



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

” Pohjaton riittämättömyyden tunne, oot sitten siellä tai täällä”

- Haastattelu äitiyden haastavista tunteista Maria Akatemian asiakkaana olleille äideille

Karvo, Birgitta
Kotikumpu, Milja

Laurea-ammattikorkeakoulu

”Pohjaton riittämättömyyden tunne, oot sitten siellä tai täällä”
Haastattelu äitiyden haastavista tunteista Maria
Akatemian asiakkaina olleille äideille

Birgitta Karvo & Milja Kotikumpu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Marraskuu, 2017

Birgitta Karvo ja Milja Kotikumpu

”Pohjaton riittämättömyyden tunne, oot sitten siellä tai täällä” - Haastattelu äitiyden haastavista tunteista Maria Akatemian asiakkaina olleille äideille

Vuosi 2017 Sivumäärä 57

Äitiys tutkimuskohteena on moniulotteinen ja sitä voi katsoa monesta eri näkökulmasta. Äitiyden kuvataan olevan miltei kaikissa yhteiskunnissa sosiaalisesti tunnistettu ilmiö, joka pitää sisällään äideille asetettuja odotuksia, vaatimuksia ja normeja. Äitiyden kokemukset voivat kuitenkin olla hyvinkin ristiriitaisia suhteessa äitiyden instituutionaaliseen näkemykseen. Ristiriidat yhteiskunnallisen näkemyksen ja oman kokemuksen välillä voivat aiheuttaa haasteita.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea opinnäytetyön toimeksiantajana toimivan Maria Akatemian ehkäisevän väkivaltatyön kehittämistä sekä tuoda esiin kuinka tärkeää on kohdata äitiyden haastavat tunteet ja niistä aiheutuva mahdollinen väkivallan uhka. Lisäksi opinnäytetyön tavoitteena oli pohtia aineiston avulla erilaisia mahdollisia työskentelytapoja tai -asenteita, jotka olisi mahdollista ottaa käyttöön myös muissa äitien palveluverkostoissa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli nostaa äitiydessä esiintyviä haastavia tunteita yleiseen keskusteluun sekä herätellä äitien palveluverkostoissa toimivia ammattihenkilöitä huomioimaan miten itse voisivat vaikuttaa myönteisesti äitien haastavista tunteista puhumiseen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda esiin Demeter-työskentelystä saatu tuki haastaviin tunteisiin, josta voitaisiin saada apua äitien kanssa työskentelyyn.

Opinnäytetyötä ohjasi laadullinen tutkimusote, johon aineisto kerättiin teemahaastattelun avulla. Haastateltaviksi valikoitui kolme Maria Akatemian Demeter-työskentelyn käynnyttä äitiä. Haastattelun aineisto käsiteltiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Teoreettinen viitekehys pitää sisällään tutkimustietoa ja kirjallisuutta äitiydestä, äitiyden haastavista tunteista, tunteista puhumisesta sekä Maria Akatemian Demeter-työskentelystä.

Opinnäytetyön tulosten perusteella äitiys pitää sisällään myös paljon haastavia tunteita, jotka liittyvät elämäntilanteisiin, omiin ja muiden odotuksiin äitiydestä sekä omaan itsehillintään. Tulosten perusteella äitien tunteista puhumiseen vaikuttavat niin ulkoiset kuin sisäiset tekijät. Tulosten perusteella puhumiseen vaikuttavia sisäisiä tekijöitä on huomattavasti ulkoisia tekijöitä enemmän. Opinnäytetyön tulosten mukaan Demeter-työskentely ja siitä saatu tuki haastaviin tunteisiin koettiin merkityksellinä ryhmätyöskentelyn, elämäntilanteen kannateluun sekä omaan henkiseen kasvuun saadun tuen vuoksi.

Asiasanat: Äitiys, äitiyden haastavat tunteet, äidit tunteista puhujina, Demeter-työ

Birgitta Karvo and Milja Kotikumpu

“Feeling of being unfulfilled either ur here or there” an interview about challenging emotions of motherhood to Maria Akatemia former clients

Year	2017	Pages	57
------	------	-------	----

Motherhood is a diverse area of study, which can be seen from many perspectives. Almost every society defines what motherhood is differently, therefore motherhood is a socially identified phenomenon. It includes a lot of expectations, requirements and standards on how to be a good mother. Mothers' own experiences of motherhood can be quite contradictory compared to the social maternity. Contradictories between social maternity and mothers' own experience may cause challenges in motherhood.

The aim of this thesis was to support Maria Akatemia's preventive work of domestic violence. Maria Akatemia is also a client for this thesis. The aim of this thesis was also to shed some light on the importance of the emotional challenges mothers face and the possible threat of domestic violence that causes it. The aim of this thesis was also think about different ways and attitudes of working, which can be used in different services for mothers. The purpose of this thesis was to raise awareness and to bring to the public discussion the challenging emotions of motherhood in order to add to the understanding of social services workers on how they can have a positive influence while talking about these challenging emotions. The purpose was also to raise support of Demeter-work and the employees who are working with mothers gets more information and help for their work.

This thesis is a qualitative study and the material was collected by three individual focused interviews. Interviewees were mothers who were going through the Demeter-work. The material of the interviews was dealt with on a content analysis basis. The theory part of this thesis includes research information and literature about motherhood, challenging emotions in motherhood, how to talk about challenging emotions and Maria Akatemia's Demeter-work.

The results of this thesis tells that motherhood includes also a lot of challenging emotions, which are connected in life situations, own and others expectations about motherhood and self-control. Talking about the challenging emotions influences both internal and external factors. The result of this thesis tells that there are more internal factors which influences the speaking. The results show that support and help from Demeter-work was relevant. The interviewees experienced that working in group was important and that they got support to mental growth and how to find balance in life situation.

Keywords: Motherhood, challenging emotions in motherhood, how to talk about challenging feelings, Demeter-work

Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Äitiys	8
2.1	Äitiys nyky-yhteiskunnassa	9
2.2	Äitiyden haasteet	11
2.3	Äitimyytti.....	13
3	Äitiyden haastavat tunteet.....	14
3.1	Häpeä	14
3.2	Syällisyys.....	16
3.3	Aggressio - raivo, viha & suuttumus	17
3.4	Äitiyden tunteista puhuminen	18
4	Maria Akatemian Demeter-työ.....	19
4.1	Demeter-työn auttamismuodot.....	20
4.1.1	Avoin linja - puhelinpäivystys	20
4.1.2	Yksilötapaamiset	21
4.1.3	Ohjattu vertaisryhmä.....	22
4.2	Demeter-toiminnan asiakastyön vaikuttavuus	23
5	Opinnäytetyön toteutus.....	25
5.1	Opinnäytetyön tarkoitus & tavoitteet	26
5.2	Laadullinen tutkimus	26
5.3	Aineiston keruu	27
5.4	Aineistolähtöinen sisällönanalyysi.....	29
6	Opinnäytetyön tulokset	30
6.1	Äitiyden haastavat tunteet	31
6.1.1	Elämäntilanteisiin liittyvät haastavat tunteet	31
6.1.2	Itsehillintään liittyvät haastavat tunteet	32
6.1.3	Äitiyden rooleihin liittyvät haastavat tunteet	33
6.2	Äitiyden haastavista tunteista puhuminen.....	34
6.2.1	Ulkoisten tekijöiden vaikutus puhumiseen	35
6.2.2	Sisäisten tekijöiden vaikutus puhumiseen	35
6.3	Demeter-työn tuki haastaviin tunteisiin	37
6.3.1	Ryhmän tuki työskentelyssä	38
6.3.2	Elämäntilanteen kannatteluun saatu tuki.....	39
6.3.3	Omaan henkiseen kasvuun saatu tuki.....	39
7	Johtopäätökset	40
8	Opinnäytetyön luotettavuus & eettisyys	44
8.1	Luotettavuus	44
8.2	Eettisyys	46

9	Pohdinta	48
	Lähteet	52
	Kuviot.....	55
	Liitteet.....	56

1 Johdanto

Äitiys voi näyttäytyä hyvinkin erilaiselta eri näkökulmasta katsottuna ja siksi se on tutkimuskohteena mielenkiintoinen ja moniulotteinen. Äitiys määrittää naista monella tapaa vaikuttaen naisen identiteettiin ja muuttaen kodin arkea. (Alakärppä 2014, 69.) Lähes kaikissa yhteiskunnissa se on sosiaalisesti tunnustettu instituutio, jolla on omat kulttuuriset sääntönsä ja joka määrittelee äitiyttä odotuksin, vaatimuksin ja normein. Äitiys instituutiona ja omina henkilökohtaisina kokemuksina ovat eriasia, mutta molemmat kokemukset näyttäytyvät ja vaikuttavat siihen. Omat kokemukset voivat kuitenkin olla hyvinkin ristiriitaisia instituution asettamien vaatimusten kanssa. (Berg 2008, 20.) Alakärppä pro gradu- tutkielmassaan kiteyttää äideiltä nousseista kokemuksista sen, miten yhteiskunnallinen ristiriita näyttäytyy. Hyväksi koetaan läsnä oleva äiti ja työssäkäynti tekee taas kelpoisen naiskansalaisen. (Alakärppä 2014, 87.) Lisäksi ristiriitaa voivat tuoda omat, itselle asetetut odotukset äitinä, jotka eivät sitten toteudukaan suunnitellusti. Nykyaikaa leimaa suunnitelmallisuus ja se näkyy myös perheen perustamisessa. Äideiksi tullaan yhä myöhemmällä iällä. (Alakärppä 2014,86.)

Helposti ajatellaan äitiyden olevan yhtä onnea ja äidin olevan se tasapainoinen aikuinen. Ihanuuden ja helppouden kuvitelmien taustalla voi vaikuttaa maalatut äitimyytit. Ne ovat jo kauan olleet läsnä ja vaikka äitiyden määritelmää vastaan on kritisoitu ja sitä koskevat ihannekuvat ovat myös muuttuneet, on silti vielä vahvasti läsnä monia äitimyyttejä. Helposti ajatellaan esimerkiksi, että äiti on se tasapainoinen ja harmoninen aikuinen, joka on aina hyvällä tuulella ja pitää perheen lankoja vahvasti käsissään. Ihannekuvaan ei sovi väsynyt äiti, tai äiti joka haluaa rakentaa myös omaa uraa kasvatustyön lisäksi. (Janhunen ym. 2008, 12-26.) Myyttiset kuvat äitiydestä poikkeavat usein siitä, mitä todellisuus ja oma kokemus äitiydestä ovat. Myös äiti voi olla lyhytjänteinen ja äkkipikainen, myös hän voi uupua sekä kokea riittämättömyyttä. Myös äiti voi epätoivoissaan käyttäytyä väkivaltaisesti. (Janhunen & Oulasmaa 2008, 12-21.)

Vaikka opinnäytetyö ei käsittele äitien lapsiinsa kohdistamaa väkivaltaa, kuitenkin teoriassa nousee esille väkivallan uhka, jota haastavat tunteet voivat aiheuttaa. Opinnäytetyössä tarkasteltiin teemahaastattelun avulla kolmen Maria Akatemian asiakkaana olleiden kokemuksia omasta äitiydestään, siihen liittyvistä haastavista tunteista ja niiden puhumisesta. Maria Akatemian asiakkaiksi hakeudutaan silloin, kun on huolissaan omasta väkivaltaisesta käyttäytymisestään tai pelkää käyttävänsä väkivaltaa lähisuhteissa. Maria Akatemian työskentelyssä on huomattu äitien kertomuksissa nousevan esille, kuinka vaikeaa haastavista tunteista puhuminen voi olla ja tunteita, tekoja sekä ajatuksia selitellään helposti väsymyksellä tai temperamentilla. Opinnäytetyön avulla tarkasteltiin myös äitien kokemuksia Maria Akatemian Deme-

ter-työstä sekä siitä saadusta avusta arkeen. Ihanteellista olisi, että aineistosta esille työskentelyasenteita tai -malleja, joita olisi mahdollista siirtää myös muihin äitien palveluverkostoihin.

Maria Akatemian Demeter-työ on ennaltaehkäisevää väkivaltatyötä, joka on keskittynyt naisen väkivallan dynaamikan ymmärtämiseen ja sen kanssa työskentelyyn. Demeter-työ auttaa naisia, jotka pelkäävät käyttävänsä tai käyttävät väkivaltaa. Maria Akatemian Demeter-työn palvelumuotoja ovat auttava puhelin Avoinlinja, kartoitusluonteiset yksilökeskustelut sekä ammatillisesti ohjatut vertaisryhmät. Vuonna 2016 avoimeen linjaan tuli 114 yhteydenottoa, joista 99 ohjautui yksilökeskusteluihin. Yksilökäyntejä toteutettiin vuonna 2016 99 kappaletta (267 käyntikertaa eli 817 osallistumistuntia) Ammatillisesti ohjattuja vertaisryhmiä järjestettiin Helsingissä, Tampereella ja Turussa 10 kappaletta, johon osallistui yhteensä 68 naista (1020 käyntikertaa eli 1785 osallistumistuntia). Lisäksi vuonna 2016 järjestettiin 10 kappaletta seurantaryhmäkäyntejä, joihin osallistui 50 naista (50 käyntikertaa eli 125 osallistumistuntia). (Maria Akatemia vuosikertomus 2016, 9-10.)

Äitiyden roolit, odotukset ja vaatimukset ovat tutkimuskohteena mielenkiintoisia. Omien lasten saannin myötä kokemus äitinä olon ihanuudesta ja onnesta on tuttua, mutta niin ovat myös haastavat tilanteet ja tunteet. Lapset osaavat koetella äitiä, mutta äitiydelle asetetut odotukset, vaatimukset ja äitimyytit ehkä sitäkin enemmän. Äitinä olon haasteisiin ja haastaviin tunteisiin tutustuminen on avartanut omaa katsomistapaa entisestään, mutta samalla on oppinut ymmärtämään myös kuinka kohtuuttomia jotkut odotukset voivat olla. Äitinä on voimaannuttavaa kuulla muiden ajatuksia ja kokemuksia. Ja vaikka jotkut asiat tuntuisivat henkilökohtaisilta ja ylitsepääsemättömiltä, voi olla, että siinä samassa veneessä onkin useampi äiti kuin olisi osannut kuvitellakaan.

2 Äitiys

Näkökulma on monisärmäinen ja se näyttäytyy erilaiselta eri näkökulmasta katsottuna. Tämä alkujaan kulttuurisesti ja historiallisesti rakentunut käsite merkitsee yleisesti ottaen äidin suhdetta lapseensa. Käsitteen juuret ulottuvat kauas 1600-luvulle asti. Vaikka äitejä on aina ollut, on äitiys ilmiönä hahmottunut samanaikaisesti, kun sitä on aloitettu idealisoida. 1800-luvulla moderni ydinperheideologiasta tuli pikkuhiljaa kansallinen ihanne ja nainen kiinnitettiin tiukasti perheeseen ja lapsiin. (Meretniemi 2016.)

Äitiyteen suhtautuminen ja siihen liitetyt uskomukset muuttuvat ja vaihtelevat eri näkökulmasta katsoen. Käsitteenä se voi samanaikaisesti herättää ihailua ja vihaa. Isään verrattuna äitiä pidetään enemmän vanhempana, kasvattajana ja hoivaajana. Äitiä myös pidetään ikään kuin kodin onnenluojana. Yksi hyvän äitiyden eniten määritetty asia on äidin

rakkaus lastansa kohtaan. Myös äidin kykyä kuunnella, keskustella ja luoda avoin suhde lapseen, sekä kykyä asettaa rajoja pidetään tärkeänä. (Alakärppä 2014, 23.) Äitiyden on myös katsottu alistavan naista, mutta toisesta näkökulmasta se voi taas antaa ylevöittävän piirteen naiseen ja kattavan koko naiseuden käsitteen, jolloin jokainen nainen on joko nykyinen tai tuleva äiti ja lapsettomallekin naiselle on ominaista äidin hoivaa sisältävät työt. (Värjys 2008, 8.)

2.1 Äitiys nyky-yhteiskunnassa

1970-luvulla äitiys nousi taas esille ja naisliikkeen huomion kohteeksi, jolloin se nähtiin esteeksi vapaudelle ja määritelmä sai paljon kritiikkiä osakseen. Erityisesti tutkimusten kohteeksi otettiin myyttiset sävyt, joiden katsottiin alistavan naista. (Varjus 2008, 9.) 1980-luvulle tultaessa alettiin kiinnostua äitien arkielämästä, siitä miten he hoitavat kasvatustyönsä sekä heidän kokemuksistaan. Suomessa tutkimusten kohteena olivat erityisesti työssäkäyvät äidit, näkökulmina etenkin heidän uran ja perheen yhteensovittaminen. 1990-luvulla äitiys tutkimuskohteena oli edelleen kiinnostava. Äideistä haluttiin tehdä enemmän näkyviä, samalla kuitenkin kunnioittaen äitien keskinäistä erilaisuutta. Yksi keskeisimmistä kysymyksistä oli halu tai haluttomuus tulla äidiksi. Sen lisäksi kysymys onko adoptioäidit kyllin hyviä äidiksi ja täyttävätkö he oikean naiseuden mitat oli tutkimuksissa uusi kohde. Nykyään äitiyttä tutkitaan hyvin monipuolisesti, mutta usein tutkimuksen kohteena ovat sen ideologia ja yhteiskunnalliset käytännöt. Tutkimusten kohteina ovat olleet muun muassa äitiys- ja lastenneuvoloitten tuottamat ja ylläpitämät käsitykset sekä uskomukset äitiydestä. (Katvala 2001, 22.)

