkennettiin ja seuraavaa tapaamista varten annettiin uudet kotitehtävät. Perhe työskenteli työkirjan kotitehtävien parissa yhdessä seuraavan viikonajan. Tehtävät oli suunniteltu niin, että ne osallistivat koko perheen mukaan. Tällä menetelmällä koko perhe tuli kuulluksi. Haastatteluvälien tarkoituksena oli päästä seuraamaan perheissä tapahtuneita muutoksia ja

kuntoutumista sekä kehittämään omaa toimintaa paremmin perheitä kuntouttaviksi.

Tutkimushaastattelussamme käytettiin erilaisia lajeja: kartoitusvaiheessa käytimme strukturoitua haastattelua työkirjan avulla. Kaikissa tapaamisissa käytössämme oli sekä strukturoitu että strukturoimaton, avoin haastattelumenetelmä, jossa haastattelu ei ole johdettua ja jossa aihe, ajatukset, mielipiteet ja tunteet saattoivat muuttua keskustelun kuluessa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.)

Haastattelun ansiosta oli mahdollista saada nopeasti suuri määrä tietoa ja sen avulla voitiin käsitellä lukuisia aihealueita ja tapa mahdollisti myös tarkentavat kysymykset. Haastattelun onnistumista rajoittavat kuitenkin huonosti muotoillut kysymykset, henkilökemioiden yhteensopimattomuus ja haastattelijan omat asenteet, ennakkoluulot ja mieltymykset. Tästä syystä haastattelijan tulee olla hyvä kuuntelija, taitava vuorovaikutuksessa ja kysymysten rajaamisessa. Ryhmän valmentajien vastuulla on rajata keskustelua ja huolehtia, että kaikki tulevat kuulluiksi. (Soininen 1995, 112-113.)

Ryhmämuotoisen perhekuntoutuksen haastattelut vievät aikaa. Haastateltavat tyypillisesti vaikenevat kipeistä asioista. Tällöin haastateltavan on osattava tulkita vastauksia tilannemerkitysten valossa. Näin ollen tuloksetkaan eivät välttämättä ole yleistettävissä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 200-202.)

Ryhmähaastattelijalla on erityinen rooli ja hän on tietämätön osapuoli, mutta hän on aloitteen tekijä ja hän ohjaa keskustelun suuntaa tiettyihin puheenaiheisiin. Haastattelutilanne rakennetaan kaikkien osapuolten kesken yhdessä, mutta tutkijan intressin eli aineistonkeruun vuoksi hän on ohjaavassa asemassa. On tärkeää rakentaa luottamuksellinen suhde sekä koko ryhmää että haastattelijan ja yksittäisen haastateltavan välille. Tutkijan tulisi kertoa haastateltavalle totuudenmukaisesti se, miksi haastatellaan. Hänen on pidettävä saamiaan tietoja luottamuksellisina ja varjeltava haastateltavan henkilöllisyyttä, ryhmiin osallistujat esittäytyvät vain etunimillä. Lisäksi on oltava kiinnostunut haastateltavasta ja suhtauduttava tähän kunnioittavasti. Erityisesti silloin, kun haastateltava kertoo arkaluonteisista asioista, on tutkijan suhtauduttava

kunnioittavasti, hienotunteisesti ja empaattisesti haastateltavaan. Suositeltavaa on myös se, että haastattelija pysyy neutraalina ja pitää oman puhetulvansa kurissa. (Ruusuvoori & Tiittula 2005, 22-23, 41, 44.)

Perhekuntoutuksen tuloksia seurataan haastattelujen ja havainnoinnin sekä kirjausten avulla. Suora palaute perheiltä on paras kehittämismenetelmä. Kehittämistoiminta on ennen kaikkea konkreettista tekemistä.

Kehittämishankkeemme mukainen perhekuntoutuksen malli perustuu työkirjan eri vaiheisiin eli kotitehtäviin, jolloin perhe harjoittelee uutta toimintatapaa viikon jaksoissa. Samalla harjoittelusta kerätään palautetta keskustelemalla perheen kanssa harjoitusviikon aikana ja ryhmän tapaamisissa. Myös ryhmään osallistuva vanhempi kerää palautetta kotona. Palautteen avulla seuraavan viikon toteutusta muutetaan ja kehitetään. Konkreettisen tekemisen ohella kehittämistoimintaan liittyy myös pohtiva ja analysoiva taso. (Toikko & Rantanen 2009, 59 – 60.)

Ryhmän valmentajilla tulee olla selvä käsitys siitä, mikä on ryhmän perustehtävä eli ryhmän punainen lanka. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 15.) Perhekuntoutukseen osallistuu koko perhe tai osa perhettä. Perhekeskeisyys rakentuu perheiden omien voimavarojen pohjalle sisältäen perheen arvot ja elämäkokemukset. Perheen ymmärtäminen edellyttää perheen arkeen tutustumista sekä perheen jäsenten kunnioittamista yksilönä. Perhe on aina oman tilanteensa asiantuntija, mihin sisältyvät sosiaaliset verkostot ja perheen jäsenten väliset suhteet. (Häggman-Laitila ym. 2000, 51-59.)

Ryhmäprosessissa perehdyttiin perheen yksilölliseen tilanteeseen. Ryhmän jäsenet saivat kertoa perheensä tilanteesta oman tahdon mukaansa ja valmentajat avasivat erilaisia näkökulmia vanhemmuuteen liittyviin asioihin ja samalla pyrkivät löytämään perheiden voimavaroja, jotka olivat heiltä piilossa. Ryhmässä keskusteltiin perheen vahvuuksista, haavoittuvuudesta ja ongelmista sekä pohdittiin vanhempien keinoja, joilla perheen toimivuutta voitiin arjessa tukea. Ryhmien aikana pyrittiin hahmottamaan perhekuntoutuksen mahdollisuudet, huomioiden perheiden yksilöllinen tilanne sekä heidän voimavaransa.

Ryhmässä kartoitettiin ja vahvistettiin perheen motivaatiota perhekuntoutukseen. Motivaatiolla oli tärkeä merkitys, jotta perhe pääsi tavoitteeseensa ja näki käytössä olevat voimavaransa perheen kuntoutumisen hyväksi. Vanhemman kanssa luotiin selkeät tavoitteet ja pohdittiin toimintamalleja arkeen, jotka auttoivat perhettä kehittymään eteenpäin toimivammaksi perheeksi. Vanhemman tavoitteet tarkentuivat ja tarvittaessa muuttuivat perhekuntoutusryhmän aikana. Vanhemman lisäksi myös muut perheen jäsenet saivat osallistua perhekuntoutukseen erilaisten työkirjatehtävien avulla, joita perhe toteutti arjessaan. Ryhmän vertaisuus loi perheeseen uusia näkökulmia ja toimintamalleja arjen sujumiseen sekä lisäsi perheen luottamusta omaan toimintaansa. Ryhmän avulla tuettiin vanhemmuutta, tuotiin näköaloja perheen vuorovaikutukseen, yhteisten sääntöjen tekemiseen, neuvottelamiseen ja vastuunottamiseen. Ryhmän tuki vähensi myös vanhemman kuormitusta lapsen kasvatuksessa, vahvisti vanhemmuutta ja loi itseluottamusta vanhemmuuteen. Aiemmin jo todettiin, että tämän ryhmätoiminnan perustehtävä oli tukea perheitä vahvistamalla kunkin perheenjäsenen omia henkilökohtaisia sekä ryhmän tuottamia keskinäisiä selviytymiskeinoja.

Ryhmätapaamisten kulusta tehtiin valmentajien käyttöön kirjallinen yhteenveto, lisäksi ryhmän vetäjille, valmentajille jäi ryhmän päätyttyä jokaisen perheen täyttämä työkirjan tehtäväkohta sekä ennakkokysymysten vastaukset sekä loppupalaute ja seurantatapaamisen havainnot, muutokset ja muu palaute. Hyödynsimme keräämiämme muistiinpanojen sisältöä analysoidessamme, tavoitteena hakea vastaus tutkimuksemme tarkoitukseen. Kehittämishankkeemme arviointi pohjautui opinnäytetyösuunnitelmaan ja sen tavoitteisiin. Menetelmän testaamisen ja tulosten perusteella jatkokehitämme työkirjamenetelmää paremmin perheitä kuntouttavaksi.



## 6 MUDE- JA FADEOPPI -TYÖKIRJAMENETELMÄ KÄYTÄNNÖSSÄ

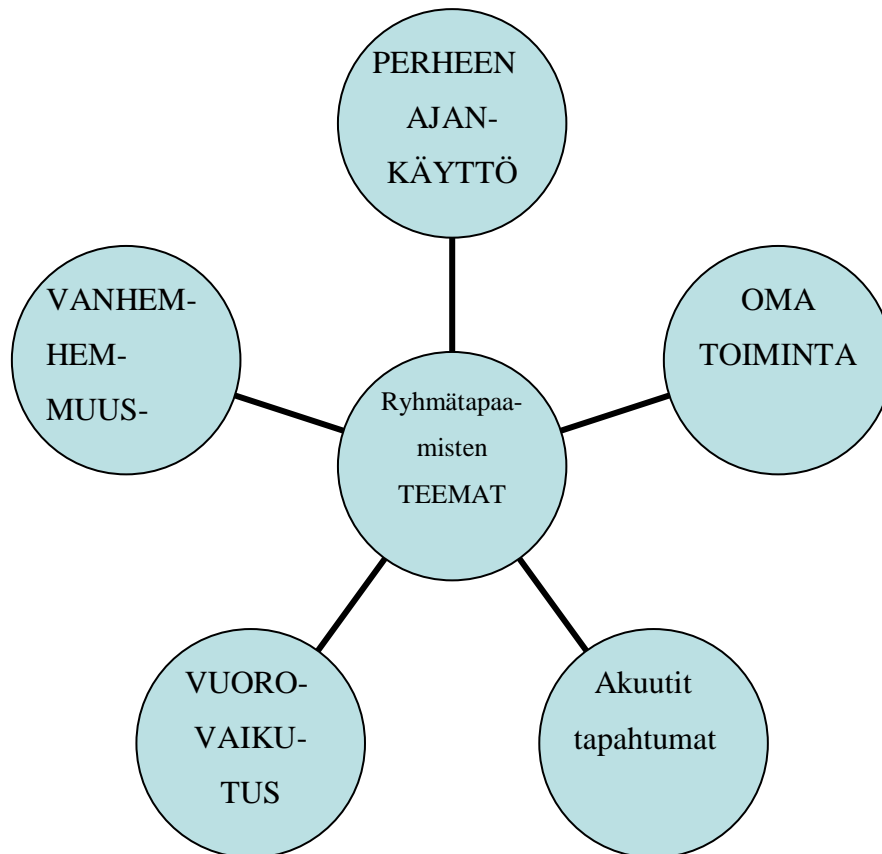
### 6.1 Ryhmän tapaamiset

Ryhmän ensimmäinen tapaaminen toteutettiin 26.9.2013. Kaikki viisi eri tapaamiskertaa toteutuivat omissa tiloissamme. Tapaamisissa noudatettiin ajankäytöllisesti aina samaa struktuuria: kävimme läpi edellisen tapaamisen tunnelmat, kävimme läpi kotitehtävät, annoimme uudet kotitehtävät, jaoimme tapaamisen lopputunnelmat ja jaoimme palautteet. Ryhmätapaamisia oli kaikkiaan viisi, joihin jokaiseen osallistuivat koko prosessin ajan kaikki äidit.