Perhepoliittinen lainsäädäntö tarjoaa miehille mahdollisuuden ottaa enemmän vastuuta lasten hoidosta, mutta se ei kuitenkaan velvoita tekemään niin. Valtio ohjaa vanhempainvapaa lainsäädännön avulla perhemallia enemmän kahden elättäjän suuntaan sekä jaettuun vanhemmuuteen. Päivähoitojärjestelmän kehittyminen tukee ajatusta naisten kiinnittymisestä työelämään sekä kahden elättäjän perhemallia. Jaettu vanhemmuus ei välttämättä näyttäytyä äitiydessä tavoiteltuna tilana, vaan lasten hoitamista kotona voidaan perustella ja kotiäitiyttä puoltaa kehityspsykologian ja kiintymyssuhdeteoreettisen tiedon avulla. (Berg 2008, 31-35.) Äidin osa yhteiskunnassa voi näyttäytyä luopumisena - joko tulee luopua ansiotyöstä tai lasten hoitamisesta kotona (Veijalainen 2010, 32-35). Erilaiset tavat toteuttaa äitiyttä asetetaan yleensä vastakkain joko tai asetelman mukaisena, kotiäiti tai uraäiti. Suomalaisen lastenhoitokulttuurin sosiaalipolitiikka sekä äidinhoivan käsitys ovat muovanneet äidistä ensisijaisen hoitajan lapselle ja pitkät hoitovapaat määrittävät äitiyttä. (Berg 2008, 31-35.) Naisten pitkät hoitovapaat ovat osa yhteiskunnan käsitystä normaalista äitiydestä. Sosiaaliturvajärjestelmämme ja suomalainen hyvinvointivaltio rakentuu oletukselle, että naiset ja miehet käyvät ansiotyössä kodin ulkopuolella. (Veijalainen 2010, 32-35.)

Kotihoidontuki tarjoaa äidille yhden valinnanmahdollisuuden lisää, mutta samanaikaisesti sisältää riskin työmarkkina-arvon heikkenemisestä (Berg 2008, 31-35). Heikentynyt lastenhoitopolitiikka, synnytysikäisten naisten palkkaamiseen liitetyt riskit sekä tästä huokuva asenneilmasto ovat vaikeuttaneet naisten pääsyä työmarkkinoille. Näiden taustalla voi olla ajatus siitä, että nainen valitsisi äitiysloman jälkeen enemmän kotiäitiyden kuin palkkatyön. (Kelhä 2009, 23-35.) Äitien valinnat yhdistetään tiiviisti sen hetkiseen työmarkkinatilanteeseen sekä perhepoliittisiin ratkaisuihin, jotka jo lähtökohtaisesti asettavat naiset ja miehet sekä puolisoäidit ja yksinhuoltajaäidit eriarvoiseen asemaan keskenään. Ansiotyön on nähty heikentävän äitiyden toteuttamista. Äidit ovat yhä enemmän sitoutuneet työelämään, mutta samanaikaisesti äitiyden odotukset kasvavat. (Berg 2008, 31-35.)

Äidin aseman sanotaan olevan nyky-yhteiskunnassa korostetumpi kuin isän. Perhettä kutsutaan useammin äidin perheeksi ja äiti liitetään avainhenkilöksi perheen hyvinvoinnissa. Suomalainen suhteellisen tasa-arvoinen asema miesten ja naisten välillä on aikaansaannosta monen naissukupolven yhtäaikaisesta osallistumisesta niin palkka- kuin kotityöhön. Suomalaisen naisen asema on kuitenkin heikompi kuin niissä maissa, joissa äidit ovat voineet puhtaasti keskittyä kodin- ja lastenhoitoon. Ajatus siitä, että nainen on kotiäitinä ja mies palkkatyössä ei ole Suomessa koskaan täysin toteutunut. Suomen sanotaan olevan niin köyhä maa, ettei tähän olisi varaa. Yhä nyky-yhteiskunnassa naiset ovat tekemisissä palkkaerojen, väkivallan sekä sukupuolittuneen vallankäytön ongelmien äärellä. Yhteiskunnassa esiintyy edelleen naisia syrjiviä elementtejä, vaikka myyttinen näkemys naisesta korostaa näkemystä vahvasta naisesta. (Veijalainen 2010, 30-31.) Nykyaikaisen äitien tehtävänä sanotaan olevan lapsen hoitamisen lisäksi kannustaa isää luomaan läheinen suhde lapseen. Nainen toimii välittäjän tehtävässä huolehtien, että mies eli isä osoittaa nykykäsitteiden mukaista kelvollista isyyttä. Jaetun vanhemmuuden tavoitteena on lisätä tasa-arvoa, mutta toisaalta sen on sanottu lisäävän naisen vastuuta. Äitiyden vastuu liittyy sekä lapsen hoitoon että miehen oikeudesta isyyteen. Äitiä kuvataan perheen edustajana niin päiväkotia, koulua, neuvolaa ja muita ammatillaisia kohtaan. Äidit kantavat vastuuta miehen osallisuudesta vanhemmuuteen. Isän toimijuutta on kuvattu äitiys- ja lastenneuvolapalveluissa äidin avustamisessa. (Alakärppä 2014, 29-30.)

Lapsen hyvinvoinnista ja terveydestä huolehtiminen on vanhempien vastuulla ensisijaisesti, mutta tarvittaessa vanhemmille löytyy tukea erilaisista palveluista. Näiden palveluiden yhtenä ensisijaisista tavoitteista on tunnistaa tuen tarve varhaisessa vaiheessa ja tarjota tukea mieluiten ennaltaehkäisevästi. Perheille kohdennettujen palveluiden tavoitteena on tukea lapsen suotuisassa kasvussa ja kehityksessä, vahvistaa perheiden voimavaroja sekä hyvinvointia ja terveyttä. Lasten ja perheiden palvelut ovat moninainen ja laaja kenttä pitäen sisällään ennalta ehkäiseviä sekä korjaavia palveluita; avoimet varhaiskasvatuspalvelut, päivähoito ja

koulu, terveyskeskuspalvelut, perheen sosiaalityön sekä lääkinnällisen ja psykiatrisen sairaanhoidon. (Perälä, Salonen, Halme & Nykänen 2011, 17-19.)

Hyvinvointiyhteiskunnassa on perheille suunnattuja etuuksia ja palveluita, joiden tarkoitus on tukea perheitä esimerkiksi taloudellisesti tai kasvatukseen ja terveyteen liittyen. Näitä palveluita on esimerkiksi kasvatusneuvoloissa, sairaaloissa, kouluissa ja sosiaalitoimistoissa. Perheiden tukeminen lisää myös valtasuhteiden rakentumista, sillä hyvin toimivista perheistä luodaan normeja, joihin muita perheitä verrataan. Lasten ja perheiden palvelut kuuluvat sosiaalihuollon alle, mm. päivähoito, kasvatus- ja perheneuvonta, kotihoito, lapsiperheiden kotipalvelu sekä lastensuojelulain mukaiset tehtävät ja palvelut ovat osa näitä palveluita. Perheitä tuetaan myös taloudellisin keinoin, kuten äitiysavustus, lapsilisät, äitiys-, isyys- ja vanhempainvapaat sekä mahdollisuus asumistukeen. (Veijalainen 2010, 23-27.)

2.2 Äitiyden haasteet

Oman vanhemmuuden herättämistä ongelmista huolimatta äidit usein tavoittelevat kulttuuristen normien mukaista äitiyttä ja mahdollisten ongelmien tullessa he vieroksuvat avun hakemista, etteivät saisi huonon äidin leimaa. Luontevammaksi ja helpommaksi koetaan puhuminen muihin suhteisiin liittyvistä asioista ja ongelmista, kuten parisuhteestaan tai suhteestaan sukulaisiin. (Berg 2008, 94-95.) Yhteiskunnalliset piirteet ja vaatimukset, jotka rajaavat äitinä oloa, voivat aiheuttaa sen, että äitiys koetaan ongelmallisena ja ristiriitaisena asiana. Liian suuret yhteiskunnalliset odotukset voivat myös johtaa siitä kieltäymiseen. (Berg 2008, 20-22.) Niin paljon kuin on äitejä on myös äitiyteen liittyviä kokemuksia. Sen ytimen muodostaa äidin ja lapsen välinen suhde, mutta lisäksi se sisältää myös muita äidille merkittäviä suhteita. On lähes mahdotonta puhua äitiydestä ilman, että viittaa muihin suhteisiin, kuten äidin suhde mieheen, lapsen isään, ammattilaisiin tai toisiin naisiin. (Alakärppä 2014, 23.)

Äitiyden merkityksistä ja niiden muuttumisista keskustelu suomalaisessa sosiaalityön tutkimuksessa on melko vähäistä, vaikka käytännön sosiaalityössä äitiyden arviointi ja siinä ohjaaminen on keskeisessä osassa työnkuva. Työssä esiin tulevien ongelmien vastaamisessa ja ammatillisia käytäntöjä miettiessä työtä ohjaavat usein kulttuuriset normit, arvot ja merkitykset. (Berg 2008, 15.) Äitiyden yksityisyyteen puuttuminen on ammattilaisillekin haastavaa ja yleensä puuttumisen syynä on lastensuojelullinen huoli äitiyden riittävydestä ja turvallisuudesta lapselle. Ammattilaisia ohjaa teoreettinen ja käytännöstä kerätty tietopohja ongelmista ja riskitekijöistä sekä käsitys hyvä äitiydestä. Ammattilaisten puuttuessa asiakkaiden tilanteisiin olisi hyvä tuoda tilanteisiin myös jotain hyvää, jotain millä asiakasta voimaannuttaa ja saada jaksamaan eteenpäin. (Berg 2008, 15-17.)

Äitiyden toteuttamisen tavat (uraäiti - kotiäiti) nähdään jyrkkänä vastakkainasetteluna, näille on vaikeaa nähdä tasapainoa. Voisi jopa vaikuttaa siltä, että missä tahansa äiti on, on hän väärässä paikassa. Niin kotiäidit kuin työssäkäyvät tai opiskelevat äidit joutuvat perusteellamaan omia valintojaan. (Veijalainen 2010, 32-35.) Ansiotyötä tekevä äiti saa epäilyksiä työn laadusta ja riittämättömästä vanhemmuudesta, kun taas kotiäitiä voidaan epäillä riittämättömästä naiskansalaisuudesta sekä liian tiiviistä suhteesta lapseen. Työn ja vanhemmuuden yhdistäminen ja ongelmat aiheuttavat äideissä usein syyllisyyttä ja riittämättömyyden tunnetta. (Berg 2008, 31-35.) Yhteiskunnallinen oletus hyvästä äitiydestä pitää sisällään ajatuksen, että pienten lasten kohdalla kotihoito olisi parempi kuin päivähoito. Toisaalta taas yhteiskunnassa vallitsee ihanne ansiotyössä käyvästä äidistä. Minkä tien äiti valitseekaan, häntä syyllistetään siitä helposti. Työssä käyvä äiti kokee syyllisyyttä työssä käymisestä ja lapsensa hoitoon jättämisestä. Kotiäitiyttä pidetään aliarvostettuna ja kotona oleskeluna, mutta samanaikaisesti moraalisesti oikeana ratkaisuna. (Veijalainen 2010, 32-35.)

Medialla on oma roolinsa äitiyden odotusten tuottajana ja rikkojana. Kulttuuriset odotukset näyttäytyvät selvimmin massakulttuurin tuotteissa (naistenlehdet). Naistenlehdet ovat kannustaneet naisia tuomaan omat tarpeensa ja mielihyvänsä etusijalle. Naistenlehtiä on pidetty moraalisina oppaina, jotka viestivät kulttuurin hyväksytyjen arvojen mukaista käyttäytymistä. Median avulla kulttuurisia odotuksia voidaan ravistella, uusia ja muokata, mutta samanaikaisesti se voi tuottaa keskenään täysin vastakkaisia ja ristiriitaisia näkemyksiä. Media tuottaa julki yhteisesti jaettua todellisuutta ja vertailumahdollisuuden oman elämän ja mediassa esitettyjen ihmisten välillä. Mediassa esiin nousevat keskustelut voivat synnyttää uutta äitiyden moraalialueita - ennen säädyttömät ilmiöt voivat muuttua säädyllisiksi. (Berg 2008, 35-38.) Äitiyden identiteetti rakentuu suhteessa erilaisiin yhteiskunnallisiin instituutioihin. Media yhtenä yhteiskunnan instituutiona tuottaa odotuksia hyvästä äitiydestä, johon kulttuurissa elävät äidit vertaavat itseään. Äidin roolia voidaan pitää yhtenä tiukimmista sosiaalisista rooleista. Median tapa esittää äitiä on yleensä kuvata hänet vaatimattomana, hyvänä ja kunnollisena. Lundström kysyy tutkielmassaan tarjoaako mainosmaailma äideistä väärinymmärrystä kuvaa, jota tosielämän äidit pyrkivät jäljittelemään? (Lundström 2011, 24-27.)

Äitinä voi kokea vaikeaksi olla aina hyvää tarkoittava sekä rakastava. Haastavat tunteet voivat kauhistuttaa ja pelottaa äitiä, jolloin hän voi yrittää siivuttaa haastavat tunteensa tahdon voimalla ja järjen avulla. Tämän kaltainen kieltäminen voi olla seurausta idealisoidun kuvan ja äitimyytin ylläpitämisestä. Nämä ihannekuvat toimivat vastavoimana varjopuolelle, mutta samankaltaisesti häivyttävät varjopuolta ja haastavia tunteita sekä äidin satuttavaa valtaa. (Reenkola 2012, 44-49.) Äitiyden aikana heränneet tunteet voivat kulkea vuoristorataa ja niiden nopeampoinen vaihtelu voi olla kovin raskasta ja niihin kokemuksiin tutustuminen tapahtuu vasta äidiksi tulon jälkeen. Uudet ja ehkä erilaiset tunteet sekä niiden kirjo voivat yllättää äidin ja samalla herättää pelon tunteita. Itsestään äitinä on mahdollista löytää itsestä

uusia puolia, niin hyväksi kuin haastavaksi koettuja. Toisilla äitiys herättää ja tuottaa elämään iloa ja lisää energiaa, mutta toisilla vihan ja suuttumuksen tunteet saattavat lisääntyä sekä niiden hallinta vaikeutua. (Janhunen & Salonen 2008, 33-34.) Lapsen tarvitsevuus ja riippuvaisuus voi tuoda haasteita ja neuvottomuutta äidille tilanteissa, joissa hän kokee omat voimavaransa riittämättömiksi. Äiti ei välttämättä kykene aina käyttämään omaa vanhemmuuttaan ja sen keinoja suojaavassa ja tilanteen korjaamiseen pyrkivässä merkityksessä, ahdistus ja paineet voivat purkautuvat hallitsemattomasti lähimpään esteeseen tai ihmiseen. Pettymys ja viha itseä kohtaan äitinä sekä täydellisyyteen pyrkivän äidin omakuvan murtuminen voivat laukaista väkivaltaista toimintaa. (Perheentupa 2010, 74-76.)

2.3 Äitimyytti

Tavanomaisen ajatuksen mukaan äidit ovat tietyn ikäisiä, näköisiä ja kokoisia. Helposti myös ajatellaan, että äitiys on kuin luonteenpiirre. Siihen liittyy ajatus tasapainoisesta ja harmonisesta naisesta, joka hallitsee itsensä ja omat tunteensa sekä on kurinalainen itseänsä kohtaan. Lisäksi ajatellaan, että jokainen äiti rakastuu ensisilmäyksellä lapseensa, mikä tietenkään ei välttämättä ole totta. Joskus rakastuminen uuteen tulokkaaseen vie enemmän aikaa. Yksi myytti, jota myös opinnäytetyö sivuaa, on ajatus siitä, että äiti ei ole koskaan väkivaltainen. Tämä ei kuitenkaan aina pidä paikkaansa, sillä esimerkiksi uupunut äiti, jolla on huonosti nukuttu yö takanaan, voi olla todella lyhytjänteinen ja ärtyisä. Myös äidin tulinen temperamentti voi tuoda omat haasteensa. Äidit voivat epätoivoisesti turvautua väkivallan käyttöön yrittäessään päästä vaikeista tilanteista lapsensa kanssa eroon. Henkisen ja fyysisen väkivallan käyttö lasten kasvatuksessa on valitettavankin yleistä, mutta ne ovat asioita, joita vanhempien on vaikea myöntää, sillä samalla he voivat ajatella olevansa rikollisia. (Janhunen & Oulasmaa 2008, 12-21.)

Myytit, ihannekuvat, uskomukset, tai millä nimellä niitä ikinä kutsutaankaan, voivat aiheuttaa paineita vanhemmuuteen. Äitiyttä koskevat uskomukset voidaan helposti esittää tietona ja näin ne ohjaavat naista toimimaan juuri tietyllä, ihannekuvan maalaamalla tavalla. Vaikka nainen toimisikin eri tavalla, kuin uskomusten välittämänä ihanne äiti, silti ne vaikuttavat taustalla, jolloin nainen voikin joutua sovittamaan yhteen omaan toimintaansa sekä uskomusten ihannoimaa toimintaa. (Katvala 2001, 28-29.)

Äitiyden ihannekuvia, uskomuksia näkyy jatkuvasti ympärillämme. Perheenjäsenten lisäksi perhe- ja naistenlehdet, erilaiset asiantuntijat, kulttuurin perinteet sekä ”yleinen ajattelu” välittävät kaikki uskomuksia. Uskomuksilla on suuri valta ja niiden avulla voidaan paljonkin ohjata ja hallita ihmistä, jos ihmiset saadaan uskomaan johonkin tiettyyn asiaan tai tapaan toimia. (Katvala 2001, 29.) Katvala kuvaa äitiin liittyvistä uskomuksista yhtenä sen, että ihan-

nekuva äidistä on voimakas, täydellinen ja kaikkeen pystyvä nainen. Äiti liitetään helposti kotiin, joka johtaa, hallitsee ja pitää perheen ja kodin koossa. Äidin voisi sanoa olevan kuin kodin sydän. Äidin vastuu on kasvattaa lapsestaan kunnan kansalainen, ollen kasvattajana samalla lempeä, kärsivällinen, rakastava, mutta silti luja ja kurittava. Täydellisestä äidistä puhutaan myös ikuisesti hoivaavana ja uhraavana. (Katvala 2001, 102.) Äitien ajatellaan myös olevan automaattisesti onnellisia. Äidilliseen käyttäytymiseen ja kunnolliseen äitiyteen liitetään rakkaus, ylpeys ja hoiva - sopimattomaan käyttäytymiseen liitetään taas raivostuminen, surullisuus, itsekkyyks ja oman ajan kaipaaminen. Äidin voi olla helpompi peittää tällaiset sopimattomat tunteet, välttyäkseen muiden arvosteluilta. Äitiys ei kuitenkaan saa peittää alleen kaikkia tunteita ja tarpeita. Ja se tulisi nähdä yksilöllisenä, eikä kaikille yhtäläisenä roolina. (Cacciatore & Janhunen 2008, 19.)

3 Äitiyden haastavat tunteet

Äitiys voi olla samaan aikaan nautinnollista ja tuskallista - se voi herättää samanaikaisesti rakkautta ja vihaa. Raskaus ja äidiksi tulo ravistelee ruumiin lisäksi myös tulevan äidin mieltä. Äitinä olo sekä siihen liittyvä työn määrä on erittäin rankkaa. Täydellisen äidin kuvaan ei sovi viha omia lapsia tai puolisoa kohtaan, ja tällaisiin tunteisiin voi liittyä häpeää ja syyllisyyttä. Valvotut yöt ja ympärivuorokautinen vastuu vauvasta voi herättää äidissä raivoa, uhmakuutta ja kapinaa. Tällaiset tunteet voivat herättää huonommuuden ja epäonnistumisen tunteita. Äitiys muuttaa naisen elämää, tähän muutokseen sisältyy myös menetyksiä - opinnoista tai työputkesta putoaminen, raskauden aikaisen symbioottisen suhteen katkeaminen ja äidin kokemus joutuvansa ottamaan vastuun vauvan huolenpidosta. Äitiyden menetykset voivat aiheuttaa vihan tunteita perheenjäseniä tai muita kohtaan. Nämä tunteet puolestaan voivat aiheuttaa syyllisyyttä, häpeää, avuttomuuden tunnetta ja masennusta. Viha voi kääntyä itseään päin tuhoten äidin omaa minuutta sekä voi herättää pelkotiloja, että satuttaisi omaa lastaan. Äidille olisi tärkeää sallia vihaiset tunteet ja jakaa niitä muiden kanssa - näin vihan tunteita voi saada hallintaan eikä ajatuksia tarvitse toteuttaa. Toisen apuun voi olla vaikeaa turvautua ja vaatii omanlaista vahvuutta myöntää tarvitsevänsä apua. Ihmiselle on luonnollista häpeän tunne omasta vajaavaisuudestaan ja syyllisyys omasta aggressiosta. (Reenkola 2008, 75-83.)

3.1 Häpeä

Häpeän tunne on osa ihmisen syvintä olemusta viestittäen keitä olemme sekä vaikuttaen identiteetin rakentamiseen, muuttaen tai jopa vaurioittaen sitä. Yksityinen ja intiiminä sekä salassa pidettynä tunteena se on niin asiasidonnainen kuin universaali ilmiö, se toimii niin yksilö- kuin muillakin tasoilla. Häpeän tunteeseen kytkeytyy välittäminen - mitä muut meistä

ajattelevat. (Kainulainen & Parente-Capková 2011, 6-10.) Juuret voivat rakentua yksilön sisälle jo varhaislapsuudessa koetuista hylätyksi tulemisen ja arvottomuuden tuntemuksista. Tunteena se on luonnollinen, mutta liiallisena se voi tehdä vaurioita yksilön vuorovaikutustaidoille tuoden vääristyneitä mielikuvia omasta huonommuudesta ja toisten halveksunnasta itseä kohtaan. Yksinäisyyden tunteen takana voi olla tämän kaltaisen häpeän takia vaurioituneet sosiaaliset kontaktit. Siihen liittyvä yksinäisyys ei usein ole yksilön valinta, vaan syy voi olla kykenemättömyydestä solmia tai ylläpitää ihmisuhteita. Halu kuulua ympäröivään yhteisöön ja muiden mielipiteiden/reaktioiden merkityksellisyys vaikuttavat yksilön kykyyn tuntea häpeää. (Lidman 2011, 17-18.)

Häpeän tunnetta edeltää kiinnostus, halu ja kenties rakkaus sekä sen taustalla vaikuttavat halveksimisen ja hylätyksi tulemisen pelko. Dialogisena tunteena se tapahtuu joko jonkun muun edessä tai ihmisen itsensä sisällä. (Kainulainen & Parente-Capková 2011, 6-10.) Häpeä kytkettyä vallon, väkivallan ja hierarkian kysymyksiin. Se voi toimia niin negatiivisesti kuin positiivisesti tuottavana voimana. Parhaimmillaan rikkoen normeja ja sääntöjä, mutta päinvastaisena ilmeten elämää haittaavana ja estävänä tunteena, joka läpäisee ihmisen identiteetin. (Kainulainen & Parente-Capková 2011, 6-10.) Se kohdistuu itseän ja katsoo sisäänpäin - mitä yksilö on tehnyt sekä siihen yhdistyy vahvasti alemmuuden ja toivottomuuden tunne. Käytös voi olla alistuvaa, pakoilevaa tai jopa hyökkäävää tai aggressiivista. Hyökkäys on viimeinen keino puolustautua ja säilyttää omanarvontuntoa. Äitien häpeän ja syyllisyyden tunne voi johtua siitä, että äidin mieli pyrkii suojaamaan lasta häneltä itseltään ja liittyen myös vertailutilanteisiin, jossa itseä verrataan toiseen ja pelätään siitä mahdollisesti syntyvää arvostelua. (Janhunen & Salonheimo 2008, 39-40.) Häpeällä on myös voimauttavia vaikutuksia. Se yksilöllistää ihmisen ja luo ryhmäidentiteettejä sekä tuottaa parhaimmillaan solidaarisuutta. Tarttuvana tunteena ja se voi luoda määriteleviä ja strukturoivia tai ohimeneviä ja satunnaisia roolimalleja. (Kainulainen & Parente-Capková 2011, 6-10.)

Häpeä liitetään enemmän naiseuteen ja naiselliseksi tunteeksi (Kainulainen & Parente-Capková 2011, 6-10.) Vahvana ja voimakkaana tunteena, se estää naista ilmaisemasta aggressiotaan suoraan. Yksilön yliminä vaikuttaa keskeisesti suunnaten ja ohjaten toimintaa sekä synnyttäen häpeää kuilun ihanteiden ja minuuden ollessa suuri. Nainen voi olla ristiriitojen välillä kokien paineita ihanneäitiyden ja ihannenaiseuden vaatimuksista sekä toisaalta ihanteista toimia myös tehokkaasti opinnoissa tai töissä. Äidin ihannekuva äitiydestä voi rakentua näkemykselle aina rauhoittavasta ja lohduttavasta sekä lasta ruokkivasta äidistä, jonka rakkaus lapseen on vailla vihaa. Äitiyden ihannekuvan mukaan toimiminen voi vaatia äitiä toimimaan aina täydellisesti. (Reenkola 2008, 58-60.) Reenkola kirjoittaa myös toisessa teoksessaan Äidin valta ja voima (2012, 78-80) siitä mistä kaikesta äiti voi tuntea häpeää. Imetyksen epäonnistumisesta, lapsettomuudesta tai mahdollisista abortista tai keskenmenosta ovat yksi

syy tunteen taustalla. Jos lapsi ei olekaan hänen ihanteiden, toiveiden ja kuvitelmien mukainen, voi tämänkaltaiset ajatukset herättää äidissä huonommuuden ja alemmuuden tunnetta omaa ajatteluaan kohtaan. Myös kehonkuvalliset ja ruumiilliset muutokset raskauden myötä voivat olla syy tunteen taustalla. Äitimyytin saavuttamisen mahdottomuus voi johtaa ongelmien ja haasteiden kätkemiseen, jolloin äideillä voi herätä huonommuuden tunnetta.

3.2 Syllisyys

Syllisydentunne herää ihmisen halutessa tai tehdessä jotain, minkä tietää olevan väärää tai toisten tuomitsemaa. Samalla sen tunteminen myös on luonnollista ja tärkeää sekä vaatii ymmärrystä siitä, että oma vahingoittavuus voi vahingoittaa myös muita. Se on osa toisen välittämistä, pitäen sisällään toisen tuhoamispyrkimyksiä. Vahvimmillaan se aiheuttaa tuskaa, ahdistuneisuutta ja itsensä rankaisemista. Katumus liittyy vahvasti kykyyn tuntea syllisyyttä, tämän edellytyksenä on kyky tunnistaa aggressiivisia pyrkimyksiä sekä kostoajatusten tunnistamista ja tiedostamista. Katuminen tarjoaa rajat aggressiivisuuden toistumiselle. (Reenkola 2008, 56-58.)

Ensiksi ajateltaessa syllisyys näyttäytyy kielteisenä tunteena, kohdistuen väärintekemiseen tai sopimattomaan toimintaan. Jo pelkästään suuttuminen voi aiheuttaa syllisyyttä ilman, että mitään olisi tapahtunut - se voi ennakoida tulevaa toimintaa. (Janhunen & Salonheimo 2008, 39-40.) Syllisyys voi toimia olla myös rakentava tunne, joka auttaa pyytämään anteeksi ja antaa keinoja hyvittää väärät teot. Erittäin väsyneenä tai ahdistuneena äidille saattaa herätä ajatuksia harkitsemattomista teoista, jolloin syllisyys voi toimia tällaisessa tilanteessa pehmentävänä tunteena. Tällaista tunnetta voidaan kuvata äidin omaksi ”sammutuspeitteeksi” tai ”ensiavuksi”, jota äiti voi hyödyntää kyteivissä tilanteissa. (Janhunen & Salonheimo 2008, 39-40.) Pitkäaikainen syllisyyden tunteminen heikentää ihmisen minuutta ja vaikuttaa omanarvontunteeseen. Jatkuvasti koettuna se heikentää uskoa itseän ja omaan toimintaan. Tunne voi kohdentua yksilöön itseensä tai suhteessa muita ihmisiä kohtaan. Väärin tehdessä yksilö ei ehkä välitä moraalista, mutta teon jälkeen heräävä vaikea tunne, huono omatunto ja katumus tuovat moraalien tärkeyden esille. Yksilön kantama syllisyys voi altistaa masennukselle ja aiheuttaa pelkoa omasta huonommuudesta. (Vakkuri 2011, 7-13.)

Syllisyys liitetään äitiyteen vahvasti, ollen hyvin koskettava ja inhimillinen sekä läheinen äidin elämälle. Tämä johtuu siitä, että äidin ajatellaan olevan moraalinen toimija, joka tekee kaikkensa oman lapsensa vuoksi ja omalla toiminnallaan edistää lapsen parasta. Syllisyyden tunne herää, mikäli äidin toiminta on vastoin lapsen etua. Häpeän tavoin se on moraalinen tunne, joka on tuotettu kulttuurisesti. (Suurpalo 2007, 16-17.) Myös Katvala (2001, 52-54) kirjoittaa väitöskirjassaan äitiydessä esiintyvistä syllisyydestä ja äitiyteen osoitetuista odotuk-

sista ja uskomuksista. Äidin odotetaan olevan aina lastensa kanssa, olevan hoivaava ja pistävänä lapset aina tilanteesta riippumatta itsensä edelle. Ylläpidetyt uskomukset voivat toimia äideille jopa sääntöinä, joiden rikkominen tuottaa äideille syyllisyyden tunteita. Äitiyden kielletyt tunteet tutkimuksen aineiston pohjalta syyllisyys aiheutui tunteista, ajatuksista tai teoista. Tunteen taustalla on tapahtumaketju, joka alkaa ärsykkeestä, josta tunne herää ja se johtaa seurauksiin (ajatuksiin tai tekoihin) - aina ennen tekoa tai ajatusta edeltää tunne. Äidit reagoivat eritavalla ärsykkeeseen - toiset uhkailevat, huutavat tai haukkuvat, toisilla reaktio voi johtaa lapsen satuttamiseen, toisilla ärsyke aiheuttaa ahdistavia tunteita lapsen satuttamisesta ja toiset tukahduttavat tunteensa sisälleen. Tilanteessa vastatunteen herätessä, äidin syy jonkin tekemiseen muuttuu, jolloin tilanne muuttuu itsehillinnäksi, anteeksipyyntöksi tai rakkaudenosoitukseksi. Tunteen heräämisen syyt ja ajankohdat vaihtelevat yksilöllisesti, toisilla herää tunteesta, toisilla ajatuksista ja toisilla tekojen jälkeen. Syyllisyyden tunne voi aiheuttaa myös tarvetta puolustaa itseään. (Janhunen & Salonheimo 2008, 39-41.)

3.3 Aggressio - raivo, viha & suuttumus

Aggressio ei kenelläkään tunteena ole se mieluisin ja sille löytyy monta nimitystä, mm. viha, raivo ja suuttumus. (Janhunen & Salonheimo 2008, 38-39.) Aggressiot yhdistetään usein väkivaltaan ja negatiiviseen, mutta se voi myös toimia itsesäilytyksen keinona. Ne voivat olla pyrkimys toisen tai itsensä vahingoittamiseen tai rakentava voima itsensä puolustamiseksi ja oman tahdon ilmaisuun. (Reenkola 2012, 20-22, 9-16.) Aggressio on ympäristöön tai muihin ihmisiin kohdistuvaa vahingoittavaa ja häiritsevää käyttäytymistä. Tunteena se yhdistetään usein väkivaltaan, mutta niin ei kuitenkaan aina ole. Epäsuorassa ja verbaalisessa aggressiossa vahingoittaminen tapahtuu sanallisesti, tällöin voidaan puhua myös psyykkisestä väkivallasta. (Hilliaho 2010,9.)

Vihan tuntemiseen liittyy usein jokin mitä toinen on tehnyt, ei ole tehnyt tai saattaisi tehdä. Viha ei ole sama asia kuin aggressio. Myllyviita kirjoittaakin, että vain noin 10 % vihasta johtaa johonkin väkivallan muotoon. Useimmiten vihan tunnetta syntyy, kun koetaan, että omia oikeuksia ollaan rikkomassa. Silloin viha antaa lisävoimaa puolustaa itseä sekä itselle rakkaita ihmisiä. Vihan avulla on mahdollista huolehtia omista rajoista ja sitä kuvataan varashälyttimiksi, joka varoittaa murtautumisesta omalle alueelle. Liiallinen viha heikentää yksilön kommunikointitapoja ja tällöin vihan hyödyllisyys sekä avunsaanti vähenevät. (Myllyviita 2016, 147-148.) Suuttumus on impulsiivinen, vahva sekä vaikea tunne peittää. Suuttumus on reaktio, joka toimii voimana tehdä asialle jotain. Suuttumusta voidaan käyttää myös vihan synonyymina. Väestöliiton teettämän tutkimuksen äidit eivät tuoneet esiin pitkäkestoista vihaa omaa lastaan kohtaan, vaan kuvatut aggression tunteet olivat impulsiivisia tunteen ilmaisuja, suuttumusta. (Janhunen & Salonheimo 2008, 38-39.)

Aikomuksiin ja toteuttamiseen liittyy kuvauksia sokeuden, näkemättömyyden, ”silmittömyyden” ja muistamattomuuden kokemuksia. Vihastuessa ihmisen havainnointikyky muuttuu: väri sumenevat silmissä, näkökyky heikkenee, asioiden käsittely- ja hallitsemiskyky vähenee. Vihastuessa myös itsekontrollin menettämisen ja paikasta irtautumisen kokemukset ovat normaaleja. Viha on kuvattu niin suureksi, ettei kykene tunnistamaan itseään tai tekojaan. Rai-von kuvailu voi olla vaikeaa, koska saattaa olla haasteellista löytää kyllin voimakkaita sanoja kuvaamaan tunnetta. (Nykyri 1998, 140-141.)

Lapsiin kohdistuvaa vihaa, kiukkua tai raivoa kuvataan romahtamisella, pinnan katkeamisella, vieterin poikkimenemisellä tai yliläikähtämisellä. Äidillä on pinna, jonka tulee kestää lapsiin liittyvät ärtymykset. Äiti tukipylväänä ei saa katketa. Äitiyttä on kuvattu selviytymiskokeena, jossa pärjätään tai ei kestä, mutta kunnan äidin on kuitenkin kestävä. Voimattomaksi koettu viha laittaa äitiyden kestämissä koetukselle. Tässä yhteydessä voimattomuutta kuvaa pelko siitä, että satuttaa lapsen henkistä tai fyysistä hyvinvointia - voimattomuus kohdistetaan itseän äitinä ja omiin tekoihin. (Nykyri 1998, 142-144.) Äitiyttä ja vihaa ei yleensä yhdistetä samaan lauseeseen, vaan olettaen äidistä liittyy lempeyteen ja epäaggressiivisuuteen. Näin ollen raivo, viha ja väkivalta on vaikea tunnustaa osaksi äitiyttä. On kuitenkin totta, että äitiydessä on myös toinen puoli, joka sisältää niin vihan kuin rakkaudenkin tuntemuksia omaa lasta kohtaan. Äitiyteen liittyvät vihan tunteet voivat tulla esiin pettymyksenä, jos huomaa tuntevansa vihaa omaa rakasta lastaan kohtaan sekä lasten kohdistamat kielteiset tunteet äitiä kohtaan, kuten pienen vauvan vaativa itku sekä pienen lapsen kiukuttelu. Vihan tunteet eivät kuitenkaan ole äitiydessä pelkästään paha asia, vaan ne toimivat äitiyttä kehittävänä voimana, jos äiti hyväksyy vihantunteet ja ymmärtää ne luonnollisena osana äitiyttä. (Hilliaho 2010, 24-25.)