Ryhmäprosessiin ilmoittautui kolme perhettä, jotka kaikki valittiin haastatteluiden perusteella. Haastatteluissa kysyttiin ja tarkastettiin mahdollisuutta sitoutua prosessiin ja ryhmässä toimimiseen sekä kartoitettiin lyhyesti perheiden tilannetta ja tarpeita osallistumiselle. Valikoimme prosessiin mukaan perheet, joilla on tarvetta ja halua edistää perheen arkeen liittyvää toimivuutta tai jotakin muuta perheen määrittelemää tarvetta. Perheistä äidit osallistuivat ryhmätapaamisiin, koska isät olivat töissä. Kaikissa perheissä oli alakouluikäisiä lapsia, lisäksi kahdessa perheessä vanhimmat lapset olivat jo yläasteella sekä ammatillisessa koulutuksessa. Perheet elivät siis erilaisissa elämäntilanteissa lasten iät huomioon ottaen. Perheiden äideistä kaksi oli kotiäitejä yhden äidin tehdessä työuraa.

Perheet toivat ensimmäisen kerran alussa esiin ennakkoajatuksia ja -toiveitaan ryhmien sisällöistä. Toiveet liittyivät keskustelemiseen vanhemmuudesta, lapsiperheen arjesta ja parisuhteesta. Myös oman vapaa-ajan, perheen ja työn yhdistäminen askarrutti kaikkia äitejä. Ryhmien teemoiksi valikoituivat ryhmän yhteisellä sopimuksella ajankäyttö, vanhemmuus, vuorovaikutus lasten kanssa ja oma toiminta vanhempana. Teemojen lisäksi keskusteluissa esille nousivat perheessä olevat akuutit tapahtumat.

Ryhmätapaamisissa nousivat esille kuvion 4 teemat liittyen perheiden ajankäyttöön, omaan toimintaan, vanhemmuuteen, vuorovaikutukseen ja akuutteihin tapahtumiin. Teemat ohjasivat tapaamisten sisältöjä.



Kuvio 4. Ryhmätapaamisten teemat

## 6.2 Perheiden kuvaus

Tunnistamattomuuden takaamiseksi olemme muuttaneet perhekuvauksessa ryhmäprosessiin osallistuneiden perheiden kokoonpanot ja iät.

Perhe 1: Perheeseen kuuluu isä, äiti ja neljä lasta. Vanhimmat lapset ovat alakouluikäisiä ja pienimmät alle 4-vuotiaita. Perheen isä käy töissä kodin ulkopuolella äidin ollessa kotona. Perheen läheisverkostolla tarkoitetaan molempien isovanhemmat ja vanhempien sisarukset.

Perhe 2: Perheeseen kuuluu isä, äiti ja kolme lasta. Vanhimmat lapset ovat ammattikoulussa ja nuorin ala-asteella. Molemmat vanhemmat käyvät töissä. Perheen läheisverkostolla tarkoitetaan äidin ystäviä.

Perhe 3: Perheeseen kuuluu isä, äiti ja viisi lasta. Vanhimmat lapset ovat yläasteikäisiä ja nuorimmat alle 3-vuotiaita. Toinen vanhemmista käy töissä ja toinen on kotona. Perheen läheisverkostona ovat isovanhemmat, sisarukset ja ystävät.

### 6.3. Ensimmäinen tapaaminen: Kartoitus

Kartoitusvaiheen tavoitteena oli arvioida vanhemmuutta, sen ongelmia ja voimavaroja ongelmien vähentämiseksi tai hävittämiseksi kokonaan. Valmentajien tehtävänä oli kartoittaa perheen arkea, esiin tulevia haasteita sekä ohjata ja tukea vanhempaa lapsen kasvatuksessa ja hoidossa. Kartoituksen tarkoituksena oli auttaa perhettä löytämään oma arjen toimintakyky kasvatuksessa ja auttaa sopeutumaan perhe-elämän haasteisiin ja elämäntilanteisiin. Kartoituksen aikana oli tarkoitus löytää perheen omia voimavaroja ja vahvistaa niitä perheen aidossa arjessa yhdessä harjoitellen.

Perheille toimitettiin viikkoa ennen ensimmäistä tapaamista alkuorientaationa sähköpostikirje, jossa heitä pyydettiin perheenä pohtimaan ja kuvailemaan senhetkistä tilannetta. Lisäksi kysyttiin, mihin asioihin he toivoivat muutosta ja mitkä olivat perheen haasteet. Sähköpostissa kysyttiin myös, mikä oli keskeisin syy ryhmään osallistumiseen sekä millaisia tavoitteita he voisivat itselleen asettaa perheenä ja vanhempana.

Ensimmäiselle tapaamiskerralle perheistä osallistuvat äidit tulivat tapaamiseen alkuorientaatiokysymysten vastaukset mukanaan. Jokainen toi mukanaan sen määrän vastauksia kuin halusi. Tapaamiskerta aloitettiin tutustumalla mm. terapiakortteja apuna käyttäen. Äidit lähtivät keskusteluun rohkeasti. Eräs äiti toi esiin mielikuvansa, jonka kertoi olevan elokuvien psykoterapiaistuntoa vastaava tapaaminen. Valmentajat esittelivät itsensä ja kertoivat ryhmän tarkoituksesta, joka on kuntouttaa ja lisätä perheiden hyvinvointia ja jaksamista, kehittää vanhemmuutta ratkaisukeskeisin ryhmäperhekuntoutuksen Mude- ja fadeoppi -työkirjamenetelmin sekä tarjota vertaistukea vanhemmuuteen. Valmentajina halusimme itse välittää omilla olemuksillamme luottamuksellisuutta, välittömyyttä ja rohkeaa otetta, sitä, että vaikeistakin asioista voi puhua ja löytää positiivisia asioita ja hyvän lopputuloksen. Tämän toteutimme näyttämällä erään tilanteen omasta arjestamme case-tyyppisesti nimeämällä roolit toisillemme. Esimerkkimme hälvensi olemassa olevat lievät ennakkoajatukset klassisesta psykoterapiaistunnosta.

Ryhmää koskevat säännöt ja aikataulut sovittiin yhteisesti. Sääntöjä olivat suljetun ryhmän periaate, luottamuksellinen toiminta ryhmätapaamisten ja keskusteluiden suhteen, avoin ja muita arvostava asenne, kuunteleminen ja kuulluksi tuleminen oikeus. Ryhmät kokoontuivat kerran viikossa kaksi tuntia kerrallaan samassa paikassa.

Äidit keskustelivat työn ja perheen yhteensovittamisen haasteista, myös kotiäidin ajankäyttö ja aikuiskontaktien ylläpitäminen oli vaikeaa. Myös arjen askareiden jakaminen ja yhteisen tekemisen puute nousi vahvasti esille, samoin oman ajan tarve. Äidit pohtivat omia oikeuksiaan.

Ryhmässä työskenneltiin apuna käyttäen Mude- ja fadeoppi -työkirjaa, joka on jaettu yhdeksään eri vaiheeseen. Ensimmäisellä tapaamiskerralla ryhmäläisille esiteltiin työkirjan kaksi ensimmäistä vaihetta, joissa tavoitteena oli saada vanhemmat pohtimaan perhettä kokonaisvaltaisemmin. Esimerkiksi: "Pohdi tilannettasi perheessänne. Mihin asioihin olet tyytyväinen? Mihin asioihin et ole tyytyväinen? Mitä toivot perheesi keskinäisiin suhteisiin enemmän? Mieti miten haluaisit kehittää vanhemmuuttasi? Missä tilanteissa haluaisit toimia vielä

paremmin? Voit pohtia vanhemmuuttasi asteikolla 1-10 (1=en ole yhtään tyytyväinen vanhemmuuteeni, 10=olen täysin tyytyväinen itseeni vanhempana)." Ryhmään osallistuvien äitien kanssa käytiin vaiheiden kysymykset tarkkaan läpi sekä kannustettiin heitä kysymään tarkennuksia tarpeen tullen. Tavoite oli, että äidit sisäistivät kysymykset oikein, jotta perheen harjoittelu seuraavan viikon aikana kotona arjessa toteutuisi mahdollisimman hyvin.

Ensimmäisen tapaamiskerran päättyessä valmentajat halusivat kuulla äitien tunnelmat. Kaikki kolme äitiä vastasivat olevansa innostuneita ja motivoituneita sekä odottivat jo jatkoa. Yksi äideistä pohti, miten saa muun perheen ja eritoten puolisonsa mukaan prosessiin. Tästä heräsi vilkas keskustelu, jossa muut äidit antoivat omia vinkkejään ja ehdotuksiaan perheenjäsenten motivoimiseksi. Lisäksi äidit pohtivat, onko viikko liian lyhyt aika työskentelylle ja kotitehtävien harjoittelulle arjessa. Ensimmäinen harjoittelu arjessa päätettiin kuitenkin aloittaa viikon jaksolla.

#### 6.4 Toinen tapaaminen: kotitehtävien (1,2) purkaminen ja tavoitteiden asettaminen

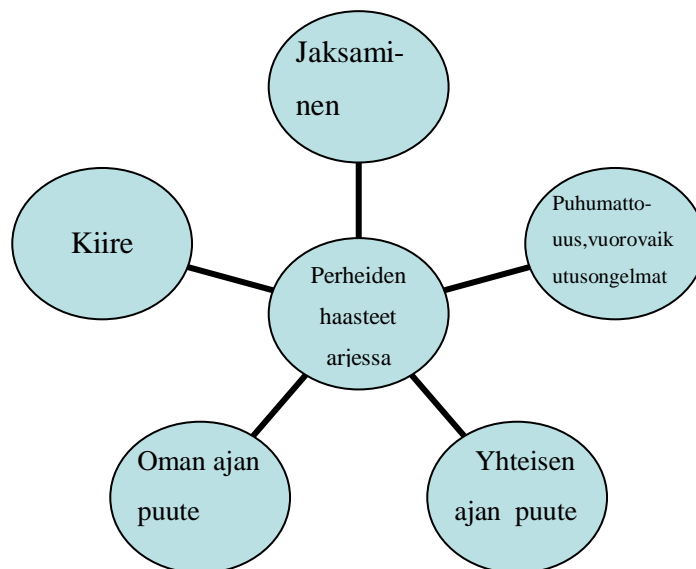
Tapaamiskerran alussa kartoitettiin edellisen tapaamiskerran herättämät ajatukset, kuultiin muiden perheenjäsenten kommentit ja kysymykset työkirjan tehtäviin liittyen. Perheissä isät ja lapset olivat kiinnostuneita tehtävien tekemisestä, lisäksi heitä kiinnostivat ryhmätapaamisten sisällöt, joista ryhmän sääntöjen mukaisesti kukin äiti kertoi perheessään. Äidit olivat odottaneet innostuneesti toista tapaamiskertaa, mikä näkyi ryhmän alkaessa iloisena puheen sorinana ja yhteisen kokemuksen jakamisena.