3.4 Äitiyden tunteista puhuminen

Liinamaa pro gradu- tutkielmassaan kirjoittaa, kuinka tärkeää on, että äiti kykenisi ymmärtämään mitkä tunteet ja tarpeet vaikuttavat hänen käytökseensä äitinä. Jo raskausaika voi herättää paljon ristiriitaisia tunteita, niin omaa tulevaa lastansa sekä tulevaa äitiyttensä kohtaan. Negatiivisista ajatuksista voi äidille herätä syyllisyyden tunnetta, sillä onhan lapsi kuitenkin yleensä hyvinkin toivottu ja odotettu perheeseen. Ilon, onnen ja ylpeyden lisäksi raskausaikana esiintyy kuitenkin usein myös surua, kiukkua, vihaa ja ärtymystä. Monesti äideille on vaikeaa tunnustaa, edes itsellensä, kielteisten tunteiden olemassaolosta valtavasti rakastamaansa lasta kohtaan. (Liinamaa 2004, 7-9.)

Kaikenlaisista tunteista puhuminen ja niiden miettiminen ääneen auttaa kuitenkin parhaiten ymmärtämään mihin mitkäkin tunteet ovat hänen elämässään kytköksissä. Kun kykenee tunnistamaan ja tunnustamaan itsessä heränneitä tunteita, ei niitä silloin myöskään tarvitse enää

piilotella tai kieltää. Vauvan syntymä on usein myös shokki, kun arki muuttuu täysin ja arki toimii vauvan tarpeita kuunnellen. Myös ympäristön odotukset hyvästä äidistä voivat saada äidin mielen raskaaksi. Vaikka äiti haluaisikin toimia eritavoin, kun ympäristö odottaa hänen toimivan, voi hän tuntea pettymystä siitä, ettei itse täytä näitä odotuksia. Ristiriita on siis sekä äidin sisäistä ristiriitaa, sekä myös hänen ja ympäristön välistä ristiriitaa. (Liinamaa 2004, 7-9.) Myös Berg kirjoittaa henkisen väsymyksen, lastenhoitoon kyllästymisen ja lastaan kohtaan tunnettujen negatiivisten tunteiden olevan äitiyden tabuja. Niiden murtaminen olisi kuitenkin äärimmäisen tärkeää, sillä niiden kätkeyminen ja kieltäminen voi johtaa niin masennukseen, kuin myös pahimmillaan siihen, että äiti vahingoittaa lastaan joko emotionaalisesti tai fyysisesti. Ympäristön tehtävä olisi myös tunnistaa ja helpottaa äitien kokemaa hätää ja painetta. 2000 luvulle tultaessa on suunta onneksi muuttunut parempaan. Monet julkisuudestakin tutut naiset ovat alkaneet puhua avoimemmin äitiydestään ja tuoneet omakohtaisten kokemuksiensa esille myös ne äitiyden haastavat puolet. Nykyään myös äitien väsymyksestä voidaan puhua jo avoimesti ja ajatus, että kaikkien äitien kuuluukin olla vähän väsyneitä, on keskuudessamme vahvasti läsnä. (Berg 2009, 171-172.)

Tunteiden käsittely on yksilön itsensä vastuulla, mutta myös ulkopuolinen tuki voi auttaa tunteiden käsittelyssä. Tunteiden sanoittaminen ääneen voi auttaa selkeyttämään omia ajatuksia ja toisten puoleen kääntymistä kuvataan myös yksilön vahvuudeksi. Voimavarana voivat toimia ystävät ja läheiset, joille voi olla helpompi jakaa äitiyden tunteita. Ystävilta ja läheisiltä voi saada myös ymmärrystä ja vertaistukea. Ystävien, sukulaisten ja läheisten asuessa kauempana, voi tukena toimia myös virtuaaliset verkostot. Haastavista tunteista puhuminen samassa elämäntilanteessa olevien kanssa voi helpottaa, koska tunteiden kanssa ei tarvitse elää yksin ja on voimaannuttavaa huomata, että samankaltaisia tunteita kokevat myös muut äidit. Ympäristön myönteinen suhtautuminen voi osoittautua myös kokemuksena tuesta, esimerkiksi hymyn tai huomaavaisuuden kautta. Äiti voi kaivata myös muuta tukea kuin ystävilta ja läheisiltä saamansa, tällöin voi olla hyvä kääntyä ammattilaisten tarjoaman avun puoleen. Ammatillaisapua on mahdollista saada ottamalla arjen haasteet ja tunteet puheeksi neuvolassa, lääkärissä tai perhetyössä. Apua on tarjolla monenlaista, esimerkiksi parisuhteen ongelmiin, sairaslomaa akuuttiin tilanteeseen ja konkreettista apua arkeen. Joskus äitiä voi auttaa pelkäämistään tunteista ja tilanteesta puhuminen ilman ulkopuolisen välitöntä tuomitsemista. (Hyvärinen 2008, 102-109.)

4 Maria Akatemian Demeter-työ

Demeter-työ käynnistyi vuonna 2003 Britt-Marie Perheentuvan johdolla ja työlle saatiin rahoitus RAY:n kautta. Maria Akatemian Demeter-työssä pääpaino on naisen henkisen ja fyysisen väkivallan dynamiikassa. Demeter-työ on ennaltaehkäisevää perhe- ja lähisuhdeväkivalta-

työtä. Demeter-työn lähtökohtana on nostaa esiin yhteiskunnassamme edelleen tabuna pidetty naisen piilotettu aggressiivinen puoli sekä avuntarpeeseen vastaaminen, naisen tukeminen tämän piilotetussa puolessa ja kohtaamisessa. Demeter-työssä asiakaskunta koostuu naisista, jotka pelkäävät käyttävänsä tai käyttävät väkivaltaa. Lisäksi demeter-työ tukee ammatillaisia, jotka työskentelevät väkivaltakysymysten äärellä, esimerkiksi lähisuhteissa, perheissä, työyhteisöissä ja yhteiskunnassa. (Maria Akatemia 2011-2017 a.)

Keskeisiä avaimia ennaltaehkäisevässä väkivaltatyössä on naisen väkivaltaista toimintaa synnyttävien syiden tavoittaminen sekä tiedostaminen. Omista ajatuksista ja teoista irti pääseminen mahdollistaa sukupolvi-traumojen katkaisemisen. Edellä mainittua prosessia tukee väkivaltatyönmalli sekä demeter-teoria. Työskentelyllä aktivoidaan ja vahvistetaan naista aloittamaan omaa tietoisuustyöskentelyä. Demeter-teoria soveltuu työväliseksi väkivaltatyöhön sekä niin henkisen kuin fyysisen väkivallan tunnistamiseen ja sen kanssa työskentelyyn. Väkivaltatyön mallin avulla juurrutetaan ja viedään eteenpäin väkivaltatyön synnyttämää teoriaa sekä työväliteitä yhteiskuntaan VäkiValta on ehkäistävässä -koulutuksen avulla. (Perheentupa 2010, 45-47.)

4.1 Demeter-työn auttamismuodot

Demeter-työn kolmivaiheinen malli sisältää matalankynnyksen avoin linja-puhelinpäivystyksen, kartoittavat yksilökeskustelut sekä ammatillisesti ohjatun vertaisryhmän (Perheentupa 2010, 45-47). Demeter-työtä on tehty vuodesta 2003 lähtien ja se on auttanut yli 1000 naista näiden vuosien aikana (Maria Akatemia vuosikertomus 2016, 10.)

4.1.1 Avoin linja - puhelinpäivystys

Avoin linja on Maria Akatemian ylläpitämää matalankynnyksen puhelinpäivystystä. Avoimeen linjaan voi ottaa yhteyttä nainen, joka käyttää tai pelkää käyttävänsä väkivaltaa. Avoin linja on Suomessa ensimmäinen naisten väkivaltaisuuteen keskittyvä puhelinpäivystys. Yhteydenotot avoimeen linjaan ovat lisääntyneet tasaisesti vuosien aikana, johon sanotaan vaikuttavan mm. avoin tiedonsaanti sekä julkinen positiivinen kuva avun hakemisesta. Yhteydenottoihin vähentävästi vaikuttaa mm. mediassa esitellyt naisten väkivallanteot, jotka kuuluvat kriminaalihuollon alle. Yhteydenottoja tulee ympäri Suomea sekä yhteydenottajien taustat ja iät vaihtelevat. Naisille pyritään tarjoamaan apua, vaikka ryhmätoimintaan osallistuminen ei olisi välimatkana vuoksi mahdollista. (Perheentupa 2010, 73-75.)

Naiset ohjautuvat Demeter-työn asiakkaisiksi Avoin linja- puhelinpäivystyksen kautta. Yhteydenoton vastaanottavan päivystäjän tehtävänä on kuunnella ja vastaanottaa soittajan hätä,

auttaa tilanteen sanoittamisessa ja selvittää mitä tilanteessa on tapahtunut, sopia väkivaltaisen käytöksen lopettamisesta sekä kuulla ja ymmärtää soittajan myönteinen halu muutokselle ja tukea siinä. Tämän kaltaisessa työskentelyssä kuuleva työote sekä yhteydenottajan vastuuttaminen ovat avainasemassa prosessin työskentelyssä. Avoimen linjan toiminnassa vastaanottamista painotetaan ja kuvataan keskeiseksi tekijäksi naisen alkaessa työskentelemään väkivaltaisuuden dynamiikan ja sen herättämien tunteiden kanssa. Avoimeen linjaan saapuvan yhteydenoton aikana päivystäjän tehtäviin kuuluu soittajan tukiverkoston kartoitus sekä jo olemassa olevien voimavarojen löytäminen, jotka tukevat soittajan jaksamista. Avoimen linjan kautta yhteyttä ottava nainen ohjautuu kartoittaviin yksilökeskusteluihin. Avoimen linjan tavoitteena on tarjota soittajalle luottamus sekä kontakti, joka antaa voimaa prosessin työstämiseen. Yhteydenottoon vastaava päivystäjä antaa soittajalle arvostusta hänen rohkeudestaan ottaa yhteyttä sekä lähteä työskentelemään asian ja oman itsensä kanssa. Avoimen linjan tehtäviä ovat emotionaalinen kiinniotto, kysymysten hahmottaminen, väkivaltaisen käyttäytymisen lopettamisesta sopiminen sekä jatkotyöskentelyyn tukeminen. (Perheentupa 2010, 73-75.)

Suurin osa Avoimeen linjaan suunnatuista yhteydenotoista tulee tietyltä kohderyhmältä - pienten lasten äideiltä. Puheluissa korostuvat äitien yksinäisyys, suuri työmäärä, täydellisyyteen pyrkivät vaatimukset omaa äitiyttä kohtaan, pettymys ja viha näissä epäonnistumisissa, lapsen voimakas uhma ja haastava käytös sekä huono tukiverkosto. (Perheentupa 2010, 73-75.)

4.1.2 Yksilötapaamiset

Kartoittavien yksilötapaamisten keskeisenä tavoitteena on tarjota asiakkaalle kokemus nähdystä tulemisesta, kohdatuksi tulemisesta tunnetasolla sekä vahvistaa asiakkaan omaa vastuunottoa tilanteesta. Näiden keinojen avulla asiakas pyritään ottamaan emotionaalisesti kiinni. Yksilötapaamisten avulla asiakasta tuetaan jatkamaan työskentelyä ohjatussa vertais-tukiryhmässä. Yksilötapaamisten aikana selvitetään väkivaltatilanteiden kulkua sekä korostetaan väkivallattomuuden tärkeyttä ja välttämättömyyttä. Yksilötapaamisten avulla selvitetään asiakkaan arkielämää - jaksamisen tasoa, voimavaroja sekä kykyä saada elämäntilanne hallintaan. Niiden aikana kartoitetaan mahdollinen muun ammattiavun tarve sekä kannustetaan ottamaan tarjottu apu vastaan. Asiakkaana oleville äideille tuodaan mahdolliset lastensuojeluilmoitukset esiin perhettä auttavana ja tukevana keinona. Yksilötapaamisilla tehty selvitys akuutin lisäävun tarpeesta ennaltaehkäisee uusia väkivaltatilanteita sekä niiden synty- mistä. (Perheentupa 2010, 75-78.)

Demeter-työn yksilötapaamisille luodaan luottamuksellinen ja turvallinen työskentelyilma-
piiri, joka helpottaa vaikeuksien esiintuomista monipuolisesti sekä helpottaa kivun ja tuntei-
den läpikäymistä. Niiden aikana asiakasta tuetaan löytämään sisäinen johtajansa ja ottamaan
vastuu omasta toiminnasta. Uusien voimavarojen löytäminen lisää motivaatiota työskente-
lylle. Yksilötapaamiset tarjoavat tilan ja mahdollisuuden kokea sekä tuoda esiin omia vah-
vuuksia sekä unohdettuja puolia itsestä, joita voidaan hyödyntää omien rajojen löytämisessä
jaksamisen tueksi. Yksilötapaamisilla työskennellään asiakkaan puolella, mutta kuitenkin väki-
vallantekoa vastaan. Asiakas nähdään ja häntä ymmärretään sekä etsitään yhdessä ratkaisua
haasteisiin. Niiden aikana käydään läpi asiakkaan lapsuutta ja omia kokemuksia - niin hyviä
kuin huonoja. Yksilökeskustelut ovat tunnepitoista työskentelyä, jossa pyritään tukemaan
asiakasta erottamaan tunteiden rakentavia sekä tuhoavia puolia. (Perheentupa 2010, 73-75.)

4.1.3 Ohjattu vertaisryhmä

Ohjattu vertaisryhmä on viimeinen vaihe Demeter-työskentelyä, jonka päällimmäisenä tavoite-
teena on tieostaa omia ns. kipupisteitä sekä saada kosketus itseä herättäviin elämän kysymyk-
siin. Ryhmän ja ohjauksen avulla luodaan mahdollisuutta ja maaperää muutokselle. Ryhmätoi-
mintaa kuvataan prosessiksi, joka tarjoaa vuorovaikutuksen avulla mahdollisuuden naisen yh-
teyden ja erityisyyden aktivoinnille. Vertaistukea kuvataan merkitykselliseksi tekijäksi proses-
sissa. Ohjatussa vertaisryhmässä keskitytään väkivallan dynamiikan ymmärtämiseen, vastuun-
ottamiseen, väkivaltakierteen katkaisemiseen ja ennaltaehkäisemiseen sekä omien voimava-
rojen vahvistamiseen. Vertaisryhmässä pohditaan ja tutkitaan itsessä herääviä avuttomuuden,
häpeän, syyllisyyden ja pelon tunteita. Tämän kaltaisten asioiden läpikäymisessä on olen-
naista, että ohjaaja luo ryhmään arvostavan ja myönteisen ilmapiirin. Eheyttävä ryhmäpro-
sessi pitää sisällään elementtejä turvallisuudesta ja tuesta työskentelylle, jolloin rajoista, ra-
kenteista sekä sopimuksista pidetään kiinni. Vertaisryhmän toiminnassa tutustutaan oman elä-
män käsikirjoitukseen erilaisten teemojen ja narratiivisten työotteiden avulla. Teemojen mo-
nipuolinen käsittely tukee asiakkaan oman moninaisuutensa ymmärtämistä. Vertaisryhmän
avulla asiakas kykenee tieostamaan ja sanoittamaan omia tunteitaan ja kokemuksiaan. (Per-
heentupa 2010, 80-87.)

Demeter-työssä korostetaan polkua vastuunkantajaksi, jonka ensimmäinen askel tapahtuu
avoimeen linjaan soitettaessa. Tämä voi olla haastavaa lapsuuden kokemukset huomioiden,
jolloin naiselle on sisäistynyt lapsuudesta valmiit vuorosanat sekä puolesta puhumisen malli.
Vertaisryhmän toiminta voi toimia korjaavana kokemuksena kuulua ryhmään ja laajempaan
yhteyteen. Helpottava tieto vertaisryhmään osallistuville on, ettei väkivallan ja väkivaltaisuu-
den kanssa ole yksin. Ryhmässä korostuu hylätyksi tulemisen pelko. Vertaisryhmässä työste-
tään väkivaltaisuuksien impulsseja keskittymällä itsestä löytyvään hyvään sekä siihen miten

hylkäävä puoli itsessä vaikuttaa ja hallitsee elämää. Ohjatun vertaisryhmän tehtävä on ohjaajan ja vertaisryhmän avulla jatkuva emotionaalinen kiinniotto, rakentavien ja vastavuoroisten ihmissuhteiden korjaava kokemus sekä tunne kohtaavan vuorovaikutuksen ja emotionaalisen kiinnioton mahdollisuus muuttaa omaa sisäistä käsikirjoitusta sekä ryhmän kannatteleva, kohtaava ja muuttava vaikutus. (Perheentupa 2010, 80-87.)

Ohjatun vertaisryhmän osallistujat sekä ohjaaja ovat naisia. Yhteisöllistä naistoimintaa kuvataan merkityksellisenä voimavarana prosessissa. Ryhmässä käsitellään naisena olemiseen liittyviä kysymyksiä niin yksilö- kuin yhteiskunnallisella tasolla. Vertaisryhmä tarjoaa kokemuksen naisuhteesta sekä korjaavia kokemuksia samaistumisen avulla. Ohjaajan myönteinen ja jakamaton huomio toimii myös korjaavana kokemuksena. Vertaisryhmän toiminnan avulla pyritään tukemaan hellyyden tuntemista itseä ja sisäistä lasta kohtaan, joka auttaa siirtämään tunteen omiin lapsiin sekä lähisuhteisiin. Ryhmän vuorovaikutus luo sisäistetyn kuvan huolehtivasta ja kannattelevasta äitiydestä, joka yhdistyy naiseuden ideaan ja on siirrettävissä omille lapsille. Ohjatun vertaisryhmän toimintaa verrataan herkkään äitiyden olemukseen ja naiseuden yhteisöllisyyteen, joka samaistumisen avulla luo alustaa kiinnipidolle ja kannatteleville. (Perheentupa 2010, 80-87.)

4.2 Demeter-toiminnan asiakastyön vaikuttavuus

Tähän mennessä Maria Akatemian Demeter- työn vaikuttavuudesta on tehty muutamia opin- näytetöitä sekä pro gradu- tutkielma, mutta varsinaista vaikuttavuustutkimusta siitä ei vielä valitettavasti löydy (Lähisuhde- ja perheväkivallan katkaisuhjelmat 2016). Maria Akatemian vuosikertomuksen 2016 mukaan vuonna 2016 Demeter- toiminnan laatua syvennettiin sekä arviointi kehitettiin entisestään. Väitöskirjayhteistyö Tampereen yliopiston kanssa jatkui ja Demeter-työn vaikuttavuustietoa kerättiin asiakkailta. Vuonna 2016 myös tehtiin aiempaa enemmän ja vahvemmin verkostoyhteistyötä ja näin ollen lisättiin Demeter työn tunnettavuutta. Vuonna 2016 Maria akatemian ehkäisevän väkivaltatyön asiantuntijuus näkyi myös mediassa enemmän ja se herätti myös vahvemmin yleisellä tasolla keskustelua. Vuonna 2016 Demeter-ryhmätoimintaa alettiin järjestämään myös Turussa. (Maria Akatemia vuosikertomus 2016, 9.)

Maria Akatemian asiakastyön vaikuttavuutta selvitettiin vuonna 2010 asiakaskyselyn avulla. Kyselyyn pyydettiin osallistumaan 24 naista, jotka olivat käyneet läpi Demeter-työn asiakas- muodot vuosien 2008-2010 aikana. Asiakaskyselyyn saatiin vastaukset 16 naiselta. Kyselytutkimuksen avulla selvitettiin eri auttamismuotojen vaikutuksia sekä merkityksiä asiakkaiden tietoisuus- ja kasvuprosessissa, asiakkaiden taustoja ja lapsuuden kokemuksia sekä väkivallasta irrottautumisen onnistumista. (Perheentupa 2010, 95.)

Avoimen linjan koettiin auttavan, koska sitä kautta tarjoutui mahdollisuus kertoa tilanteesta tulematta tuomitukseksi. Avoimeen linjaan yhteyttä otettaessa kyselyyn vastanneet kokivat tulensa kuulluksi sekä saaneensa ymmärrystä ja myötätuntoa sekä arvostusta rohkeudestaan ottaa yhteyttä. Auttavaksi koettiin myös tieto, ettei ole asian kanssa yksin sekä mahdollisuus jatkaa työskentelyä asian parissa. Avoimen linjan koettiin olevan tilannetta helpottavana asiana muita työmuotoja vähäisempi. Kuitenkin tulee korostaa puhelinpäivystyksen tarkoitusta tukea asiakasta yksilökeskusteluihin eikä ottaa pois tilanteen aiheuttamaa ahdistusta. (Perheentupa 2010, 96-97.)

Yksilökeskusteluiden koettiin luovan pohjaa ryhmätoiminnalle. Väkivallasta puhuttiin suoraan, mutta keskusteluiden aikana mahdollistettiin myös muusta puhuminen kuin lapsista ja äitiydestä. Yksilökeskusteluiden koettiin tapahtuvan ymmärtävällä asenteella, mutta tärkeäksi koettiin myös, ettei työskentelyssä hyväksytty väkivaltaisuutta. Yksilökeskusteluissa analysoitiin omaa elämää, tunteita sekä toimintaa. Keskusteluissa koettiin rauhaa puhua aiheesta sekä avata umpisolmuja. Työskentelyn koettiin tarjonneen uusia mielikuvallisia työkaluja väkivallan syiden hahmottamiseen. (Perheentupa 2010, 97-98.)

Vertaisryhmän koettiin tarjonneen mahdollisuuden kokemusten, ajatusten ja tunteiden jakamiselle vertaistuen kanssa, jonka koettiin vahvistaneen kokemusta, ettei asian kanssa ole yksin. Toisten tarinoiden kuulumisen koettiin tarjonneen uusia näkökulmia myös omaan elämään. Vertaistuellisessa ryhmässä korostui yhdessä selviäminen ja toisen tukeminen. Ryhmän koettiin auttaneen omien rajojen löytämisessä sekä virheistä oppimisessa. Ryhmätoiminnan koettiin jääneen elämään yksilöiden sisälle kantavana voimavarana myös työskentelyn jälkeen. Naisryhmän tuki koettiin voimaannuttavana tekijänä sekä toisen kasvuprosessin tukemisen kuvattiin tuoneen toivoa omasta selviytymisestä. Ryhmän toimintaa kuvattiin väkivallan tabua rikkovaksi sekä ymmärrystä itseä ja muita naisia kohtaan lisääväksi. Naiseuden vahvistumisen koettiin vahvistaneen myös äitiyttä sekä tukeneen äitiyden arvon löytämisessä. Vertaisryhmätoiminnan koettiin lisänneen oman itsensä ja oman elämän arvostusta sekä lisänneen itseymmärrystä sekä itsekunnioitusta. Toiminnan kuvattiin auttaneen omien tunteiden nimeämisessä ja syiden ymmärtämisessä sekä tunteiden näkemisessä niin rakentavina kuin tuhoavina. (Perheentupa 2010, 99-102.)

Asiakaskyselyyn vastanneet naiset ovat pääasiassa onnistuneet pääsemään irti omasta väkivaltaisuudestaan. Väkivallattomuuden ylläpitämistä vaikuttaviksi tekijöiksi kuvattiin mm. saatua ammattiapua, tukea omien rajojen, tarpeiden ja tunteiden hahmottamiseen ja myöntämiseen, lisääntynyttä arvostusta itseä kohtaan, ympäristön tukea sekä itsestä fyysisesti huolehtimista. Väkivallan käytön kanssa todettiin olevan vielä haasteita, mutta naiset tiedostivat asian ja ovat jatkaneet sen kanssa työskentelyä. Demeter-työtä ja ryhmäprosessia kuvattiin

väkivallattomuutta ylläpitäväksi. Sen koettiin lisänneen ymmärrystä vastuun ottamisesta syylistämättä sekä korostavan tietoisien muutoksen mahdollisuutta. (Perheentupa 2010, 107-109.)

Asiakaskyselystä saadun palautteen perusteella auttavaksi koettiin tieto mahdollisuudesta ottaa yhteyttä ja saada apua. Avoimen linjan puhelinpäivystystä pidettiin riittävän matalana kynnyksenä ottaa yhteyttä arkaan aiheeseen liittyen. Kohtaavan työotteen koettiin saadun asiakaspalautteen avulla tukeneen ja kannustaneen jatkotyöskentelyyn siirtymistä. (Perheentupa 2010, 107-109.)

5 Opinnäytetyön toteutus

Opintyöntekijät osallistuivat opinäytetyöstarttiin marraskuussa 2016, jolloin lähdettiin kartoittamaan mahdollista yhteistyökumppania. Toimeksiantaja opinäytetyölle saatiin Maria Akatemia syksyn 2016 Lähisuhdeväkivaltaseminaarista. Toimeksiantaja tavattiin joulukuussa 2016 ja Tammikuussa 2017 Maria Akatemiassa, jolloin aloitettiin suunnittelemaan aihetta opinäytetyölle.

Aiheanalyysi hyväksyttiin helmikuussa 2017, ja suunnitelmaseminaari pidettiin maaliskuun lopussa. Alustava suunnitelma oli toteuttaa kartoittava kysely neuvoloissa, mutta siihen saatiin kuitenkin kielteinen tutkimuslupapäätös. Toimeksiantajan sekä ohjaajavan opettajan kanssa päädyttiin siihen tulokseen, että opinäytetyö toteutetaan teemahaastatteluna Maria Akatemian asiakkaana oleville tai olleille äideille. Tutkimuslupahakemukset lähetettiin ja myönteinen tutkimuslupapäätös saatiin toukokuussa 2017. Kirjallista teoriaosuutta hiottiin ja työstettiin eteenpäin kesä-heinäkuu 2017 välisenä aikana. Teemahaastattelut toteutettiin elokuun 2017 aikana, jonka jälkeen aineisto litteroitiin ja analysoitiin elo- ja lokakuun välisenä aikana.

Opinnäytetyön toimeksiantajana on Maria Akatemia, joka on yhteiskunnallinen, sitoutumaton ja voittoa tavoittelematon vuonna 2006 perustettu kansalaisjärjestö. Maria Akatemian työn tavoitteena on yksilöiden sekä yhteisöjen hyvinvoinnin lisääminen, vahvistaminen sekä toteuttaminen. Työskentelyn toimintamuotoja ovat yhteiskunnallinen vaikuttaminen, naisille suunnattu ehkäisevä väkivaltatyö, hyvinvointi- ja psykoterapiapalvelut sekä koulutus-toiminta ja työyhteisöjen kehittäminen. Työn ydinsaamisen pohjana on yhteisöosaaminen, ehkäisevä väkivaltatyö sekä sukupuoli- ja sukupolvitietoisuus. Maria Akatemian työ tapahtuu yhteiskunta-, yhteisö- sekä yksilötasolla suomen, ruotsin ja englannin kielellä. (Maria Akatemia 2011-2017 b.)

5.1 Opinnäytetyön tarkoitus & tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoitus on nostaa äitiydessä esiintyviä haastavia tunteita yleiseen keskusteluun. Lisäksi tarkoituksena on herätellä äitien palveluverkostoissa toimivia ammattihenkilöitä huomioimaan miten itse voivat vaikuttaa myönteisesti äitien haastavista tunteista puhumiseen. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda esiin Demeter-työskentelystä saatu tuki haastaviin tunteisiin, josta voidaan saada apua äitien haastavien tunteiden kanssa työskentelyyn myös erilaisissa toimintaympäristöissä.

Opinnäytetyön tavoitteena on tukea Maria Akatemian ehkäisevän väkivaltatyön kehittämistä sekä tuoda esiin kuinka tärkeää on kohdata äitiyden haastavat tunteet ja niistä aiheutuva mahdollinen väkivallan uhka. Lisäksi opinnäytetyön tavoitteena on pohtia aineiston avulla erilaisia mahdollisia työskentelytapoja tai -asenteita, jotka olisi mahdollista ottaa käyttöön myös muissa äitien palveluverkostoissa. Tekijöiden henkilökohtaisina tavoitteina on saada tietoa ilmiöstä sekä tulevana työntekijöinä saada lisää varmuutta ja uskallusta ottaa puheeksi äitiydessä esiintyvät haastavat tunteet. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksinä ovat:

Millaisia haastavia tunteita äitien kertomuksista nousee esille?

Millaista on haastavista tunteista puhuminen?

Millaista tukea haastaviin tunteisiin äidit ovat saaneet Demeter-työstä?

Opinnäytetyössä keskitytään äitiydessä esiintyviin haastaviin tunteisiin, josta käytetään kiellettyjen tunteiden sijasta termiä haastavat tunteet, koska halutaan tuoda esille, ettei tunteita voida jakaa kiellettyihin tai sallittuihin. Tunteet ovat tarpeellisia kaikkienensa eikä ne välttämättä ole hallittavissa. Haastavista tunteista opinnäytetyön teoriaosuuteen valittiin häpeän, syyllisyyden ja aggression (viha, raivo, suuttumus) tunteet äitiydessä, koska ne korostuivat aiemmissa tutkimuksissa ja kirjallisuudessa sekä ovat uhkana väkivaltaisiin tekoihin. Opinnäytetyössä keskitytään nimenomaan haastavien tunteiden aiheuttamiin ajatuksiin ja korostetaan niiden puheeksi ottamisen tärkeyttä. Opinnäytetyö painottuu äitiyden haastaviin tunteisiin, joita uskotaan esiintyvän kaiken ikäisten lasten ja eri taustoista tulevien äitien arjessa. Opinnäytetyön kohderyhmäksi valikoitui kolme äitiä, jotka ovat käyneet läpi Maria Akatemian Demeter-työn asiakasprosessin.

5.2 Laadullinen tutkimus

Opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Se on käytännönläheinen tutkimustapa, jonka avulla pyritään ymmärtämään tai selittämään ilmiötä. Teorian avulla luodaan esiymmärrys ilmiölle, joten ilman esiymmärrystä ei voida laadullista tutkimusta toteuttaa. Tutkimuksen esiymmärrys pitää myös sisällään tutkijoiden omat valinnat ja oletukset ilmiöstä

ja tutkimusprosessista. (Kananen 2015, 95-102.) Tämän opinnäytetyön teoria tehtiin mahdollisimman kattavaksi ja laajaksi jo suunnitelmavaiheessa, jonka pohjalta teemahaastattelurunko rakentui ja esiyymmärrys ilmiöstä selkiytyi. Laadullista tutkimusta tehdessä voidaan keskittyä kysymykseen ”miten voisin ymmärtää toista?”. Tämä kysymys esittäytyy kaksijakoisena. Toisesta näkökulmasta katsottuna on kyse, kuinka tutkija voi ymmärtää haastateltavaa eli tiedonantajaa. Toisesta näkökulmasta taas katsottuna on kyse siitä, miten joku toinen voi ymmärtää tutkijan kirjoittamaa tutkimusraporttia. Kysymys toisen ymmärtämisestä liittyy käsitteellisiin ja teoreettisiin lähtökohtiin sekä niiden mahdollisimman tarkkaan auki kirjoittamiseen. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 68-70.) Opinnäytetyön teoriaosuudesta saatu ymmärrys ja pinta-apaisu ilmiöstä auttoi ymmärtämään paremmin haastateltavaa sekä hänen kertomaansa. Opinnäytetyötä kirjoitettaessa pohdittiin ja pidettiin kiinni siitä, että teksti ja työ kokonaisuudessaan on helposti ymmärrettävissä.

Vaikka teoria on keskeisessä osassa opinnäytetyössä, on tutkimus silti tyypiltään empiirinen. Tuomi & Sarajärvi (2013, 19-22) kuvaa empiirisessä tutkimustyyppissä havaintoaineiston olevan keskeinen osa tutkimusta. Havainnointiaineiston argumentointi tapahtuu empiirisessä analyysissä aineiston keräämis- ja analyysimetodien korostumisella. Aineiston keräämis- ja analyysimetodien kuvailun avulla myös lukijalle välittyy tulosten uskottavuus sekä hänelle mahdollistetaan oma tutkimuksen arviointi.

Aineisto kerättiin opinnäytetyöhön teemahaastattelulla, joka tapahtui Maria Akatemiassa. Haastateltavat valikoituivat opinnäytetyöhön toimeksiantajan kautta opinnäytetyöntekijöiden antamalla tarveperusteella. Haastatteluihin haluttiin Demeter-työskentelyn käyneitä naisia, joilla on omia lapsia. Haastateltavien kautta haluttiin näkökulmia millaisena haastateltavat ovat kokeneet äitiyden vaikeat tunteet sekä ovatko tulleet kuulleeksi oman huolensa kanssa sekä millaista hyötyä he ovat kokeneet saaneensa Demeter-työskentelystä. Vertaisryhmän ohjaajat saivat tehtäväkseen pohtia mahdollisesti tutkimukseen haluvia äitejä sekä henkilökohtaisesti lähestyivät heitä. Toimeksiantajan kautta saatiin haastateltavien yhteystiedot. Opinnäytetyöntekijät ottivat yhteyttä äiteihin kertoakseen opinnäytetyöstä ja sopiaakseen haastateluajankohdasta. Haastateltavat äidit olivat käyneet eriaikaan Demeter-työskentelyn.

5.3 Aineiston keruu

Teemahaastattelua käytetään, kun halutaan tietää mitä joku ajattelee jostakin asiasta. Helppoin ja yksinkertainen tapa saada vastaus, on kysyä henkilöltä itseltään. Teemahaastattelu on tutkijan aloitteesta ja ehdoilla tapahtuvaa keskustelua, jossa tutkija pyrkii vuorovaikutuksessa saamaan selville haastateltavien avulla itseään kiinnostavat ja tutkimuksen aihepiiriin tarvittavat asiat. (Eskola & Vastamäki 2015, 27-30.) Opinnäytetyön aineisto kerättiin teemahaastattelun avulla, koska koettiin sen keskustelutyyppisen lähestymistavan olevan aiheen

huomioon ottaen luontevin tapa kerätä aineistoa. Teemahaastattelussa aihepiiriä lähestyttiin äitien oman tulkinnan, kuvailun ja kokemusten kautta, vaikka teemat olivatkin jo valmiiksi määritelty.

Teemahaastattelunrunkoa laatiessa ei laadita yksityiskohtaista kysymysluetteloja vaan teema-alueuuttelo. Teema-alueet ovat teoreettisten pääkäsitteiden alakäsitteitä ja alaluokkia. Teema-alueet ovat varsin pelkistettyjä alueita, joihin varsinaiset haastattelukysymykset kohdistuvat. Ne ovat kuin eräänlainen haastattelijan muistilista ja toimii keskustelua ohjaavana kiintopisteenä. Haastattelua voidaan syventää niin pitkälle kuin tutkijan tutkimusintressit ja haastateltavan edellytykset riittävät. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 65-68.) Teemahaastattelun aihepiirit on ennalta laadittuja, mutta kuitenkin kysymysten tarkka muotoilu ja läpikäynnin järjestys puuttuvat. Haastattelijan tehtävänä on varmistaa, että käytävät teema-alueet ovat osapuolten tiedossa sekä niiden läpikäyminen on haastattelijan vastuulla. (Eskola & Vastamäki 2015, 27-30.)

Teemahaastattelu toteutettiin yksilöhaastatteluna kolmelle Maria Akatemiassa Demeter-prosessin käyneelle äideille. Yksilöhaastattelu on tavallisin tapa tehdä haastattelua ja se voi olla aloittavalle tutkijalle helpommin toteutettavissa oleva. Pienelle määrälle kohdennettu haastattelu antaa tutkijoille mahdollisuuden tehdä syvällisiä tulkintoja ja haastatteluista voidaan saada merkittävää tietoa. Otoksen sijaan laadullisessa tutkimuksessa puhutaan harkinnanvaraisesta näytteestä, koska pyritään ennemmin ymmärtämään syvällisemmin, saamaan tietoa ja etsimään uusia näkökulmia tutkittavaan ilmiöön. (Hurme & Hirsjärvi 2001, 58-61.)