Kotitehtävien läpikäymisen yhteydessä jotkut vanhemmat olivat kokeneet, että aikaa ei tahtonut löytyä tarpeeksi kotitehtävien tekemiseen. Kaikki perheet olivat kuitenkin tehneet tehtävät. Perheen tilanteen pohtiminen koettiin yllättävän haastavaksi ja samalla toisaalta antoisaksi ja perhettä yhdistäväksi toiminnaksi. Kaikissa perheissä työskentelyyn kotona tässä vaiheessa osallistui koko perhe ja pyrittiin siihen, että perheet kykenivät yhdessä luomaan tavoitteitaan. Eräs äiti

kertoi pohtimisen olevan avartavaa ja että sen avulla hän huomasi perheessä asioita ja oivalluksia, joihin ei ollut kiinnittänyt mitään huomiota aikaisemmin. omiin vuorovaikutustaitoihinsa lapsen kanssa. Eräs äiti oli alkanut pohtia omia tunnelmiaan vastuun jakamisen suhteen, mikä auttaisi jaksamaan arjessa. Myös vastuun jakaminen sopivasti lapsille sekä yhteinen tekeminen lisäävät perheen yhteenkuuluvuuden tunnetta, todettiin ryhmässä.

Ryhmän keskinäinen vuorovaikutus toimi hyvin, puheenvuoroista oli kuultavissa luottamus ja vertaisuuden toteutuminen.

Ryhmätapaamisen lopuksi käytiin jälleen läpi Mude- ja fadeoppi-työkirjan 3. ja 4. vaiheen kysymykset, eli kotitehtävät tavoitteiden asettaminen seuraavalle viikolle. Ryhmässä keskusteltiin tavoitteista ja niiden merkityksestä sekä luotiin motivaatiota. Keskustelimme siitä, minkälaisia tavoitteita voi ylipäättään perheelle asettaa ja kenen näkökulmasta. Tätä on kuvattu kuviossa 5.



Kuvio 5. Perheiden nimeämät haasteet, joiden perusteella ryhmäperhekuntoutustapaamisten tavoitteet muodostuivat

Äidit ryhtyivätkin ensimmäisenä keskustelemaan vuorovaikutukseen liittyvistä tavoitteistaan. Perheissä todettiin vallitsevan välinpitämättömyyttä kuulla toinen toisiaan. Lisäksi vuorovaikutukseen liittyi paljon olettamista, eikä ollut osattu

tarkentaa tai kysyä enempää. Äitien keskustelussa todettiin perheen sisäisessä vuorovaikutuksessa vallitsevan puhumattomuuden kulttuurin, joka on aiheuttanut väärin ymmärryksiä tekoihin ja toimintaan tai toimimattomuuteen liittyen.

Puhumattomuudella tarkoitetaan perheen sisäisen vuorovaikutuksen ja kommunikaation puuttumista, jonka taustalla vaikutti olevan väsymys, haluttomuus ja ikärakenteesta johtuva erikielisyys. Riitely oli kahdessa perheessä arkipäivää. Toinen keskusteluun noussut tavoite liittyi yhteispeliin ja avuliaisuuteen. Äitien tavoitteen asettelu käynnistyi ja motivaatio näkyi haluna päästä jatkamaan keskustelua perheen kanssa. Tapaaminen päätettiin tunnelmista ja päivän annista keskusteluun ja palautteen jakamiseen.

#### 6.5 Kolmas tapaaminen: kotitehtävien (3,4) purkaminen ja kannustajien nimeäminen

Tapaamiskerralla noudatettiin jälleen samaa struktuuria kuin aiemmissakin. Kolmannelle kerralle tuli yksi äiti tekemättä kotitehtäviään ajan puutteen vuoksi. Tämä kyseinen äiti oli edellisellä tapaamisella tuonut esiin hyviä huomioita omaan vuorovaikutukseensa ja sanavalintoihinsa liittyen, mutta ei ollut kyennyt tekemään kotitehtäviä omien sanojensa mukaan. Keskustelimme tästä ongelmasta, koska sen ratkaiseminen edellyttäisi jaksamista ryhtyä tekemään muutosta. Tällä äidillä tavoite liittyi selvästi häneen itseensä. Ryhmän kanssa puheisiin nousi muutosvastaisuus, jonka todettiin olevan normaalia muutostyöskentelyssä. Lisäksi omien heikkouksien toteaminen koettiin arkaluontoisena ja vaikeana myöntää. Eräs äiti totesi olevan helpompaa tarkastella koko perhettä tavoitteen asettelussa. Ryhmän tuki kannusti äitiä pohtimaan omaa tilannettaan samalla kun keskustelun edetessä muiden äitien peilaaminen omaan toimintaansa normalisoi tilannetta tällä yhdelle äidille. Tälläkin kerralla äidit ryhtyivät omatoimisesti vuorotellen kertomaan kokemuksistaan ja havainnoistaan arjessa. Perheiden asettamat tavoitteet olivat yhtä perhettä lukuun ottamatta samankaltaisia, ne liittyivät vuorovaikutukseen ja oman toiminnan parantamiseen lapsen/lapsien kanssa. Äiti, joka ei ollut määritellyt tavoitteitaan, pystyi laatimaan niitä ryhmän muiden äitien

tavoitteet kuultuaan, hän koki voivansa nyt jatkaa tavoitteiden luomista perheensä kanssa. Kotitehtävät (3. ja 4. vaihe Mude- ja fadeopin -työkirjasta) oli käyty läpi.

Ryhmälle jaettiin kotitehtävät Mude- ja fadeopin työkirjasta 5. ja 6.vaiheen kysymykset, eli aloitettiin keskustelu kannustajien merkityksestä. Kävimme läpi, keitä kannustajat voivat olla, mikä tarkoitus kannustajan nimeämisellä voi olla, mitä hyötyä perheelle on kannustajista. Kannustajan tarkoitus on esim. olla muistuttamassa vanhempaa tavoitteista ja huomata onnistumiset. Äidit kokivat tämän vaiheen helppona, kannustajiksi nimettiin puolisoja ja muita läheisiä. Tapaamisen päätteeksi jaettiin molemmin puolin palaute ja tunnelmat.

6.6 Neljäs tapaamiskerta: kotitehtävien (5,6) purkaminen ja seuraavan tehtävän anto: harjoittelemisen arjessa

Struktuurin mukainen aloitus neljännelle tapaamiselle: keskustelimme ajatuksia herättäneistä asioista edelliseltä kerralta sekä kotitehtävien myötä tulleista tilanteista. Korostimme valmentajina sitä, että perheiden ei tarvinnut vielä taitaa kaikkia asettamia tavoitteita. Tavoitteiden mukaisia taitoja harjoiteltiin vähitellen aloittaen helpoimmista tavoitteista. Valmentajien tavoitteena oli ohjata perheitä pilkkomaan tavoitteita sopivan kokoisiksi ja saada sitä kautta perheille onnistumisen kokemuksia, mikä lisäsi perheiden motivaatiota. Muistuteltiin perheitä siitä, että tarkoitus on nyt seuraavan varsinaisen harjoitteluvaiheen tullen päästä kokeilemaan isompia kokonaisuuksia. Tällä neljännellä kerralla kerrattiin kaikki perheiden asettamat tavoitteet ja avattiin ne yksityiskohtaisesti: esim. mitä hyvä vuorovaikutus kunkin perheen kohdalla tarkoitti.

Perheet olivat löytäneet itselleen kannustajia, jotka he olivat nimenneet. Kannustajille oli kerrottu perheen luomat tavoitteet. Kannustajat olivat myös päässeet kertomaan jo havaitsemansa vahvuudet perheille.

Tapaamisen lopussa kävimme läpi Mude- ja fadeopin työkirjan 7. ja 8.vaiheen kysymykset. Tällä tapaamisella käytiin myös läpi perheen jo onnistuneita harjoituksia, esim. lapsia oli otettu mukaan kotiaskareisiin ja annettu lapsille



kahdenkeskistä yksilöllistä aikaa vanhemman kanssa. Myös epäonnistumisia jaettiin ryhmän kesken, mikä vahvisti vertaisuuden kokemusta ja sysäsi liikkeelle pohdinnan ryhmäläisten kesken, mitä keinoja vanhempi voisi kokeilla, jotta perhe pääsisi eteenpäin. Eräs äiti kertoi perheen murrosikäisen pojan lähteneen pois perheen muutokseen liittyvästä prosessista. Poika oli ilmoittanut, ettei sitoudu työskentelyyn. Ryhmältä tuli vahva kannustus äidille jatkaa kaikesta huolimatta muun perheen kanssa, sillä perheessä oli puoliso ja kaksi muuta lasta, joiden kanssa äidin todettiin pääsevän monella tapaa eteenpäin. Äiti totesikin, että prosessin myötä parisuhteeseen oli tullut positiivista muutosta. Valmentajina näimme äidin ja perheen hyötyvän prosessista parisuhteen edistämisen kautta. Ryhmätapaamisen päätteeksi pidettiin palautekeskustelu.

#### 6.7 Viides tapaaminen: harjoitusjakson itsearviointi ja ryhmäprosessin arviointi

Viimeinen eli viides tapaamiskerta sisälsi yhteenvetoa ja arviointia (Liite 4), jossa käytiin yhdessä läpi ryhmän ja perheen kokemukset. Äidit kokivat, että tapaamisia olisi voinut olla enemmänkin ja että isille sekä lapsille samanlaiset ryhmätapaamiset olisivat olleet toivottuja. Myös perheen lapset olivat tuoneet kotona tätä toivetta esiin. Parasta ryhmässä todettiin olevan vertaistuki ja se, että jokainen sai tuoda omat ajatuksensa esiin. Huonoja puolia ryhmätapaamisista ei tullut kenellekään mieleen.

Viimeiseen kotitehtävään liittyvän kahden viikon harjoittelujakson äidit ja perheet kokivat liian lyhyenä. Aikaa kotitehtävien yhteiselle työstämiselle ja harjoittelulle kotona kaivattiin enemmän. Kotitehtävissä oli onnistuttu, tavoitteita oli saavutettu ja perheissä oli löydetty tilanteita, joissa haluttiin kehittyä lisää. Kotitehtävien myötä koettiin oivalluksia ja saatiin uusia näkökulmia perheisiin ja toimintatapoihin. Ryhmään osallistumisen koettiin myös lisäävän jaksamista ja sitä kautta edistävän perheiden hyvinvointia.