Haastattelun tallentaminen on välttämätöntä. Suunnitteluvaiheessa tutkijan tulee valita välineet, joita haastattelun aikana tarvitsee. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 75-77.) Teemahaastattelu tallennettiin koululta lainattuun äänitallentimeen.

Teemahaastattelua varten laadittiin teemahaastattelurunko (Liite 1), jonka teemat haluttiin nostaa keskustelussa esille. Teemahaastattelussa selvitettiin haastateltavan taustatietoja iän, elämäntilanteen sekä perhekokoonpanon avulla. Taustatietojen selvitys oli lähinnä opinnäyte-työntekijöitä varten, mutta taustatietojen pohjalta saatiin lyhyt kuvaus haastateltavista äideistä. Teemahaastattelu pitää sisällään neljä teemaa; minä äitinä, äitiyden haastavat tunteet, haastavista tunteista puhuminen ennen Demeter-työskentelyä sekä Demeter-työn anti. Minä äitinä-teema pitää sisällään ajatuksia naisten omasta äitiydestä niin yksilöllisestä kuin yhteiskunnallisesta näkökulmasta, itsensä kuvailua äitinä sekä millaisia tunteita äitiyden aikana on herännyt. Teeman avulla haluttiin selvittää miten moninaista äitiys on naisten näkökulmasta sekä millaista arvoa naiset antavat itselleen ja omalle äitiydelleen. Äitiyden haastavat tunteet - teemassa haluttiin selvittää millaiset tunteet naiset kokevat ylipäättänsä haastavina sekä onko äitiyden aikana herännyt haastavia tunteita sekä pohtia myös niitä tilanteita,

joissa haastavia tunteita herää. Teeman avulla haluttiin selvittää minkälaisia haastavia tunteita äitiys herättää sekä eroavatko koetut tunteet ja tilanteet naisten välillä. Haastavista tunteista puhuminen ennen Demeter-työskentelyä - teemassa selvitettiin millaisena naiset kokevat niin haastavista kuin muistakin tunteista puhumisen, millaisissa tilanteissa naiset ovat kokeneet vaikeaksi puhua haastavista tunteista ja onko naisilta kysytty haastavista tunteista erilaisissa perheiden palveluissa ja miten naisten huoleen omista tunteista on suhtauduttu. Teemassa selvitettiin naisten mielipiteitä/kokemuksia siitä onko haastavista tunteista puhuminen avointa yhteiskunnassamme sekä miten haastavat tunteet voitaisiin ottaa puheeksi. Viimeisessä teemassa Demeter-työn anti selvitettiin miksi naiset ovat hakeneet apua Maria Akatemiasta, millaista oli hakea apua Maria Akatemiasta sekä millaisiksi naiset kuvailevat saamaansa apua. Lisäksi haluttiin selvittää olisivatko naiset toivoneet jotain muuta apua Demeter-työn lisäksi. Haastattelun avulla selvitettiin myös millaisia muutoksia naiset näkevät itsessään ja omassa äitiydessään Demeter työn jälkeen sekä millaisena naiset näkevät oman tulevaisuutensa.

5.4 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Opinnäytetyön analyysia ohjaa aineistolähtöinen sisällön analyysi. Tutkimustulokset opinnäytetyössä nostetaan esiin pelkästään aineistosta. Analyysitavaksi valikoitui aineistolähtöinen sisällön analyysi, koska tutkimusympäristöstä sekä kohderyhmästä ei ole tehty samankaltaisia tutkimuksia, joita analyysissa voisi hyödyntää.

Laadullisen tutkimuksen yhtenä perinteisenä analyysimenetelmänä pidetään sisällönanalyysia, jonka avulla voidaan tehdä monenlaista tutkimusta. Jos erilaisten analyysimenetelmien tarkoituksena on selvittää/kuvata kuultujen, kirjoitettujen tai nähtyjen sisältöjen analyysia on kyse juurikin sisällönanalyysista. Laadullisen analyysin etenemistä on kuvattu analyysijärjestyksellä, jossa ensin päätetään mikä aineistossa kiinnostaa. Sen jälkeen aineisto käydään läpi erottaen ja merkiten asiat, jotka sisältyvät aiemmin valittuun kiinnostukseen. Tässä vaiheessa kaikki muu jätetään pois tutkimuksesta, jonka jälkeen valitut asiat kerätään yhteen. Valittu aineisto luokitellaan, teemoitellaan tai tyypitellään. Lopuksi aineistosta kirjoitetaan yhteen-veto. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 91-94.)

Laadullisen tutkimuksen analyysi voidaan jakaa aineistolähtöiseen, teoriasidonnaiseen ja teorialähtöiseen analyysiin. Aineistolähtöisen analyysin ideana on pyrkiä luomaan teoreettinen kokonaisuus tutkimusaineistosta. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 95-100.) Aineistolähtöisessä analyysissa tutkimusaineistosta valitaan analyysiyksiköt tutkimuksen tarkoituksen ja tehtävänasettelun pohjalta. Tutkimuksessa teoreettinen pohja ohjaa analyysia. Aiemmilla havainnoilla ei ole analyysin kannalta merkitystä sen toteuttamiseksi tai lopputulokseen, vaan se muodos-

tuu aineiston pohjalta. Aineistolähtöisen analyysin haasteena on ajatus siitä, voiko tutkija valvoa sitä, että analyysi tapahtuu haastateltavan eli tiedonantajan ehdoilla eikä tutkijan ennakkokäsitysten ohjaamana. Tähän ratkaisuksi on koettu, että tutkijan tulee kirjoittaa auki omat ennakkokäsityksensä sekä ne mielessä pitäen analyysin aikana. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 95-100.)

Analyysin ensimmäisessä vaiheessa aineisto purettiin litteroimalla haastattelut sanatarkasti auki. Litteroitua aineistoa saatiin haastatteluista 38 sivua fonttikoolla 10 sekä 1,5 rivivälillä. Litteroinnin jälkeen aineistot jaettiin puoliksi ja niistä alettiin etsimään tutkimuskysymyksiin vastaavia alkuperäisilmauksia. Alkuperäisilmauksia etsittäessä opinnäytetyöntekijät vaihtoivat materiaaleja keskenään ja tarkistettiin löytäisikö toinen tekijöistä lisää ilmauksia. Alkuperäisilmauksia löytyi yhteensä 104 kappaletta. Alkuperäisilmaukset pelkistettiin laadullisen sisällönanalyysin ohjeiden mukaisesti. Pelkistykset yhdisteltiin samankaltaista tarkoittavien kesken alaluokiksi tutkimuskysymyksittäin, jonka jälkeen alaluokkia yhdisteltiin samankaltaisten alaluokkien kesken yläluokiksi ja edelleen pääluokiksi. Jokaisen tutkimuskysymyksen kohdalla päästiin pääluokkatasolle.

6 Opinnäytetyön tulokset

Opinnäytetyön tulokset saatiin haastatteleamalla kolmea Demeter-työskentelyn käynnyttä äitiä. Äidit olivat käyneet Demeter-työskentelyn prosessin eri aikoina. Haastateltavat kuvailivat haastattelussa perhekokoonpanoan ja elämäntilannettaan, näissä kuvailuissa oli nähtävissä eroavaisuuksia, niin siviilisäädystä, lapsilukumäärässä kuin lasten iässä. Opinnäytetyön tuloksissa näkyy äitien kokemuksia äitiyden herättämistä haastavista tunteista, millaisena he kokevat niistä puhua sekä millaista tukea he ovat saaneet Demeter-työskentelystä.

6.1 Äitiyden haastavat tunteet

Äitien kertomuksissa esiin nousseet haastavat tunteet:



Kuvio 1: äitiyden haastavat tunteet

Yllä olevassa kuviossa on avattu haastatteluissa äitien esiin nostamia haastavia tunteita luokiteltuna pää-, ylä- ja alaluokkatasolla. Äitien haastatteluissa esiin tuomat haastavat tunteet jakautuivat kolmeen pääluokkaan: elämäntilanteisiin, itsehillintään sekä äitiyden rooleihin liittyvät haastavat tunteet.

6.1.1 Elämäntilanteisiin liittyvät haastavat tunteet

Äitiyden haastavia tunteita liittyi paljon elämäntilanteisiin, jotka aineiston perusteella jakautui perhesuhteisiin sekä jaksamiseen liittyviksi haastaviksi tunteiksi.

Äidit nostivat haastatteluissa esiin perhesuhteisiin liittyviä haastavia tunteita, jotka liittyivät niin pikkulapsiaikaan kuin parisuhteeseenkin. Haastattelussa tuotiin esille pikkulapsiajan haastavuus, johon liittyi väsymystä, pettymystä sekä heräsi tunteita, että on liikaa jossain kiinni. Parisuhteeseen liittyvinä haastavina tunteina äidit toivat esiin tuen ja ymmärryksen puutteen sekä tunteen, että on ainoa syyllinen parisuhteessa.

”vauva-aika ja taaperoaika oli mulle tosi haastavaa ja mä tunnuin siltä et liikaa kiinni jossakin”

”se edellinen parisuhde, mitään niinku mitään kannustusta tai tsemppausta tai ymmärrystä ei niinku ikinä koskaan saanu yhtään mihinkään”

”se menee meillä helposti siihen et niinku syyllinen meillä olen ainoastaan minä”

Elämäntilanteisiin liittyvistä haastavista tunteista osa liittyi vahvasti myös jaksamiseen, joka piti sisällään masentumisen, äitiyden yksinäisyyden, huolen sekä väsymyksen tunteita äitiydessä. Äidit kuvailivat haastatteluissa masentumisen tunteiden liittyneen synnytyksen jälkeiseen masennukseen, lapsiaikaan liittyvään valvomiseen sekä omaan käytökseen ja siihen jatkuvaan avun hakemiseen. Äidit toivat haastattelussa paljon esiin yksinäisyyteen liittyviä haastavia tunteita, jotka liittyivät arjessa koettuun yksinäisyyteen, tasapainon muuttumiseen sekä yhteiskunnalliseen ilmapiiriin. Huolen tunteet äitiydessä kuvailtiin liittyvän omaan jaksamiseen sekä lapsen kasvatukseen. Haastatteluissa kaikki äidit toivat esiin väsymyksen tunteita omassa äitiydessään. Väsymyksen tunteet liittyivät arkeen, yhteiskunnalliseen ilmapiiriin sekä vahvimmin omaan jaksamiseen.

”täs yhteiskunnassa on tosi myös tällänen just semmonen ”minä pärjään yksin” mentaliteetti”

”välillä aika just yksinäistä, et tavallaan et tietenkä kaikki on tuolla sosiaalisessa mediassa ja muuta”

”Siis mä muistan, et mä olin vaan tosi väsynyt ja oli jotenkin niinku sellanen olo, et nyt jotenkin niinku just voimat loppuu”

6.1.2 Itsehillintään liittyvät haastavat tunteet

Äitien haastatteluissa näyttäytyi myös itsehillintään liittyviä haastavia tunteita, joista erottui ärsykeisiin liittyvät haastavat tunteet sekä aggressioon liittyvät haastavat tunteet.

Haastatteluissa äidit toivat esiin keinottomuuden, turhautumisen ja ärsyyntymisen tunteita äitiydessä, jotka liitettiin ärsykeisiin liittyviksi tunteiksi. Keinottomuuden tunteita äitiydessä aiheuttivat haastavat tilanteet lapsen kanssa. Haasteena äidit toivat myös turhautumisen tunteita, joita kaikki kuvailivat näkyvän omassa äitiydessään. Niitä koettiin odotuksista, aikataullisista haasteista sekä lapsen käyttäytymisestä. Haastatteluissa kaikki äidit toivat esiin myös ärsyyntymisen tunteita äitiydessä, joiden koettiin liittyvän haastaviin tilanteisiin lapsen kanssa, omaan itsehillintään sekä ärsyyntymiseen malleista, joiden mukaan odotetaan toimivan.

”Just ku se keinottomuus tulee siihen, et sit jotenkin sitä mouhoo ja räyhää siinä et hei sun pitää tavallaan... siinä et ois sitä opetusta enemmän niinku sitä ja jotenki niinku sanottais sille lapselle sitä lapsen tunnetta siinä”

”Niitä turhautumisen hetkiä tulee jotenki just...lähinnä silloin jos on niinku...jos tekee liian paljon tai sopii liian paljon jotaki menoja”

”ärsyyntymiset ja sun muut tulee siitä kun on joku niinku tavallaan joku malli et nyt pitäis mennä sinne tai pitäis tehdä tällä tavalla”

Aggressioon liittyvät haastavat tunteet pitivät sisällään vihan ja raivon tunteita äitydessä. Vihan tunteen haastavuutta kuvailtiin tilanteissa, joissa ei osaa toimia tai käsitellä vihan tunnetta. Raivon tunnetta äitydessä kuvattiin johtuvan kiireestä, väsymyksestä sekä uupumuksesta.

”No viha, koska mul, mulla se viha monesti menee sitten jotenki semmoseen et mä ite jotenki koen, et et mä en niinku, en osaa toimia sillätavalla, et mä en niinku pääse siitä niinku, jotenki niinku yli”

” Mä olin ihan helvetin väsynyt ja kiukkunen. Ja sitten musta niinku tiäkkö, et mä muistan niinku kävi jotenkin sellasia tunteita läpi, et koht oli niinku et himas niinku seinät kaatuu päälle ja koht lentää tavaraa tyypisesti”

6.1.3 Äitiyden rooleihin liittyvät haastavat tunteet

Aineistossa näkyi myös paljon haastavia tunteita, jotka liittyivät äitiyden rooleihin ja siihen kytkeytyi vahvasti itsensä tuomitsemiseen liittyvät haastavat tunteet. Itsensä tuomitsemiseen liittyviä haastavia tunteita olivat syyllisyys, häpeän tunne äitydessä sekä itsensä syyttäminen. Äidit toivat paljon esiin syyllisyyteen liittyviä tunteita omassa äitydessään. Syyllisyyden kuvattiin jopa määrittävän äityttä. Sitä aiheutui itselle asetuttujen vaatimusten saavuttamisen epäonnistuessa sekä haettaessa apua omaan käytökseen. Häpeän tunne äitydessä liittyi omaan väkivaltaiseen käytökseen. Itsensä syyttämistä äidit toivat esiin oman läsnäolon puuttumisesta, kokiessaan itse tehneensä väärin tai lapsen huonosta käyttäytymisestä johtuvasta itsensä syyttämisestä.

”Äitiys on yhtä kuin syyllisyys”

” jos teki jotain niinku mielestään väärin ni sit jäi niinku siihen tilaan et jäi niinku veljomaan siihen niinku syyttämään itseään... et ei tästä tuu mitään tai taas mä tein näin

et niinku hakkaa itteensä kokoajan niinku siinä että että ööh on ihan paska tossa ja ei tästäkään tuu mitään”

Äitiyden rooleihin liittyi vahvasti myös itsensä arvostelu ja siihen liittyvinä haastavina tunteina näyttäytyi riittämättömyyden tunne, äitiyden odotuksiin liittyvät haastavat tunteet sekä huonommuuden tunteet äitiydessä. Riittämättömyyttä äidit kokivat tasapainoillaan työn ja kodin välillä sekä omasta ajatuksesta ettei ole riittävä. Haastatteluissa äidit toivat esille äitiyden odotuksiin liittyvien haastavien tunteiden liittyvän yhteiskunnallisiin odotuksiin sekä muiden ihmisen luomiin odotuksiin omasta äitiydestä. Äitiyden myyttisyyden kuvattiin olevan edelleen näkyvillä. Haastatteluissa äidit toivat esiin huonommuuden tunteita, jotka liittyivät omaan itsetuntoon, omaan pärjäämiseen, ajatukseen ”mitä muut minusta ajattelevat” sekä omaan läsnäolon puutteeseen.

”Oonko mää niin huono äiti, et mua pitää niinku kasvattaa, mun pitää lukee tämmöstä kirjaa, et miten niinku laitetaan lapsi niinku jäähynurkkaan istumaan”

”se semmonen niinku mikä on mikä onkin tullut kotoolta se semonen niinku mitä ne muutkin ajattelee jos sä teet tolleen tai sillä tavalla. Et se on niinku ollu sellanen iso taakka. Et aina miettii itseään jostain niinku ulkopuolelta”

6.2 Äitiyden haastavista tunteista puhuminen

Äitiyden haastavista tunteista puhuminen:



Kuvio 2: haastavista tunteista puhuminen

Yllä oleva kuvio havainnollistaa äitiyden haastavista tunteista puhumiseen vaikuttavan kaksi tekijää, ulkoiset ja sisäiset tekijät, jotka muodostivat kaksi pääluokkaa tutkimuskysymykselle. Kuviosta näkee pääluokkien lisäksi sen ylä- ja alaluokat.

6.2.1 Ulkoisten tekijöiden vaikutus puhumiseen

Toisessa tutkimuskysymyksessä selvitimme millaisena äidit kokevat haastavista tunteista puhumisen. Puhumisessa korostui paljon ulkoisten tekijöiden vaikutus puhumiseen, joita oli yhteiskunnallisen ilmapiirin vaikutus puhumiseen sekä muiden tekijöiden vaikutus puhumiseen. Yhteiskunnallisen ilmapiirin merkitys haastavista tunteista puhumiseen korostui siten, että keskusteluilmapiiri koettiin yhteiskunnassamme nykyisin hyväksyvämmäksi. Hyväksyvämpään keskusteluilmapiiriin vaikuttaa tabuluontoisten aiheiden esille tuonti sekä koetaan, ettei haastavista tunteista tarvitse enää tuntea niinkään häpeää. Yhteiskunnallinen keskusteluilmapiiri koettiin avoimemmaksi, jossa ongelmista puhutaan ja niitä käsitellään avoimemmin.

”Kokoajan niistä puhutaan enemmän ja enemmän et mun mielestä niinku, niinku jotkut tälläset tabuaiheet kun naisten väkivaltaisuus tai muu ni kokoajanhan niit tuodaan niinku enemmän esiin”

Muiden merkitys puhumiselle näyttäytyi siinä, että toisen kanssa tunteista puhuminen koettiin helpompana sekä rauhallisen ilmapiirin koettiin mahdollistavan haastavista tunteista puhumisen. Toisen kanssa tunteista puhuminen koettiin helpommaksi, koska se helpotti tunteiden käsittelyä ja läpikäyntiä. Rauhallisen ilmapiirin koettiin mahdollistavan puhumisen ja tunteiden taakse pääsemisen.