## 7. KEHITTÄMISHANKKEEN TULOKSET JA TOIMINTAMALLI

### 7.1 Keskeiset tulokset ja ryhmässä savutetut taidot

Kehittämishankkeen tulokset esitellään kuvaamalla ryhmäläisten kokemuksia ryhmän toiminnasta kirjaamamme palautteen avulla, havaintojemme perusteella sekä Mude- ja fadeoppi -työkirjan tehtävien vastausten perusteella. Keskeisinä tuloksina vastausten perusteella voimme todeta olevan perheiden yhteenkuuluvuuden lisääntymisen myötä hyvinvoinnin edistyminen ja vertaisuus, eli mahdollisuus puhua ja kuunnella muiden äitien kokemuksia ja tukea toinen toisiaan. Näiden tulosten perusteella ryhmäperhekuntoutuksen avulla perheitten toimintamalleihin saatiin aikaiseksi toivottuja muutoksia: mm. perheen sisäinen vuorovaikutus parani, keskinäinen arvostaminen sekä yhdessä tekeminen lisääntyivät. Perheissä oivallettiin avoimuuden merkitys vuorovaikutuksessa.

Ryhmiin osallistuneet äidit kokivat tapaamiset hyödyllisiksi, ryhmässä oleminen koettiin luontevana ja ryhmän koko sopivana. Palautteessa valmentajat koettiin

*”helposti lähestyttäviksi, avoimiksi ja iloisiksi.”*

Lisäksi suhde valmentajiin koettiin tasavertaisena. Ilmapiiri ryhmässä koettiin

*”luotettavaksi ja avoimeksi, ryhmässä oli helppo puhua vaikeistakin asioista.”*

Tapaamiskertoja toivottiin olevan enemmän ja asioiden työstämistä toivottiin tehtävän enemmän ryhmässä, perheen lisäksi. Äidit huomasivat ajattelevansa asioista samalla tavalla, mikä kevensi kynnystä käsitellä ja ottaa puheeksi asioita.

*”No aluksi tietysti on vaikea luottaa ihan tuntemattomiin, mutta muutaman kerran jälkeen kyllä tuntui jo vahvasti siltä, että pystyn luottamaan.”*

*”Luotin ryhmään ja en tietysti aivan kaikkea halunnutkaan tuoda julki.”*

*”Parasta oli valmentajilta ja muilta ryhmän osallistujilta saadut vinkit.”*

*”Muita kuuntelemalla oppi myös itsestään uusia asioita.”*

*”Kaikki ryhmäläiset saivat omat ajatukset ym. kertoa. Ryhmässä oli helppo puhua vaikeistakin asioista, se helpotti.”*

Hurtigin (1999, 65) mukaan ryhmään osallistujan ”hyväksynnän kokemus ei ankkuroidu yksinomaan keskustelijoihin tai edes työntekijöihin. Se on elämyksenä voimakas ilmeisesti siksi, että se muodostuu monesta eri tekijästä. Näin kokemuksesta tulee ehjä.”

Keskeisenä tuloksena voimme todeta, että päätös lähtemisestä mukaan tähän ryhmäperhekuntoutukseen toimi alkuna muutosprosessille, jota täydensivät prosessimaisesti työkirjan tehtävät. Työkirjan eri vaiheet täydensivät toisiaan ja tukivat perheiden työskentelyä muutoksessa. Palautekesustelun mukaan tärkeänä sysäyksenä muutokseen toimi työkirjan vaihe 1, jossa kysyttiin lapsilta millaisissa asioissa he ovat tyytyväisiä perheen arkeen ja vanhempien toimintaan. Tämä haastoi palautteen mukaan koko perheen työskentelyyn, jolloin perheen sisäiset suhteet alkoivat korostua.

Kehittämishankkeen keskeisenä tuloksena voidaan pitää myös vanhemmuuden kehittymistä oman toiminnan huomaamisen ja oivallusten myötä. Perheiden hyvinvoinnin ja jaksamisen koettiin edistyneen yhteenkuuluvuuden tunteen lisääntyä tavoitteiden ja toiminnan kautta.

*”Omassa käytöksessä pystyy nyt yhä useammin seisahtumaan eikä anna tunnekuohun ryöpytä voimallisena, osaan purra hammasta ja olla hiljaa. Osaan kehottaa muitakin pistämään pelin poikki ja ottamaan aikalisän ennen kuin räjähtää.”*

*”Lapsien kotihommiin mukaan ottaminen. Perhe löysi yhteistyön ilon! Yhteenkuuluvuuden tunne kasvaa.”*

*”Kotitehtävien ja asioiden miettiminen saivat oivaltamaan tilanteita ja niissä toimimista.”*

*”Kyllä pieni nytkähdys tapahtui ja eteenpäin on hyvä jatkaa, kun muistaa katsoa asioita hieman eri näkökulmasta.”*

*”Perheessämme on nyt seesteisempi ja sujuvampi tunnelma. Minulta on vähentynyt stressi, ahdistus ja sitäkin kautta on yleinen ilmapiiri kotona muuttanut positiivisemmaksi.”*

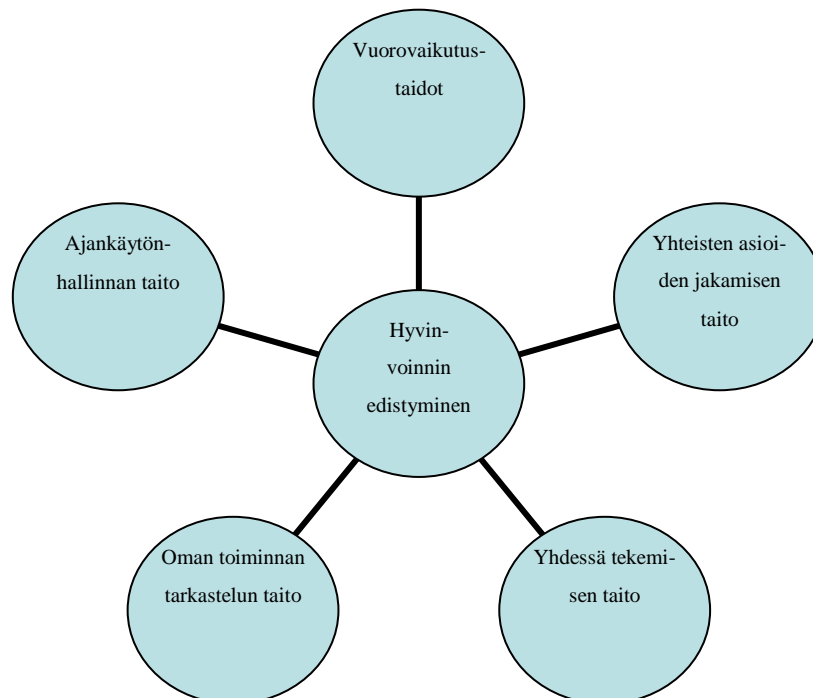
*”Kumppanin näkee paremmassa valossa.”*

Vastauksissa nousivat eniten esille molempien tai toisen vanhemman jaksaminen ja yhteisen ajan puute. Prosessin myötä ryhmään osallistuvissa perheissä lisääntyi keskusteleminen ja rauhallinen toiminta impulsiivisuuden vähetessä. Tämä lisäsi vanhempien jaksamista. Lisäksi perheiden toimintamalleihin tuli muutos yhteisten arjen askareiden tekemisen myötä, mikä lisäsi perheiden sisäistä me-henkeä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Voidaan todeta kehittämishankkeen ratkaisukeskeisen ryhmäperhekuntoutuksen työkirjamenetelmän mallin toimivan

perheitä havahduttavana menetelmänä, jonka avulla vahvuuksien ja voimavarojen oivaltaminen helpottuvat. Lasten kuuleminen ja askareisiin mukaan ottaminen lisääntyivät ja parisuhteen merkitys sekä puolison arvostaminen korostuivat. Luottamus omaan vanhemmuuteen ja vanhempana osaamiseen vahvistuivat. Vanhemmat oppivat kuulemaan toisiaan vanhempina sekä keskittymään paremmin vuorovaikutustilanteisiin lasten kanssa.

Yhteisöllisyyden lisääntymistä edisti äitien kertoman mukaan se, että he pääsivät muotoilemaan tavoitteita perheenä työkirjamenetelmän avulla, äidit totesivat tämän olevan helposti otettavissa käyttöön arjessa. Vertaisryhmässä merkitykselliseksi koettiin osallistuminen prosessin suunnitteluun ja arviointiin sekä osallisuuden kokeminen. Äidit kokivat prosessiin osallistumisen mahdollistavan konkreettisesti perheen hyvinvoinnin edistämisen.

Kuvion 6 avulla tarkentuu kehittämishankkeen ryhmäprosessin avulla perheiden asettamat tavoitteet.



Kuvio 6. Ryhmätapaamisissa opittuja taitoja, saavutettuja tavoitteita.

Lisäksi tärkeänä tuloksena voidaan pitää äitien itsetunnon vahvistumista, millä on voimaannuttava ja perheen elämänlaatua parantava merkitys. Voidaan todeta ryhmän toimineen myös sosiaalisuuden vahvistajana sekä kasvattajana vanhemmuuteen liittyvissä pulmatilanteissa. Äidit totesivat haastattelujen herättäneen kysymyksiä omasta vanhemmuudestaan ja saaneen heidät pohtimaan sitä aikaisempaa laajemmin ja syvällisemmin.

Keskeisinä tuloksina mainittakoon, että prosessi vastasi perheiden yhdessä asettamia tavoitteita ja perhe koki hyvänä se, että pystyivät itse vaikuttamaan suunniteluun asettamalla tavoitteet itse. Perheet kokivat, että toiminta hyödytti perheitä ja että he saivat voimavaroja ja selviytymiskeinoja arkeensa.

## 7.2 Uusi toimintamalli ratkaisukeskeiseen ryhmäperhekuntoutukseen

Tässä kehittämishankkeessa testattiin käytännössä ratkaisukeskeistä ryhmäperhekuntoutuksen Mude- ja fadeopin työkirjamenetelmää, tavoitteena ottaa malli käyttöön pysyvästi Family Coaching -klinikalla. Testiryhmään osallistujat ilmoittautuivat ryhmään ilmoituksen perusteella.

Kehittämishankkeessa tehdyn työkirjatestausten aikana hankitun tiedon sekä kokemusten pohjalta vahvistui ratkaisukeskeisen perhekuntoutuksen ryhmämuotoisen Mude- ja fadeoppi -työkirjan toimintamallin hyvä toimivuus, sillä menetelmän avulla vanhemmat lähtivät herkästi systemaattiseen työskentelyyn. Tämä osallistujien kommentti antoi vastauksen kysymykseemme, vastasiko perhekuntoutusryhmä heidän odotuksiaan vanhemmuuden kehittämiseen liittyen tai yleensä. Osallistuvien äitien oli vaikea mainita malliimme liittyviä asioita tai toimintoja, joita he olisivat halunneet tehdä toisin. Tämä johtunee osaltaan siitä, ettei äideillä ollut ennakko-odotuksia ryhmään tullessa. Kehittämishankkeen tulokset kannustavat meitä työkirjamenetelmän käyttöön jatkossakin ryhmäperhekuntoutuksessa. Työkirjamenetelmässä korostuvat seuraavat periaatteet: ratkaisukeskeisen työskentelyn ja näkökulman laajentaminen perheisiin eli positiivisen muutoksen huomaaminen, tavoitteellinen

toiminta ryhmässä ja perheessä, motivaatio muutokseen ja opitun taidon siirtäminen pysyvästi arkeen.

Osallistuvilta äideiltä tuli ehdotuksia ja toiveita ryhmämuotoisen toiminnan tarpeeseen liittyen teini-ikäisille suunnattuun toimintaan, ala-koulu-ikäisille eli murrosikää lähestyville lapsille suunnattua toimintaa sekä isille kohdennettua ryhmätoimintaa.

Myös tilaajataho eli kunnat ovat esittäneet vanhemmille suunnatun palvelun tarpeen eritoten isäryhmien sekä äiti-vauvaryhmien toimintaan liittyen.

## 8 KEHITTÄMISHANKKEEN POHDINTA

### 8.1 Kehittämishankkeen pohdinta ja arviointi

Myllärniemen (2007, 83) mukaan perhettä tukevan intervention tulisi aina alkaa mahdollisimman varhain, jotta perheen tilanteeseen olisi mahdollista saada positiivisia tuloksia. Valmentajina koimme, että työskentelyn myötä perheen kanssa päästiin entistä paremmin kiinni perheen piilossa oleviin vahvuuksiin ja voimavaroihin. Totesimme, että perheiden isät otettiin paremmin mukaan työskentelyyn. Lisäksi myös lasten oma kokemus tuli paremmin esille työkirjatyöskentelyn avulla. Työkirjan tehtävät ja menetelmät auttoivat lapsia tunteiden sanoittamisessa ja toivomuksissa vanhempia kohtaan. Työkirjatyöskentely edisti lapsen kuulemista perheessä. Työkirjatyöskentelyssä pyritään lapsikohtaiseen vanhemmuuden kehittämiseen. Valmentajina pidimme tärkeänä perheiden omien arvojen ja elämäntapojen kunnioittamista, tällä tarkoitamme perheiden itsemääräämisoikeutta tavoitteiden asettamisessa ja oikeutta päättää, mitä kertoo omasta elämästään. Työkirjatyöskentelyn mukainen perhekuntoutus on rajattava vanhemmuuteen ja sen työstämiseen. Lisäksi meidän oli valmentajina tärkeää pitää mielessä, ettei työskentelyssä alettu tehdä psykoterapiaa -tavoitteena oli vanhempien jaksamisen edistäminen vanhemmuutta kehittämällä.

Pohdimme ryhmäperhekuntoutuksen toimintamallin vahvuuksia, heikkouksia, mahdollisuuksia ja uhkia perustuen SWOT-analyysiin. Pohdimme mallin toimivuutta Family coaching – klinikan toiminnan kehittämisen kannalta sekä asiakasperheiden näkökulmasta. Analyysin tavoitteena on saada näkyväksi ryhmämuotoisen toiminnan kehittämiseen liittyvät keskeiset tekijät.

Vahvuuksina ryhmäperhekuntoutuksen toimintamallin kehittämisessä Family coaching – klinikalla ovat monipuoliset ja laajat yhteistyöverkostot, toiminnan taloudellisuus (samalla kertaa tulee autetuksi useampi asiakas), hyvä maine, pitkä työelämän moniammatillinen kokemus alalta ja ammatillinen osaaminen, työskentelyyn ja kehittämiseen motivoituneet työntekijät, toiminnan vastuullisuus, toi-



mintaa määrittävät asiakasta palvelevat yksilölliset arvot ja toimintaperiaatteet. Vahvuuksina voidaan pitää myös työparityöskentelyä, palvelun helppoa saatavuutta, yhteistyökumppaneiden ja palveluntuottajan molemminpuolista arvostamista ja täsmällistä tiedottamista yhteistyötahoille sekä sitä, että perheiden hyvinvointi lisääntyy. Hyvä työilmapiiri on myös työskentelyn vahvuus.

Miten ratkaisukeskeinen ryhmäperhekuntoutus palvelee perheitä? Asiakasperheen näkökulmasta ryhmäperhekuntoutuksen vahvuuksina voidaan pitää Mude- ja fadeoppi – työkirjatyöskentelyä, jonka avulla perheiden on helppo lähteä työskentelemään, vertaisuus koetaan voimavarana, taitoja voidaan harjoitella omassa arjessa ilman ulkopuolisen läsnäoloa perheille sopivana ajankohtana, ryhmäprosessi on koko perheen yhteinen kuntoutusprosessi, toiminnan avulla saadaan mukaan läheistenverkosto (kannustajat), joka on saattanut olla etäännyttäessä perheestä. Vahvuutena todettakoon myös se, että kuntoutusprosessin avulla perhe saadaan oivaltamaan piilossa olevat voimavarat ja vahvuudet ja se, että perheiden hyvinvointi lisääntyy. Asiakasperheiden kokema hyvä työskentelyilmapiiri on toiminnan vahvuus.

Heikkouksina ryhmäperhekuntoutuksen toimintamallissa Family coaching –klinikan toiminnan kannalta todetaan ryhmätoimintaan liittyvä heikko markkinointi ja tiedottaminen yhteistyötahoille, puutteellinen tiedottaminen yhteistyötahoille millaista ammattiosaamista yrityksessä tarjotaan lastensuojelun asiakkaille sekä se, että kiire estää työntekijöitä kehittämästä toimintaa edelleen.

Asiakasperheen näkökulmasta ryhmäperhekuntoutusmallin heikkouksina voidaan pitää puutteellista tiedottamista työkirjamallista perheen muille jäsenille, perhe ei ole halukas kehittämään itseään eli motivaation puute, sitoutumisen vaikeus ajan puutteen takia tai jostakin muusta syystä. Asenteet eli vanhemman kokemana perheen osallistuminen ryhmäperhekuntoutukseen koetaan lisäävän huonommuuden tunnetta vanhempana eli ympäristön luomat asenteet.

Mahdollisuuksina Family coaching – klinikalla ryhmäperhekuntoutuksen toimintamallin toteuttamisessa pidetään yhteistyökumppaneiden ja kontaktien laajenta-

mista ja mukaanottoa suunnitteluun, toimintatapojen muuttaminen ja mallin jatkokokehittämisen mahdollisuus, työntekijöiden halu auttaa ja kohdentaa palveluja entistä enemmän perheitä palvelevaksi ja parantaa ryhmäperhekuntoutuspalvelun tunnettuutta markkinoinnin avulla.

Asiakasperheiden näkökulmasta ryhmäperhekuntoutuksen mahdollisuuksina voidaan pitää vertaistuen kautta uusien ihmissuhteiden löytymistä, perheiden hyvinvoinnin lisääntymistä, ryhmäperhekuntoutuksen avulla perheillä on mahdollisuus kehittyä ja kehittää perhettä ja vanhemmuutta sekä lisäksi läheistenverkosto lähentyy prosessiin osallistumisen kautta.

Uhat Family coaching – klinikan ryhmäperhekuntoutuksen toimintamallin toteutuksen kannalta ovat yhteistyökumppaneiden taholla henkilöstön vaihtuvuus ja kiire, jolloin tunnettuuden merkitys korostuu, maksavan tahon puuttuminen, kilpailutuksen tuleminen markkinoille ja kilpailutuksessa häviäminen. Uhkina nähdään myös Family coaching – klinikan työntekijöiden välisen työilmapiirin heikkeneminen, maineen ja motivaation menettäminen sekä myös liika kiire.

Asiakasperheiden näkökulmasta uhkia voivat olla kykenemättömyys osallistua ryhmäperhekuntoutukseen maksavan tahon puuttuessa, Mude- ja fadeoppi -työkirjan tehtävien ymmärtämättömyys, josta seuraa turhautuminen ja motivaation puute, pitkäjänteisyyden puuttuminen sekä se, että perheiden on vaikea löytää sopivaa aikaa ja ajankohtaa osallistumiselle sekä ympäristöstä tulevat paineet.

SWOT-analyysin avulla tarkentuu ryhmäperhekuntoutuksen toimintamallin markkinoinnin aloittamisen tarve sekä yhteistyökumppaneille tiedottaminen ryhmätoimintaan liittyvästä palvelustamme. Family coaching – klinikan profiloituminen palveluntuottajana täsmentyy enemmän ryhmämuotoista palvelutarvetta vastaavaksi eri kohderyhmille. Ryhmäperhekuntoutukseen osallistuvien perheiden valikoitumista prosessiin tulee tarkentaa motivaation ja sitoutumisen osalta sekä perheen kykyä työskennellä pitkäjänteisesti.

Työkirjamallin mukainen työskentely mahdollistaa perheiden taitojen harjoittelun heille sopivana ajankohtana. Työkirjan kotitehtävien harjoittelu koto-  
na arjen keskellä käytännössä mahdollistaa toistojen kautta harjoittelun, ja samalla se tekee oman toiminnan näkyväksi, jolloin vanhempi oppii reflektoinnin avulla itsestään. Havaitsimme tämän myös lisäävän vuorovaikutusta perheissä.

Perhekuntoutusryhmän aikana saimme selkeästi autettua perheitä parantamaan perheen sisäisiä suhteitaan vuorovaikutuksen edistyttyä. Perheen äidit pystyivät pysähtymään ryhmän avulla perheensä tilanteen äärelle ja pohtimaan, mitä toimintoja he haluavat muuttaa paremmaksi. Työkirjatyöskentelyn avulla tuli mahdolliseksi saada innostumaan koko perhe työskentelyyn mukaan. Työkirjan tehtävien innostamana koko perhe löysi keinoja edistää vuorovaikutussuhteita toistensa kanssa. Työkirjatyöskentelyn kautta perheet löysivät perheen sisällä ja piilossa olevat voimavaransa uudelleen. Ryhmän vaikutus motivoi sekä auttoi perheitä muutostyöskentelyssä, jolloin ryhmän vertaisuus voidaan nähdä voimavarana. Perheiden vanhemmat saivat ryhmän avulla tasapainoa omaan käytökseensä ja arkeensa. He pohtivat omaa käytöstään ja kuinka sitä voisi muuttaa paremmaksi. Vanhemmilla oli jo ilmoittautuessaan ryhmään jonkinlainen ajatus omasta halusta muuttaa jotain perheessään, koska he toivoivat ryhmän valmentajien ja sisällön vaikuttavan heidän ja muiden perheenjäsenten toimintaan perheessä.