”puolison kanssa ollaan käyty niin paljon kaikkia tällaisia asioita läpi, ni onhan se niinku niinku keskustelu ainoa tapa jotenki niinku ajatella”

”Jos on rauhallinen hetki nii pystyy niinku rauhallisesti puhumaan ja niinku niinku pääsemään sen tunteen niinku taakse, et mistä se tunne tulee, koska aina se tulee jostakin muualta”

6.2.2 Sisäisten tekijöiden vaikutus puhumiseen

Haastavista tunteista puhumiseen vaikutti vahvasti myös sisäiset tekijät. Sisäisiä tekijöitä oli vaivattomuus puhua haastavista tunteista, myöntämisen vaikeus, pelko leimautumisesta, kuulluksi tulemattomuuden kokemus sekä vaatimus itselle oma-aloitteisuudesta. Vaivattomuus näyttäytyi aineistossa luontevuutena tunteista puhumiseen sekä rohkeutena ottaa asiat

puheeksi. Kaikki äideistä kokivat haastavista tunteista puhumisen olevan heille luontevaa ja helppoa, mutta esiin nousi myös näkemys, että tunteista puhumisen helppous on osittain myös harjoittelun tulosta. Eräs äideistä toi esiin erityisesti oman rohkeutensa ottaa haastavat tunteet puheeksi, jonka avulla on rohkaissut muitakin puhumaan avoimesti.

”mä ite tuun sellasesta maailmasta, että siellä nää on ihan niinku arkipäivää”

”must tuntuu et itte monessa paikassa ku ite on, ku aukasee suunsa ni sit saattaa olla, et joku toinen uskaltautuu kans kertomaan sitten niinku niistä”

Äidit toivat esiin haastatteluissa tunteista puhumiseen liittyvän myöntämisen vaikeuden. Siihen liittyi vahvasti keinottomuus ja vaikeus puhua haastavista tunteista. Keinottomuutena koettiin jatkuva puolustuslinjalle asettuminen sekä oma väsymys asioiden käsittelyyn. Vaikeutta puhumiseen tuotti esimerkiksi se, ettei alkuun ollut helppoa sanoa Maria Akatemian nimeä ääneen. Vaikeaa oli myös haastavista tunteista puhuminen sekä avun vastaanottaminen.

”et niinku hyvin pitkäänhän se oli hyvin sellasta, et molemmat jäi vaan sinne niinku sellaselle puolustuslinjalle niinku omista jutuistaan”

”alkuun musta tuntu, et mulla oli vaikee sanookin sitä jotenkin ääneen, tavallaan, et mikä se oikeesti on. Et se oli paljon helpompi heittää se nimi ilmoille, et kattokaa ite tyylisesti.”

Sisäisistä tekijöistä yksi oli myös pelko leimautumisesta, jolloin koettiin puhumisen olevan nöyryyttävää, hävettävää sekä syyllisyyttä lisäävää. Tunteista puhuminen ja avun hakemista kuvattiin nöyryyttävänä. Tunteita ja niistä puhumista pidettiin hävettävänä. Äidit toivat myös esiin, että haastavista tunteista puhumisen koettiin lisäävän syyllisyyttä ja auttamisyritykset kuvattiin kääntyvän omassa mielessä itseään syyllistäviksi.

”se oli, ihan siis sellasta, ihan niinku siis...siis nöyryyttävää, hävettävää, se oli niinku ihan kuin olis kontallaan niinku maassa”

”tulee semmonen olo, et ei vittu soikoon, pidän turpani kiinni enkä enää aukase sit kenellekään virkailijalle enää yhtää mitään meidän perheen sisäisistä asioista, koska siit lähtee just se semmonen leiman lyönti”

Puhumiseen vaikutti myös kuulluksi tulemattomuuden kokemus, johon kytkeytyi luovuttamisen ajatus apua hakiessa, pelko tulla torjutuksi sekä olettamus äidin kyvystä pärjätä. Luovut-

tamisen ajatus liittyi jatkuviin avun hakemisen ajatuksiin. Pelko tulla torjutuksi liittyi auttamisyrittysten lisäksi kokemukseen työntekijän vastaanottavuudesta sekä saadusta avusta. Haastattelussa kuvattiin myös haasteeksi tunteista puhumiselle olevan olettamus äidin kyvystä pystyä ja pärjätä.

”ne oli semmosia kahen kolmen viikon välein, et mites nyt menee - ei mee hyvin ja onks teil ollut väkivaltaa ja no on sitä ollut - no se pitäis kyllä lopettaa ja äh, miten, mä tiedän”

Lisäksi sisäisistä tekijöistä korostui vaatimus itselle oma-aloitteisuudesta haastavista tunteista puhuttaessa. Oma-aloitteisuus näkyi sinnikkyytenä avun hakemiseen sekä vaatimuksena omasta uskalluksesta. Sinnikkyyden näkyi aineistossa äitien jatkuvana avun hakemisena. Vaatimus omasta uskalluksesta kuvattiin myös liittyvän avun hakemiseen sekä uskomukseen siitä, että vain puhumalla voi saada apua.

”jotenkin mulla on vahva olo, et niistä asioista pitää puhua ja pitää ihan oikeesti uskaltaa avata suunsa”

”mä uskon siihen et se et ku vaan puhuu, nii sit se apua jotenki jostain niinku löytyy”

6.3 Demeter-työn tuki haastaviin tunteisiin

Demeter-työskentelyn tuki haastaviin tunteisiin:



Kuvio 3: Demeter-työn tuki

Yllä olevasta kuviosta käy ilmi Maria Akatemian Demeter-työskentelystä saatu tuki haastaviin tunteisiin. Aineistosta muodostui kolme pääluokkaa ryhmän tuki työskentelyssä, elämäntilanteen kannatteluun saatu tuki sekä omaan henkiseen kasvuun saatu tuki. Kuviosta näkee min-käläisiin ylä- ja alaluokkiin pääluokat jakautuivat.

6.3.1 Ryhmän tuki työskentelyssä

Ryhmän tuki on koettu aineiston perusteella yhdeksi tärkeimmäksi tekijäksi työskentelyssä. Ryhmä koettiin merkityksellisenä ja tunnettyöskentelyn koettiin vahvistuneen ryhmässä. Ryhmään kuulumisen tunteen sekä ohjaajan avun koettiin myös merkittävänä tukevana työskentelyssä. Ryhmään kuulumisen tunteen voimaannuttavuus näkyi sen vertaistuellisuutena ja myötätunnon kokemuksena muita kohtaan. Ohjaajan merkitys näkyi hänen kyvyssään olla vastaanottavainen sekä ymmärtävä.

”oli se ryhmä, se tietysti se vertaistuki. Että tota. No se klisee, että kuulee muitten puhuvan samoja tuntemuksia ja et hei me ollaan samassa veneessä ja et sä et oo yksin tän kanssa”

”se ohjaaja oli kanssa niinku äärettömän ihana ja sydämellinen ja jotenki tosi semmonen niinku...äh...niinku lempee ja semmonen, niin vastaanottavainen ja ymmärtäväinen ja jotenki se hyvin sanotti niitä juttuja”

Ryhmän ansioista äidit kokivat myös tunnettyöskentelyn vahvistuneen. Vertaisryhmässä kokemusten jakamisen sekä työstämisen he kuvailivat myös tärkeäksi. Äidit toivat esiin, että vertaisryhmässä pystyi puhumaan avoimesti ja ilman tuomitusta tulemisen pelkoa. Aineistosta kävi ilmi, että myös työskentelyn jälkeen ryhmän vertaistuki on jatkunut erilaisilla foorumeilla. Tunteiden työstäminen ryhmässä herätti myös syvältä tulevia tunteita. Tunteille annettiin tilaa ja niitä työstettiin ryhmässä erilaisten menetelmien avulla, jolloin tunteita oli helpompi tunnistaa ja sanoittaa.

”musta tuntu, et se oli kaikille sellanen, et sai sen tilan kerran niinku puhuu niistä aiheista. Ja myös silleen ilman, et joku jotenkin niinku tuomitsee heti tai ei edes kuuntele”

”on whatsapp-ryhmä ja facebook-ryhmä, missä sitten niinku on voinu sitten turvallisesti avautua jokainen niistä niinku kriisin paikoista”

6.3.2 Elämäntilanteen kannatteluun saatu tuki

Demeter- työskentelystä saatiin myös aineiston mukaan elämäntilanteen kannatteluun tukea. Äidit kertoivat oman tarinan vahvistuneen työskentelyn ansiosta. Äidit kokivat työskentelyn auttaneen elämässä eteenpäin menemiseen, oman käyttäytymisen ymmärtämiseen sekä tunteiden ylisukupolvisuuden havaitsemiseen ja ymmärtämiseen. Työskentelyn kuvattiin vaikuttaneen siihen, että on päässyt monessa asiassa elämässä eteenpäin sekä ennen työskentelyä haaveillun tasapainon saavuttamisena. Demeter-työskentelyssä käytiin läpi omaa tarinaa ja käyttäytymismalleja, joiden avulla opittiin ymmärtämään omaa käyttäytymistä. Työskentely laajensi myös äitien mukaan ymmärrystä omien tunteiden ylisukupolvisuudelle.

”ku mä ymmärsin ja oivalsin häpeän yhteyden sinne omaan lapsuuteen ja sitten sieltä vielä mun vanhempien lapsuuteen ja tähän koko sotien jälkeen sukupolveen ja tähän näin, ketju jatkuu pitkälle”

”uudenlainen tapa katsoa itseä. Että on, et ku on niinku on käsitelty ne vaikeet tunteet ja ömmm käyty läpi niinku, niinku sitä omaa tarinaa. Ja niinku niitä käyttäytymismalleja mitä on ja sitte, ku on pystynyt katsomaan niitä toisella tapaa.”

Demeter- työskentelyn ansiota oli kokivat myös omien roolien vahvistuneen. Työskentelyn koettiin vahvistaneen ja tukeneen parisuhdetta, sekä itse äitiyttä. Äidit kokivat Demeter- työskentelyn auttaneen tuoneen näkyväksi molempien omanlaisen tavan toimia, vahvistaneen keskinäistä dialogia sekä tuoneen esiin myös omien tarpeiden kuuntelemisen ja kysymisen myönteisen vaikutuksen parisuhteeseen. Äitiyteen Demeter- työskentelyn koettiin vaikuttaneen lisääntyneenä armollisuutena omaa äitiyttä kohtaan, lisääntyneenä ymmärryksenä äitiyden globaalisuudesta sekä kykynä eläytyä oman lapsen maailmaan.

”kyl se niinku omaan äitiyteen se mikä niinku eniten on vaikuttanut on niinku se, et ei oo kokoajan sellanen olo, et mä oon niinku paska äiti”

”omassa äitiydessä auttaa eläytymään aika paljon enemmän siihen lapsen kokemukseen ja sen maailmaan”

6.3.3 Omaan henkiseen kasvuun saatu tuki

Omaan henkiseen kasvuun saatu tuki koettiin myös merkityksellisenä osana Demeter-työskentelyä. Äidit kuvailivat itsearvostuksen sekä itsensä hyväksymisen vahvistuneen. Itsearvostuksen vahvistuminen liittyi itsensä näkemiseen uudella tavalla sekä omana itsenä olemisen vahvistumisena. Itsensä näkemiseen uudella tavalla vaikutti työskentelyssä esiin tuotu kysymys,

mitä itse tarvitsee. Työskentelystä saatiin myös keinoja katsoa uudella tavalla sekä nähtiin itsensä oman elämänsä valtijana. Omana itsenä olemisen vahvistuminen näkyi naiseuden vahvistumisena, rooleista vapautumisen vahvistumisena sekä se auttoi löytämään itsestä positiivisia puolia.

”ja just siinä Demeter-työskentelyssä oli se, et sitä alettiin niinku herätteleen ja yks...yks niinku järisyttävimpii kysymyksii oli just se, et mitä sä ite tarvitit”

”että on täältä saanut, kyllä tosi paljon saanut vahvistusta niinku naiseuteen ja äitiyteen”

Itsensä hyväksymisen vahvistuminen näyttäytyi aineistossa luottamuksen vahvistumisena itseä kohtaan, suurempana armollisuutena sekä ymmärryksen lisääntyminen itseä kohtaan. Demeter-työskentely opetti, että tulee luottaa omaan osaamiseen sekä kykyyn tehdä asioita. Työskentely auttoi olemaan armollisempi ja anteeksiantavampi itseään kohtaan. Se lisäsi myös ymmärrystä katsoa itseään lempeämmin sekä ymmärtämään oman toiminnan vaurioittava vaikutus myös itseä kohtaan.

”just sitä et ei tavitse olla jonkun tietynlainen tai sillä tavalla, et pitää luottaa siihen, et miten itse tekee asioita, et et pitää luottaa et niinku itse myös osaa”

”otettiin, et myös lyöjä on aina uhri. Sen näkemyksen tuominen, en mä kohdannut sitä missää muualla, et myös säkin oot vaurioitunut, myös sä oot tunnevammanen, niinku sillä lailla”

Haastatteluaineistossa näkyi myös, että työskentelystä koettiin jäävän jotain uupumaan. Työskentely koettiin osittain liian lyhyenä, ikään kuin pintaraapaisuna.

7 Johtopäätökset

Teemahaastatteluilla saamamme aineiston perusteella äitiydessä esiintyy rakkauden, välittämisen ja ilon tunteiden lisäksi myös paljon haastavia tunteita. Haastatteluun osallistuneet äidit kokivat haastavia tunteita niin elämäntilanteisiin kuin yhteiskunnallisiin odotuksiin liittyen. Meille näyttäytyi, että äitien elämä on täynnä tasapainoilua - kodin, työelämän ja ihmissuhteiden välillä. Berg (2008, 31-35) kirjoittaa väitöskirjassaan työn ja vanhemmuuden välillä tasapainoilun aiheuttavan äideissä mm. riittämättömyyden tunteita. Veijalainen (2010, 32-35) kirjoittaa pro gradussaan äitien tasapainoiluun liittyvän myös yhteiskunnallisiin ihanteisiin, joka saa äidin tuntemaan, että minkä tahansa tien hän valitsee, on hän silti väärässä paikassa. Näihin elämäntilanteisiin liittyviä haastavia tunteita olivat väsymys, pettymys sekä

äiti-lapsi-suhteen sitovuus, joka näyttäytyi meille ahdistuneisuuden kaltaisena tunteena. Kuten Alakärppä pro-gradussaan (2014, 23) kirjoittaa äidin olevan isään verrattuna enemmän perheeseen sidottu vanhempi. Myös Perheentupa (2010, 74-76) kirjoittaa Maria Akatemian työstä kertovassa kirjassaan lapsen tarvitsevuuden ja riippuvuuden tuovan haasteita ja neuvottomuutta äitiyteen ja siinä jaksamiseen.

Yhteiskunnalliset odotukset ja myyttinen äitiys näkyivät niin teoreettisessa osuudessa kuin tutkimustuloksissakin vahvasti vaikuttavana tekijänä äitiyteen. Mietimme, onko yhteiskunnallisten odotusten takana osittain myös äitien oma oletamus muiden odottavan heiltä enemmän kuin mihin pystyvät? Alakärppä pro-gradussaan (2014, 23) kirjoittaa äidin olevan isään verrattuna enemmän perheeseen sidottu vanhempi. Opinnäytetyön tuloksissa näyttäytyi paljon haastavia tunteita, jotka liittyivät oman äitiyden tuomitsemiseen ja arvosteluun. Oli havaittavissa, että äiti voi olla myös itse itsensä pahin vihollinen. Nykyri (1998, 142-144) tuo esiin teoksessaan äitiyden olevan kuin selviytymiskoe, missä selviämisvaihtoehtoja on vain yksi, äidin on selvittävä.

Äitiys omana kokemuksena sekä yhteiskunnallisina ja itselle asetettuina odotuksina pitää sisällään laajan kirjon haastavia tunteita. Äitiys elämäntilanteena on uusi ja aina päästessäsi jotenkin selville siihen liittyvistä haasteista lapset kasvavat ja alkaa uusi elämäntilanne niin äidille kuin lapselle. Äitiys pitää sisällään lukemattoman paljon rakkauden tunteita omaa lastaan kohtaan ja on varmasti yksi kauneimmista asioista maailmassa, jolloin haastavia tunteita ei välttämättä halua itsekään myöntää tai sanoittaa. Tunnistamatta tai myöntämättä jääneet haastavaksi koetut tunteet voivat aiheuttaa itsehillinnän horjumista ja voivat pahimmillaan johtaa tekoihin. Haastattelussa äitien kuvailemat keinottomuuden, turhautumisen, ärsyyntymisen, vihan ja raivon tunteet näyttäytyivät meille enemmän impulsiivisina tunteen purkauksina kuin pitkäkestoisena patoutuneena tunteena. Myös väestöliiton teettämässä tutkimuksessa äitien kuvailut aggression tunteet olivat enemmän impulsiivisia tunteen ilmaisuja. (Janhunen & Salonheimo 2008, 38-39.)

Halusimme opinnäytetyössämme selvittää millaisena äidit kokevat haastavista tunteista puhumisen. Äidit toivat esiin niin ulkoisten tekijöiden kuin sisäisten tekijöiden vaikutuksia puhumiseen. Haastattelun alussa äidit toivat esiin haastavista tunteista puhumisen helppouden ja kuinka haastavista tunteista puhuminen on osa arkipäivää. Kuitenkin haastattelun edetessä nousi esille vaikeuksia haastavista tunteista puhumiseen liittyen. Näkemyksemme mukaan, vaikka puhuminen koetaan naiselliseksi piirteeksi ja ominaisuudeksi, kuitenkin erilaiset tilanteet ja yksityiskohdat luovat erilaiset edellytykset ja kokemukset puhumiselle. Asioiden ja tunteiden jakaminen on usein helppoa läheisten kanssa, mutta ammattilaisille puhuminen koetaan helposti vieraana ja vaikeana.