Yhteenkuuluvuuden tunne edistää perheiden hyvinvointia. Lisäksi yhteenkuuluvuuden tunne ryhmässä tulee esille haluna ja tarpeena jakaa asioita samassa elämäntilanteessa olevien äitien kanssa. Vertaisuus mahdollisti yhteisen dialogisuuden äitien välillä. Vertaisuuden kokeminen madalsi kynnystä puhua arkeen liittyvistä haasteista sekä myös henkilökohtaisista tunteista. Äidit kokivat tärkeänä ja helppona puhua ajatuksistaan, tunteistaan ja kokemuksistaan muiden äitien kanssa valmentajien ohjaamana. Äidit saivat ryhmässä sekä ammatillisen että vertaisryhmään osallistuvien tuen. Vertaisryhmään osallistuvien äitien kertomana oman toiminnan oppiminen vahvisti itsetuntoa ja voimaannutti äitejä ja sitä kautta edisti perheiden hyvinvointia. Voimaantuminen näkyi äitien kertomana perheissä hyvinvoinnin lisääntymisenä, myönteisyytenä ja elämönhallinnan edistymisenä. Perheissä ilmeni voimaantumisen myötä muutoksia, jotka näkyivät toiminnassa vuorovaikutuksen edistymisenä sekä vastuunottamisena.

Luottamuksellisuus ryhmässä saavutettiin nopeasti, joka yllätti valmentajat. Luottamuksellisen suhteen luomisessa osoittautui tärkeäksi, että perhettä haastatellaan ja perheeseen tutustutaan hyvässä ja positiivisessa hengessä olemassa olevien vahvuuksien kautta. Tuolloin huolta aiheuttavat ongelmat saattavat tuntua perheistä pienemmiltä ja niiden kanssa eläminen on mahdollista. Äitien elämäntilanteiden ja ammattitaustojen erilaisuus rikastutti asioiden käsittelyä ja toi erilaisia näkökulmia ja vaihtoehtoja toimintaan.

Ryhmäprosessiin osallistuminen edellytti meiltä valmentajilta tarkkaavaisuutta muistaa havainnointia tehdessämme, että emme tarkkaile ryhmän ilmiöitä terapeutisesta näkökulmasta. Tapaamisissa meidän tuli kirjata ja huomioida esille tulleita ilmiöitä ja samalla muistaa, mikä oli kehittämishankkeemme tarkoitus ja tavoite. Osallistujat tiesivät terapeutistaustastamme ja havaintojemme mukaan ryhmä odotti toisinaan meiltä terapeutista työtettä, josta keskustelimme usein ryhmän alussa ja lopussa.

Vertaisryhmä lisäsi ryhmän sisäistä ja äitien henkilökohtaista motivaatiota. Sitoutuneisuus näkyi säännöllisenä osallistumisena, innokkuutena osallistua ryhmiin ja toistensa kannustamisena kasvatustehtävässä ja vastuunottamisessa.

Ryhmän aikana äitien itsensä ilmaisemisen taidot ja rohkeus kodin ulkopuoliseen elämään lisääntyi heidän saadessaan jakaa omia kokemuksiaan muiden äitien kanssa. Olemme vakuuttuneita siitä, että ryhmä on todella hyvä itsetuntemuksen kehittämiseen. Lundin (2006,100) mukaan ryhmästä saadun palautteen kautta on jokaisen vanhemman mahdollisuus tarkastella omaa arjen toimintaansa ja saada siihen uusia näkökulmia.

Menetelmä auttoi vanhempia oivaltamaan omia voimavarojaan ja taitojaan arjessa lapsien kanssa. Oivaltamisen avulla he saivat uusia näkökulmia tilanteeseensa ja uusia keinoja ja vahvuutta kohdata tilanteita. Ryhmän päättyessä perheiden haastaviin tilanteisiin tuli uusia näkökulmia ja tilanteisiin tuli edistymistä. Menetelmän avulla vanhemmat oppivat tarkkailemaan omaa käyttäytymistään ja pohtivat paremmin omaa toimintaansa. Jantusen (2008, 58) mukaan vertaisten parissa ei yleensä koeta selviytyjän painetta.

*”Aloin huomioida tilanteita, jotka saattaisivat aiheuttaa huuto-  
kiroilureaktion.”*

*”Osassa käytöksessä pystyy nyt yhä useammin seisahtumaan eikä  
anna tunnekuohun ryöpytä voimallisena.”*

*”Osaan kehoittaa muitakin pistämään pelin poikki ja ottamaan aika-  
lisän ennen kuin räjähtää.”*

Meille oli todella antoisaa ja opettavaista saada olla mukana tähän prosessiin osallistuvien perheiden kanssa. Haastattelut olivat hyvin dialogisia ja osa meidän kaikkien omaa kehittymisen prosessia, koska itse haastattelutilanteessa äidit ja me löysimme lisää uusia näkökulmia ja erityisesti me saimme kehittämisideoita työmme jatkokehittelyä varten.

Kehittämishankkeen ryhmätapaamisten päättyessä pyysimme palautetta, millainen perheen tilanne oli ryhmän päättyessä:

*”Samanlainen. Omaa käyttäytymistä on tarkkaillut ja pohtinut  
enemmin.”*

*”Parempi kuin alkaessa.”*

*”En tiedä enkä välttämättä usko, että pelkästään tällä omalla  
panostuksellani tilanne parani vaan moni asia loksasti paikoilleen  
ja alkoi sujua.”*

Kehittämishankkeen aikana tekemämme havainnot ja haastattelun materiaali tukivat toisiaan. Ryhmäperhekuntoutuksen aikana tekemämme osallistuva havainnointi tuki haastatteluja, koska pystyimme miettimään joitakin tarkentavia kysymyksiä heti ryhmän kokoontumisen aikana tai etukäteen ja näin ollen se auttoi myös haastattelutilanteissa huomiomaan jokaisen haastateltavan yksilöllisesti. Suhteessa haastateltaviin olimme valmentajina monessa eri rooleissa tutkijoina ja vertaisryhmän valmentajina.

Heinon & Bergin & Hurtigin (2000) mukaan ryhmäprosessi onnistuu jos osallistujat ovat motivoituneet työskentelyyn. Ryhmäperhekuntoutuksen onnistuneisuus on kiinni siitä, miten valmentajat ovat onnistuneet osallistujien motivoinnissa. Kehittämishankkeemme prosessin onnistumiseen vaikutti vahva perheiden motivoituminen tehtäviin ja harjoitteluun. (Heino & Berg & Hurtig 2000, 32.)

## 8.2 Kehittämishankkeen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuseettiset kysymykset ovat aina tärkeitä, ei vain ennen tai jälkeen tutkimuksen pohdittavia asioita, vaan läpi koko tutkimusprosessin reflektoitavia asioita. Toimintatutkimuksellisessa lähestymistavassa se on erityisen tietoista. (Kuula 1999; Hirsjärvi & Hurme 2008, 19–20; Denscombe 2003, 79; Kuula & Tiitinen 2010, 446–459.)

Kehittämishankkeessamme eettinen arviointi on hyvin tärkeää monesta syystä. Tärkein eettinen näkökulma on vuorovaikutus ja suhde ryhmän jäseniin. Valmentajina työskentelemme perheiden kanssa, jolloin meidän tietoisuutemme ammattilaisina vastuusta ja vallasta on tärkeää. Toinen tärkeä eettinen näkökulma mielestämme on huolehtia, että perheet tietävät osallistuvansa kehittämishankkeeseen, koska kehittämishankkeessa ryhmämuotoisena ratkaisukeskeisenä perhekuntoutuksena kerätään yleensä paljon tietoa.

Kolmas keskeinen eettisesti tärkeä pohdittava seikka liittyy omaan rooliimme ryhmän valmentajina. Keskeisiksi kysymyksiksi valmentajina nousivat

luotettavuus, valmentajien persoona, vaitiolovelvollisuus, oma osallisuus eli se, miten paljon johdamme ryhmän vuorovaikutteisuutta ja miten paljon annamme ryhmän tuottaa itse vuorovaikutusta ja sisältöjä.

Luotettavuuden kannalta koimme tärkeäksi, että kehittämishankkeen tekijöinä huolehdimme kehittämishankkeemme jokaisessa vaiheessa, ettei haastateltavia pystytty tunnistamaan. Kehittämishankkeen tuloksia esittäessä emme käyttäneet sellaisia suoria lainauksia, joista osallistujan olisi voinut tunnistaa. Haasteellisinta on luottamuksellisen asiakassuhteen luominen, jonka perhevalmentajat toteavat työskentelyn keskeisenä onnistumisen edellytyksenä. Lisäksi avoimuus ja rehellisyys ovat hyvän ja toimivan yhteistyön edellytyksiä, jossa perhevalmentajien tulee huomioida kunkin perheen tarvitsema aika. Avoimuus moneen suuntaan on välttämätöntä, koska perhevalmentaja havainnoi vanhemmuutta sekä perhettä ja on velvollinen kertomaan kaikesta näkemästään ja kuulemastaan perheelle perustuen yhteisesti luomiimme ryhmän perussääntöihin avoimuuden periaatteista.

Kukin ryhmän jäsen otettiin samalla tavalla huomioon ryhmässä eli jokainen heistä tuli kuulluksi ja ohjatuksi heidän yksilöllisissä tilanteissaan. Aineiston keruussa pyrimme huomioimaan etteivät perheet kuormittuisi liikaa. Perheiden elämäntilanteiden ollessa hyvin erilaisia pyrimme ottamaan ne huomioon ryhmässä hienotunteisella lähestymistavalla. Heinon ym.( 2000, 192) mukaan perheiden kanssa työskentelyn haasteena ja keskeisenä ilmiönä näyttäytyy ristiriita vapaaehtoisuuden ja vastustuksen välillä.

Kehittämishankkeessa olemme miettineet kysymystä valmennuksen tuen ja ammatillisen ohjauksen merkityksestä: miten luoda luottamuksellinen asiakassuhde sekä miten välttää tässä kehittämishankkeemme mallissa asiakkaan liiallinen ohjattavaksi jättäytyminen. Perhekuntoutuksen onnistumisen keskeinen edellytys on perheen, ja erityisesti vanhempien, motivointi työskentelyyn. Ryhmässämme vanhemmat olivat hyvin motivoituneita ryhmän alusta asti.

Valmentaja ei voi liittyä kenenkään osallistujan kanssa, vaan hänen on toimittava tasavertaisesti kunkin ryhmäläisen kanssa sekä huomioitava, ettemme lähde

vahvistamaan liikaa vain yhden äidin ajatuksia. Toimivan asiakassuhteen luomisessa ja ylläpitämisessä korostuu myös perhevalmentajan taito säädellä suhdetta akselilla ammatillisuus/etäisyys vs. kaveruus/läheisyys.

Yksi keskeisimmistä perhekuntoutusta määrittävistä jännitteistä liittyy mahdolliseen ristiriitaan aikuisen ja lapsen tuen tarpeen välillä. Tämä lapsen ja vanhempien välinen tarpeiden ristiriitaisuus on olennainen osa perhekuntoutuksen tarvetta. Ristiriita vanhempien tarpeiden välillä ryhmäprosessista saadun tuloksen perusteella syntyi yhteisen ajan ja oman ajan puuttumisen ja kiireen välillä. Lisäksi vanhempien esille tuoma omaan lapsuuteen liittyvät trauma estii vanhemmuuden toteutumisen tällä hetkellä ja estii vanhempaa tunnistamasta lapsen tuen tarpeet. Vanhemmuuden tuen ideologia ja tavoite perustuu ajatukseen, jossa lasten auttaminen on tarkoituksenmukaisinta toteuttaa vanhempia auttamalla sekä ajatukseen siitä, että vanhempien hyötyessä lapsikin hyötyy (Hurtig 2003, 37-38).

Lapsen arjessa ja hyvinvoinnissa tapahtuvien muutosten arvioinnissa työskentelytapoja ovat lapsen kanssa työskentely sekä perheen omien voimavarojen kartoittaminen ja vahvistaminen. Tästä näkökulmasta perhekuntoutuksen työskentelyn painopiste onkin siirtynyt enemmän lapsikeskeiseen vanhemmuuden kehittämiseen. Perhekuntoutuksen työskentelyssä kartoitetaan arjen taitoihin liittyvät ongelmat: päivärytmi, perheen säännöt, vastuut ja velvollisuudet. Kartoituksessa voidaan myös pyrkiä huomioimaan vanhemman yksilöllisiä tarpeita, kuten ymmärtämään vanhemman taustoja ja vaikeita olosuhteita sekä niiden vaikutusta nykytilanteeseen. Vanhemmuuden kehittämisen tavoitteena on edistää perheen hyvinvointia huomioimalla perheen vuorovaikutussuhteet. Vanhemmuuden kehittämiseen liittyvät tehtävät ja kotona omassa arjessa harjoittelu ja reflektointi vaikuttavat suoraan koko perheen hyvinvointiin, joka on suhteessa lapsen hyvinvointiin. (Punna M. 2008, 9-14.)

Perhekuntoutuksessa äidin rooli vanhempana herätti kehittämishankkeen aikana eettisiä pohdintoja. Valmentajille näyttäytyi äidin rooli eettisesti jännitteisenä, koska äitiydelle oli ryhmässä luonteenomaista arvottaa toimintaa ja äidin roolin ymmärtämisellä on vaikutuksia kohteena olevien perheiden elämään.



Olemme kehittämishankkeen pohdinnoissa päätyneet siihen, että perhekuntoutuksessa on keskeistä vanhemmuuden arviointi ja lapsen kehityksellisten uhkien havainnointi siitä näkökulmasta, miten ne näkyvät konkreettisesti lapsen arjessa kotona. Perhekuntoutuksen vanhemmuuden kehittämisen kohteena olevat tavoitteet ja tarpeet määrittyvät perheen itsensä nimeämien tavoitteiden perusteella, jotka liittyvät usein vanhempana jaksamiseen, vanhemman henkilökohtaisiin ominaisuuksiin ja taitoihin kasvattajana, vuorovaikutukseen, yhteisen ajan puutteeseen ja toimimiseen vanhempana. Koko perheen hyvinvointi on tärkeä mittari vanhemmuuden kehittämisessä. Vanhemmuuden kehittämisessä on tärkeää havainnoida perheen sisäistä vuorovaikutusta. Havainnoidessa on tärkeää panna merkille toiminnan ja tunteiden merkitys verbaalissa ja nonverbaalissa vuorovaikutussuhteessa. Keskeistä työskentelyssä on tavoitteiden luominen, toiminnan harjoittelu ja havainnointi arjessa, joka edellyttää vanhemmilta kykyä itsereflektointiin

### 8.3 Kehittämishankkeen hyödyntäminen ja jatkokehittämisajatuksat

On tavallista, että sosiaalitoimen lastensuojelun perhetyön asiakkailla ei ole omaa verkostoa, joten he tarvitsevat ammatillisesti järjestettyä vertaisryhmätoimintaa, johon on helppo tulla. Perhekuntoutuksen vertaisryhmätoiminnan avulla voidaan mahdollisesti ehkäistä lisäongelmien syntyminen. Family Coaching – klinikan perhekuntoutuksen vertaisryhmätoiminta ja sen kehittäminen mahdollistaa eri tahojen yhteistyön sekä ennaltaehkäisevän työn integroitumisen lastensuojelun perhetyöhön. Ryhmäkuntoutusmallimme tukee lastensuojelun perhetyön perustehtävää, joka on perheen tukeminen, auttaminen, voimavarojen etsiminen ja niiden vahvistaminen.

Toimintaan saadaan integroitua ennaltaehkäisevä näkökulma, sillä ryhmään osallistuminen ei välttämättä tarvitse lastensuojelun asiakkuutta. Lastensuojelun resurssipulan avuksi Family Coaching – klinikan tuottama vertaisryhmätoiminta säästää työvoimaresursseja, koska samanaikaisesti voidaan tukea useita perheitä lapsineen.

Kuntouttava ryhmämuotoinen perhetyö sekä siinä mukana tuleva vertaisryhmän antama tuki voisi olla hyväksi mm. vanhemmille, joiden kohdalla on noussut huoli viranomaistahoilta (neuvola, päiväkotiki ym.) tai joiden lastensuojelun asiakkuus on vasta alkamassa.

Tulevaisuudessa aioimme kehittää perhekuntoutusta niin, että perheen äitien lisäksi pidämme perheen isille ja lapsille omia ryhmiä äitien ryhmän lisäksi, jotta jokainen perheenjäsen saa omaa vertaistukea tilanteeseensa. Mielestämme perheiden elämäntilanteet ja toimintakyky pitäisi paremmin huomioida yhteiskunnassamme niin, että heidän mahdollisuuttaan saada apua tilanteeseen pitäisi madaltaa, jotta tilanteet eivät pääsisi menemään liian vaikeiksi. Family Coaching -ratkaisukeskeinen perhekuntoutusmalli voisi toimia tulevaisuudessa matalan kynnyksen mallina, johon perheiden olisi helpompi osallistua.

Tulevaisuudessa meidän valmentajien tehtävä on kehittää ryhmätoimintoja profiloituen eri teemojen ympärille. Tulemme pohtimaan myös, miten kunnat saadaan suunnittelemaan palvelurakenteitaan niin, että he käsittävät toimintamme taloudellisen hyödyn omassa palvelukokonaisuudessaan. Toimintamme ajatus varhaisen puuttumisen mallina on se, että osallistuminen ei edellytä lähetettä vaan jokainen osallistuja voi halutessaan osallistua ryhmään. Yhteiskunnassa puhutaan paljon ammattilaisen varhaisesta puuttumisesta perheiden ongelmiin, mutta mielestämme olisi parempi saada tuotekehittelymme sellaiseksi, että lähestymistavassamme korostettaisiin vanhemmuuden toimivuutta, joka arvostaisi vanhempaa toimijana ja ajatusta vanhemmasta asiantuntijana ja voimavarasta säädellä oman perheensä tilannetta. Tärkeää olisi vanhempien itse ottaa vastuuta omasta vanhemmuudestaan, olla asiantuntija perheessään ja käyttää omia voimavaroja perheensä tilanteensa edistämiseksi.

Vanhempien kotona täyttämä työkirja edellyttää vanhemmalta voimavaroja, jotta hän saa täytettyä työkirjaa ja jaksaa huomioida arjessaan omien taitojensa kehittämistä. Jatkokehittämistyöskentelyssä kokeilemme ottaa perheeseen yhteyttä puhelimitse ryhmätapaamisten välillä, jotta vanhempien motivaatio pysyy yllä. Tarvittaessa teemme jatkossa myös kotikäyntejä, mikäli perhe tarvitsee yksilöllisempää valmennusta arkeensa.

## LÄHTEET

Antikainen, A., Rinne, R. & Koski, R. 2003. Kasvatussosiologia. Juva: WS Bookwell Oy.

Denscombe, M. 2003. The Good Research Guide for small-scale social research projects. Open University Press. Glasgow: Bell and Bain Ltd

Eskola, J., & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Euroopan komissio 1996 ; Valtioneuvoston kuntoutusselonteko 2002. Saatavissa: <http://valtioneuvosto.fi/toiminta/selonteot/selonteot/fi>.

Heikkinen, H. L.T, Rovio, E. & Syrjälä, L.(toim).2008. Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistus seura.

Heino, T., Berg, K., & Hurtig, J.2000. Perhetyön ilo ja hämmennys: Lastensuojelun perhetyön muotojen esittelyä ja jäsennyksiä. Helsinki: Stakes.

Heino, T. 2008. Lastensuojelun avohuolto ja perhetyö: kehitys, nykytila, haasteet ja kehittämisehdotukset. Selvitys lastensuojelun kehittämisohjelmalle. Helsinki: Stakes.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13.painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hurtig, J. 1999. Huvitusta, hyvitystä vai hyödyllistä – lastensuojelullisen perhekuntoutuksen arviointia. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Hurtig, J.2003. Lasta suojelemassa - etnografia lasten paikan rakentumisessa lastensuojelun perhetyön käytännössä. Rovaniemi: Lapin yliopisto

- Hurtig, J. 2010. Lasten suojelua ja perheen kuntoutusta – lastensuojelullisen kuntoutuksen tavoitteet ja niiden saavuttaminen. Teoksessa Törrönen, M. & Pärnä, K. (toim.) Voimaannuttavat suhteet perhekuntoutuksessa. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliiton lasten ja nuorten kuntoutussäätiö, 249.
- Häggman-Laitila, A., Ruskomaa, L., Euramaa, K-I. 2000. Varhaista tukea lapsiperheille. Kokemuksia Lapsiperhe -projektin perhetyöstä. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto.
- Hämäläinen, J. 2006. Vanhemmuuden tukeminen lastensuojelun periaatteena 2000-luvulla. Teoksessa: Hämäläinen, J. Vornanen, R., Laurinkari, J. (toim.) 2006. Hyvinvointi ja turvallisuus 2000-luvulla. Kuopio: Kuopion yliopisto, 172-173.
- Jantunen, E. 2008. Osalliseksi tuleminen – masentuneiden vertaistukea jäsentävä substanttiivinen teoria. Lisensiaattitutkimus. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Johansson, M., Berg, L. 2011. Opastava yhteistyö perheiden kanssa. Espoo: Oriental xPress Oy.
- Järvikoski, A., & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M. & Virolainen, A. 2007. Perheen parhaaksi. Perhetyön arkea. Helsinki: Edita.
- Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M. & Virolainen, A. 2012. Perheen parhaaksi. Perhetyön arkea. Helsinki: Edita.
- Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki : SMS-Tuotanto Oy.
- Kinnunen, T. 2006. Vertaistuki erityislapsen vanhempien voimavarana. Pro gradututkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Kuula, A. 1999. Toimintatutkimus. Kenttätyötä ja muutospyrkimyksiä. Tampere: Vastapaino.

- Kuula, A. & Tiitinen, S. 2010. Eettiset kysymykset ja haastattelujen jatkokäyttö. Teoksessa Ruusuvuori, J & Nikander, P & Hyvärinen, M (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 446-459.
- Laine, S., Heino, L. & Pärnä, K. 2010. Perhekuntoutuksen moniammatilliset käytännöt. Teoksessa Törrönen, M. & Pärnä, K. (toim.) Voimaannuttavat suhteet perhekuntoutuksessa. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliiton lasten ja nuorten kuntoutussäätiö, 138, 142, 154, 158.
- Lastensuojelulaki 361/1983.
- Lastensuojelulaki 417/2007.
- Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, S. 2003. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: sisällönanalyysi. Helsinki: WSOY.
- Lipponen, K., Vataja, S. 2006. Lasten ja nuorten voimala monimuotoista perhekuntoutusta kehittämässä. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Lund, P. 2006. Torjuttu toivottomuus. Juva: PS kustannus
- Markus, E. 2009. Vertaisuus voimavarana: vertaistuen tarve ja sen vanhemmuutta tukeva merkitys murrosikäisten nuorten äideille. Pro gradu- tutkielma. Rovaniemi: Lapin Yliopisto.
- Miller, H. & Törrönen, M. 2010. Arvostava ja aito kohtaaminen. Teoksessa Törrönen, M. & Pärnä, K. (toim.) Voimaannuttavat suhteet perhekuntoutuksessa. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliiton lasten ja nuorten kuntoutussäätiö, 77.
- Mykkänen-Hänninen, R. 2007. Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian julkaisuja sarja B: oppimateriaalit 6. Helsinki: Yliopistopaino.
- Myllärniemi, A. 2007. Lastensuojelun avohuollon perhetyö ammattikäytäntönä – jäsenyyksiä perhetyöstä toimintatutkimuksen valossa. Heikki Waris – instituutti. Soccan ja Heikki Waris -instituutin julkaisusarja 2007.

- Nätkin, R. 2003. Moninaiset perhemuodot ja lapsen hyvä. Teoksessa H. Forsberg & R. Nätkin (toim.) Perhe murroksessa, kriittisen perhetutkimuksen jäljillä. Helsinki: Gaudeamus, 29.
- Olsson, K., Laine, S., Heino, L., Pärnä, K. & Törrönen, M. 2010. Perhekuntoutuksen tulevaisuus. Teoksessa Törrönen, M. & Pärnä, K. (toim.) Voimaannuttavat suhteet perhekuntoutuksessa. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliiton lasten ja nuorten kuntoutussäätiö, 279-280.
- Paananen, J. 2011. Kuntoutukseen osallistuneiden lasten vanhempien kokemuksia arjen sujumisesta ja kuntoutusosallisuudesta. Teoksessa Järvikoski, A., Lindh, J., Suikkanen, A. (toim.) Kuntoutus muutoksessa. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 197.
- Puonti A., Saarnio T., Hujala A. 2004. Lastensuojelu tänään. Helsinki: Tammi.
- Punna M., 2008. Lapsiperheiden saama varhainen tuki ja ohjaus. Terveyskasvatuksen pro gradu. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Pärnä, K.2010. Perhekuntoutus lasten- ja perheiden palveluna. Teoksessa Törrönen, M. & Pärnä, K. (toim.) Voimaannuttavat suhteet perhekuntoutuksessa. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliiton lasten- ja nuorten kuntoutussäätiö, 41,43, 46, 47, 49.
- Pärnä K., Saarinen M., Mellenius N. & Antikainen P., 2011. ICF ja perhekuntoutuksen arviointi. Kuntoutus 3/2011, 14-15.
- Ruishalme, O & Saaristo, L.2007. Elämä satuttaa - Kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Tammi.
- Ruusuvuori, J., Tiittula L. 2005. Haastattelututkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Jyväskylä: Kustannus Gummerus Kirjapaino Oy.
- Soininen, M. 1995. Tieteellisen tutkimuksen perusteet. Turun yliopiston täydennyskoulutuksen julkaisuja. Turku: Painosalama Oy.

- Tulensalo, L. & Ylä-Herranen, T. 2009. Avoimen dialogin ja verkostotyön mahdollisuudet lastensuojelussa. Teoksessa Tanskanen, I. & Timonen-Kallio, E. (toim.) Lastensuojelun hyvät työkäytännöt. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 23.
- Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Toikko, T., Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta.3.painos. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.
- Törrönen, H. 2001. Kurssit pätkinänkuoressa. Teoksessa Törrönen, H. (toim.) Matkalla muutokseen – kokemuksia perhekuntoutuskursseista. Helsinki: Nykypaino Oy, 15.
- Uusitalo, H. 2001. Tiede, tutkimus ja tutkielma: johdatus tutkielman maailmaan. Juva: WSOY.
- Viljamaa, M-L. 2003. Neuvola tänään ja huomenna - vanhemmuuden tukeminen, perhekeskeisyys ja vertaistuki. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Vilen, M.Seppänen, P.Tapio, N. & Toivanen R.2010. Kohtaamisia lapsiperheissä. Menetelmiä perhetyöhön. Helsinki: Kirjapaja.

## LIITTEET

### LIITE 1. KUTSUKIRJE



**TERVETULOA!**

Tuntuuko, etteivät omat voimavarat aina riitä lasten kanssa arjessa? Tunnistatko haasteita vuorovaikutuksessa, eivätkö perheesi yhteiset säännöt ja sopimukset pidä? Vai pohditko muuten vain perheesi arjen sujumista?

Oletko kiinnostunut kehittämään omaa vanhemmuuttasi? Vanhemmuus ei ole valmis paketti, vaan koko elämän pituinen matka, jossa lapsemme ovat tulleet meitä kasvattamaan.

Toivottavasti kiinnostuit! Olet tervetullut mukaan

**VANHEMMUUDEN KEHITTÄMISEN RYHMÄÄN.**

Ryhmän toteutus liittyy YAMK – kehittämishankkeeseen.

Ryhmä tapaa syksyn aikana viisi kertaa ja on osallistujille maksuton.

Ilmoittautumiset viim. 10.8

Tervetuloa mukaan rentoon tapaamiseen, pohtimaan yhdessä vanhemmuuden haasteita, luottamuksella.

T. ryhmän vetäjät: Family coaching –klinikalta Suvi Saari ja Minna Helkala



Pyydämme kohteliaimmin suostumuksenne perhekuntoutuksen ryhmätapaamisiin liittyvään kehittämishankkeen osallistumiseen.

Ryhmän pitäjinä ja kehittämishankkeen tekijöinä toimivat Minna Helkala ja Suvi Saari.

Kehittämishankkeemme liittyy kuntoutuksen ylemmän AMK-tutkinnon opinnäytetyön tekemiseen. Kehittämishankkeen aiheena on Family Coaching –klinikalla toteutettava perhekuntoutus, jossa kehittämishankkeen avulla testataan vanhemmuuden ratkaisukeskeistä työkirjaa ryhmäperhekuntoutuksen menetelmänä. Kehittämishankkeemme kohdistuu perheiden sisäisen toimivuuden ja vanhemmuuden kehittämiseen työkirjan avulla. Toimintamme kohderyhmänä ovat perheet ja erityisesti vanhemmat.

Henkilöllisyys ei tule missään vaiheessa esille kehittämishankkeessamme.

16.09.2013 Kouvola

Kehittämishankkeeseen osallistuneen allekirjoitus, nimenselvennys ja yhteystiedot:

---

---

---

Kehittämishankkeen tekijöiden, allekirjoitukset, nimenselvennykset ja yhteystiedot:

---

Minna Helkala

---

Suvi Saari

### LIITE 3. Sähköpostitse lähetetyt ennakkokysymykset vanhemmille

Hei!

Tässä teille kysymyksiä pohdittavaksi ennen ensimmäistä tapaamistamme:

Kuvailekaa perheenne tilannetta ryhmän alkaessa?

Mikä on keskeisin syy osallistumiseesi?

Voit pohtia alustavasti, millaisia tavoitteita voisit asettaa itsellesi ryhmän alkaessa? Tätä ei ole pakko miettiä jos tavoitteiden pohtiminen tuntuu vaikealta ennen ensimmäistä kokoontumista

Kysymykset ovat luottamuksellisia ja niiden vastauksia pohditaan ryhmässä teidän oman tahtonne mukaan.

#### LIITE 4. Vanhemmille kysymykset ryhmän jälkeen

Mikä oli sinun keskeisin syys ryhmään osallistumiseen?

Millaisia tavoitteita asetit itsellesi ryhmän alkaessa?

Ketkä perheesi jäsenistä osallistuivat tavoitteesi luomiseen?

Saavutitko tavoitteesi?

Oliko ryhmän tapaamisia riittävästi?

Millainen perheenne tilanne oli ryhmän päättyessä?

Millaisena koit ryhmän päättymisen?

Montako tapaamista ryhmän aikana olisi mielestäsi hyvä määrä?

Toteutettiin ko tapaamiset mielestäsi riittävän tiheästi vai liian useasti?

Miten koit ryhmään osallistumisen?

Vaikuttiko/helpottiko jokin asia perhevalmentajan toiminnassa ryhmään osallistumistasi?

Millainen suhde sinulla syntyi perhevalmentajaan?

Luotitko ryhmään?

Millainen on mielestäsi hyvä perhevalmentaja?

Mikä ryhmän toiminnassa oli parasta, mikä huonointa?

Mitä ryhmässä olisi pitänyt olla enemmän?

Kuvaa jokin esimerkki käytännön tilanteesta kotona, johon koitte perhekuntoutusryhmän menetelmän tuoneen apua/helpotusta/edistävän perheenne tilannetta?

Miten perheessä otettiin vastaan työkirja, uudet toimintatavat ja niiden harjoittelu?

Miten uusiin toimintatapoihisi vanhempana on suhtauduttu perheessänne?

Mitä asioita/toimintoja mallissamme haluaisit tehdä toisin, lisätä/vähentää?

Vastasiko perhekuntoutusryhmä odotuksianne vanhemmuuden kehittämiseen liittyen tai yleensä?

Haluatko kertoa vielä jotakin ryhmän toimintaan liittyen?