Äidit kuvasivat haastatteluissa yhteiskunnallisen asenteen haastavista tunteista puhumiselle olevan avoimempaa ja hyväksyvämpää. Nykyään tabuluonteisempia aiheita tuodaan aiempaa enemmän avoimeen keskusteluun. Berg kirjoittaa väitöskirjassaan (2009, 171-172) lasta kohtaan tunnettujen negatiivisten tunteiden olevan yhteiskunnassamme tabuluontoisia aiheita. Näkemysmme mukaan negatiivisten tunteiden ei välttämättä tarvitse kohdistua lapseen, vaan ne voivat liittyä äitiyteen, jotta äidit tuntevat haastavista tunteista puhumisen tabuluontoiseksi. Äitien puhuessa haastavista tunteista on ikään kuin puhuisi pahaa omasta lapsestaan. Maria Akatemia tuo aktiivisesti esiin tabuluontoisena pidettyä ilmiötä erilaisten foorumien kautta. Myös meidän kokemuksemme mukaan yhteiskunnallinen ilmapiiri on avoimempaa, mutta kuitenkin avoimempaa keskustelua voisi olla vieläkin enemmän. Berg (2009, 171-172) kirjoittaa 2000 luvun keskustelussa nousevan esiin äitiys ja omakohtaiset kokemukset, äitiyden väsymys on tunnistettu ilmiö ja liitetty myös vahvaksi ominaisuudeksi äitiydessä. Kuitenkin jäimme pohtimaan, jos oletetaan äidin olevan väsynyt, voiko väsymys peittää taakseen muunlaisia tunteita ja haasteita?

Äitiyden haastavista tunteista puhumista varjostaa pelko leimatuksi tulemisesta. Äidit kuvailivat tunteista puhumisen ja avun hakemista nöyryyttäväksi, hävettäväksi ja syyllistäväksi. Janhunen & Salonheimo (2008, 39-40) kirjoittavat äitien häpeän ja syyllisyyden tunteiden liittyvän vertailutilanteisiin, jossa äidit pelkäävät vertailusta syntyvää arvostelua. Lisäksi Liinamaa (2004, 7-9) kirjoittaa pro gradussaan äideille monesti olevan vaikeaa tunnustaa negatiiviset ajatukset edes itselle. Haastattelussa avun hakemiseen liittyi kokemuksia anelusta ja arvostelusta. Saadut avun yritykset kääntyivät itselle syyllistäviksi. Jäimme pohtimaan työntekijän vastaanottavuutta äidin hakiessa apua haastaviin tunteisiin. Tiedetäänkö kuinka isojen ja herkkien asioiden äärellä työskennellään? Ja vaikka itselle tunteet olisivat luonnollista, voi joku toinen kamppailla niiden kanssa paljon ja pitkään.

Äidit toivat esiin haastavista tunteista puhuessaan kuulluksi tulemattomuuden kokemuksia, jolloin apua toistuvasti haettaessa pohdittiin luovuttamista ja pelättiin, että avun haku yritykset torjutaan. Haettaessa apua koettiin, että ongelmiin tartuttiin, mutta apua niiden kanssa pärjäämiseen ei löytynyt. Hyvärinen (2008, 102-109) kirjoittaa äideille löytyvän apua äidin ottaessa haastavat tunteet puheeksi esimerkiksi neuvolassa, lääkärissä tai perhetyössä. Kuitenkin kokemuksemme mukaan äidit hakivat toistuvasti apua haasteisiin. Äitiys luo naiselle roolin, jossa hän toimii asiantuntijana oman lapsensa elämässä. Äidin oletetaan tietävän, pystyvän ja pärjäävän. Jäimme pohtimaan mistä oletus äidin kyvystä pystyä ja pärjätä on peräisin - syntykö se omista vai muiden oletuksista? Kaiken vaikeuksien, pelkojen sekä tuntemuksien takana äitien kertomuksista nousee esille rohkeus ottaa tämän kaltaiset asiat puheeksi. Äidit jakoivat hakea apua ja jakoivat luottaa, että jostain löytävät apua haasteiden selvittämiseen. Tästä kaikesta paistaa äidin rakkaus omaa lastaan kohtaan ja halu tarjota omalle lapsel-

leen vain parasta, mitä pystyy itse tarjoamaan. Hyvärinen (2008, 102-109) kuvaa toisen puoleen kääntymistä yksilön vahvuudeksi. Äitien kertomukset avun hakemiseen liittyvästä sinnikkyydestä ja oma-aloitteisuudesta kuvastavat äitien vahvuutta.

Viimeisen tutkimuskysymyksen avulla halusimme selvittää millaista tukea äidit ovat saaneet Demeter-työskentelystä. Kokonaisuudessaan työskentely näyttäytyi aineistossa äideille voimaannuttavana kokemuksena. Tutkimustuloksissa nousi esiin, että ryhmään kuulumisen tunne oli yksi merkittävimmistä tekijöistä työskentelyssä. Lisäksi työskentelyssä korostui ohjaajan rooli. Ohjaajan kuvattiin lempeällä ja ymmärtäväisellä otteellaan olleen osa syy työskentelyn onnistumisessa. Pohdimme, että olisiko mahdollisesti äitien taustalla olevat useat avunhakemisyrietykset selittämässä osaltaan sen, että ohjaajan merkitys koettiin merkittävä. Ikään kuin kerrankin äidit saivat kokemuksen tulla kuulluksi, ymmärretyksi, autetuksi ja hyväksytyksi ilman pelkoa leimatuksi tulemisesta. Lisäksi äidit toivat haastatteluissa esille äitiyden ja itsearvostuksen vahvistuneen työskentelyn ansiosta. Myös itsensä hyväksymisestä vajavaisuuksineen äidit toivat esiin haastatteluissa. Tunteiden tunnistamiseen ja sanoittamiseen äidit kokivat saaneensa paljon apua työskentelyn aikana. Aineistossa näkyi lisäksi se, että Demeter-työskentely koettiin osittain liian lyhyenä ja siihen yhdistyi myös pelko entiseen palaamisesta, ellei itse aktiivisesti jatkanut omaa henkilökohtaista työskentelyä.

Maria Akatemian asiakastyöstä tehdyssä asiakaskyselyssä työskentelyyn osallistuneet naiset ovat myös tuoneet esille Demeter-työskentelystä saamansa tuen. Siellä nousee myös esille ryhmän ja yhdessä ajatusten ja tunteiden jakamisen merkitys. (Perheentupa 2010, 99-102.) Omien tulostemme pohjalta voi sanoa, että niin meidän haastatteluun osallistuneet äidit sekä asiakaskyselyyn vastanneet naiset ovat kokeneet saaneensa samankaltaista tukea työskentelystä. Mielestämme on hienoa, että äidit ovat saaneet luottamusta ja arvostusta itseään kohtaan, koska koemme niiden olevan merkittävä osa äitiyttä. Jäimme pohtimaan, kuinka moni muu äiti voisi tarvita vastaavanlaista vahvistusta omaan äitiyteen. Koko opinnäytetyöprosessin ajan meillä on vahvistunut ajatus siitä, kuinka Maria Akatemian ja neuvolatyön vahva yhteistyö voisi rikkoa äitiyden myyttisyyttä ja tabuluonteisuutta sekä tarjota äideille voimaantumisen kokemuksia omassa äitiydessään.

Saadut tutkimustulokset korostivat ammattilaisten vastaanottavuuden sekä kohtaamisen merkitystä äitien puhuessa haastavista tunteista sekä hakiessaan apua. Kuten Hyvärinen (2008, 102-109) kirjoittaa joskus äitejä auttavan pelkästään se, että saavat puhua haastavista tunteista äitiydessään. Äitien kertomuksissa nousi esiin kuinka tärkeää on olla ennen kaikkea ihminen ihmiselle. On tärkeää, että asiakas tai tässä tapauksessa äiti saa kokemuksen nähdyksi ja kuulluksi tulemisessa, että hänen haasteensa nähdään ja ne kuullaan niin kuin hän ne sanoo. Ammattilaisen ei tarvitse osata ja tietää kaikkea, vaan kokemuksemme mukaan osa

ammattimaisuutta on myös osata myöntää oma tietämättömyyteensä. Äitien haastattelut toivat esiin kuinka tärkeää on, erilaisissa sosiaalialan toimipisteissä osata ohjata oikeiden palveluiden pariin. Työntekijöiltä tämä vaatii toisen toimialan tuntemusta sekä oman työn markkinointia yhteistyöverkostoissa. Äitien kertomuksista nousi esiin epäonnistuneiksi koetut avun hakemisen yritykset. Jäimme pohtimaan millaista otetta äidit olisivat kaivanneet työskentelyyn, sillä tulosten perusteella oli havaittaissa muuri äitien ja ammattilaisten välillä. Meille mieleen jäi äitien haastatteluista se, että ammattilaisen olisi hyvä kuunnella ennen kuin tuomitsee sekä ajattella mitä sanoo.

8 Opinnäytetyön luotettavuus & eettisyys

Luotettavuus kaikessa tutkimustoiminnassa on sitä, että virheitä pyritään välttämään. Jokaisessa tutkimuksessa tulee arvioida tehdyn työn luotettavuutta. Laadullista tutkimusta ei pidetä yhtenäisenä tutkimusperinteenä, vaan siihen liitetään hyvin monenlaisia perinteitä. Tästä johtuen laadullisen tutkimuksen piirissä on monia eri käsityksiä luotettavuuteen liittyen. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 134.) Opinnäytetyö, kuten kaikki muutkin tutkimukset prosessina ovat alttiita virheille. Virheet voivat johtua tutkijasta tai aineistosta sekä ne voivat olla tiedostettuja tai tiedostamatta. (Kananen 2015, 338.) Tutkimusetiikan määrittely riippuu siitä mihin osa-alueeseen toiminnassa keskitytään, onko pääroolissa tutkijat/toimijat, heidän yhteisönsä (esim. Yliopisto, tutkimuslaitos, ym.), heidän toimensa vai tutkimuksen kannalta keskeiset taustayhteisöt. Tutkimuseettinen ongelma muodostuu, kun moraalinen normi on ristiriidassa tutkimuksen käytännön tai tutkimuksen eettisen normin kanssa. Tutkija toimii eettisesti oikein vasta sitten, kun on ensin punninnut tekojensa seuraukset sekä merkitykset. Tutkimuseetikassa on tärkeää pohtia päämääriin liittyvää moraalialia sekä keinoja niiden savuttamiseksi. (Mäkinen 2006, 8-17.)

8.1 Luotettavuus

Luotettavuutta arvioitaessa otetaan huomioon tutkittava kohde ja tutkimuksen tarkoitus, mitä ja miksi ollaan tutkimassa. Lisäksi luotettavuuden arvioinnissa kiinnitetään huomiota tutkijoiden sitoutumiseen tutkimuksessa, miksi tutkimus on heille tärkeä ja mitä on oletettu tutkimuksesta sekä miten ajatukset ovat muuttuneet prosessin aikana. Aineiston keruussa pohditaan miten aineiston keruu on tapahtunut menetelmänä, tekniikkana sekä miten muut erityispiirteet on otettu huomioon. Lisäksi tuodaan esille millä perusteella tutkimuksen tiedonantajat valittiin. Luotettavuuden arvioinnissa kiinnitetään huomiota myös tutkijoiden ja tiedonantajan väliseen suhteeseen sekä sen toimivuuteen. Muita huomioon otettavia tekijöitä luotettavuuden arviointia pohdittaessa on tutkimuksen kesto ja aikataulu, aineiston analyysi sekä tutkimuksen luotettavuus ja raportointi. Tutkimusta arvioidaan aina kokonaisuutena ja vaikka

luotettavuuden arvioinnit lähtökohdat olisi erikseen täytetty ja kirjattu raportoinnissa, tulee niiden olla myös täytetty suhteessa toisiinsa. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 140-141.) Tutkimuksen aihe ja kohderyhmä ovat sensitiivisiä, joka vaatii luontevaa ja ymmärtäväistä lähestymistapaa. Aineiston keruu tapahtui teemahaastatteluna, johon laadittiin erillinen teemahaastattelurunko, jossa pyrittiin huomioimaan haastava aihe, joten haastattelussa teemat lähtivät liikkeelle siirtyen kevyemmästä haastavampaan. Viimeisessä teemassa otettiin esiin työn tuki, jolloin haastattelu saatiin lopetettua positiivisempiin näkökulmiin. Opinnäytetyön luotettavuutta lisää opinnäytetyöntekijöiden suhde haastateltaviin. Opinnäytetyöntekijät ja haastateltavat eivät ole tehneet yhteistyötä ennen haastatteluja, joten haastateltavien ei tarvinnut pohtia millaista palautetta antaa työskentelylle. Opinnäytetyön luotettavuutta pohdittaessa on otettava huomioon, että opinnäytetyöntekijät ovat ensikertalaisia niin teemahaastattelun kuin analyysin teossa. Haastatteluissa helpottavaksi koettiin se, että työ tehtiin opiskelijajaparinä sekä opinnäytetyöntekijät ovat pystyneet yhdessä työstämään ja prosessoimaan tutkimusta sen joka vaiheessa. Analyysivaiheetta on helpottanut suunnitteluvaiheessa tehty teoreettinen työ sekä opettajilta saatu ohjaus laadullisen analyysin tekemiseen.

Haastatteluaineiston luotettavuus riippuu sen laadusta. Aineisto on laadukas, kun haastattelussa pidetään kiinni laadusta tutkimuksen erivaiheissa. Jo haastattelurunkoa tehtäessä laadukkuutta on tehdä hyvä runko haastattelulle. Laaduntarkkailuun kuuluu myös huolehtiminen teknisen välineistön kunnosta sekä aika ajoon tarkastaa tallentimen toimivuus. Haastattelun päättyessä on hyvä vilkaista suunniteltua haastattelurunkoa ja tarvittaessa esittää lisäkysymyksiä. Haastattelu tulisi litteroida niin pian kuin mahdollista. Laatua voi myös tarkkailla siten, että kaksi eri ihmistä litteroi ennalta valitun otoksen aineistosta, joita sitten verrataan. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 184-185.) Haastattelua varten jo suunnitelmavaiheessa luotiin kattava teoriapohja, jonka avulla saataisiin mahdollisimman kattava kuvaus ilmiöstä. Haastattelutilanteissa jaettiin vastualueet, jolloin toinen tekijöistä keskittyi haastattelurungon toteuttamiseen ja toinen tekijöistä keskittyi teknisen välineistön tarkkailuun sekä esitti tarkentavia kysymyksiä pitäen silmällä tutkimuskysymyksiä. Haastattelut litteroitiin nopeasti haastattelun jälkeen, noin viikon sisällä. Litteroitavat aineistot jaettiin niin, että toinen opinnäytetyöntekijöistä litteroi haastatteluiden ensimmäisen puoliskon ja toinen jälkimmäisen puoliskon. Näin pystyttiin varmistamaan litteroinnin tarkkuus ja samankaltaisuus.

Kvalitatiivisella tutkimuksella pyritään ymmärtämään ilmiötä. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereitä ovat sen totuudellisuus, siirrettävyys, riippuvuus, vahvistettavuus, kyläntyminen ja kriteerivaliditeetti. (Kananen 2015, 352-355.) Laadullisen tutkimuksen luotettavuudella tarkoitetaan tutkimustulosten vastaavuutta tutkittavaan ilmiöön sekä niiden totuudenmukaisuutta. Tarkka dokumentaatio on totuudellisuuden lähtökohta. Aineiston pohjalta muiden tulisi myös päästä samaan lopputulokseen. (Kananen 2015, 352-355.) Opinnäytetyössä

haastattelut litteroitiin sanatarkasti auki, jonka jälkeen alkuperäisilmaukset kerättiin taulukoihin tutkimuskysymyksittäin, jotka pelkistettiin tarkasti ja huolellisesti. Pelkistyksiä käytiin läpi yhdessä opinnäytetyöntekijöiden kesken. Siirrettävyys on yksi laadullisen tutkimuksen luotettavuuden tunnusmerkeistä. Tutkija voi omalla teoriapohjallaan ilmiöstä vaikuttaa siihen, voiko lukija siirtää tutkimustulokset olettamaansa tilanteeseen. (Kananen 2015, 352-355.) Tämän opinnäytetyön tulokset ovat sellaisenaan siirrettävissä riittävän samankaltaiseen toimintaympäristöön.

Tutkimuksen riippuvuudella arvioidaan tutkimustulosten samanlaiseen tulkintaan päätymistä riippumatta tulkinnan tekijästä. (Kananen 2015, 352-355.) Vahvistettavuus lisää tutkimuksen luotettavuutta ja sillä tarkoitetaan, että tutkija kuvaa tarkasti tuloksia niin, että lukijalla on mahdollisuus seurata tutkijan päättelyjä ja arvioida niitä. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 138-139.) Luotettavuutta lisää tässä opinnäytetyössä se, että tekijöitä on kaksi ja prosessin aikana kumpikin tekijä on päätenyt samanlaiseen lopputulokseen. Opinnäytetyön tuloksia on testattu laadullisen työpajan opiskelijaryhmällä, jossa heille on jaettu pelkistetty ja alaluokkiin jaettu aineisto. Laadullisen pajan opiskelijat päätyivät samankaltaisiin lopputuloksiin opinnäytetyön tekijöiden kanssa. Tutkimusongelman asettelu vaikuttaa saturaation saavuttamiseen. Jo muutamien havaintoyksikön jälkeen aineisto voi kylläntyä. Kriteerivaliditeetti tarkoittaa sitä, että laadullisen tutkimuksen tekijän on mahdollista hakea vahvistusta omille tulkinnoilleen muiden tutkijoiden tulosten hyödyntämisen avulla. Hyvä teoriapohja ja tutkimustieto hyödyttävät luotettavuuden arviossa. (Kananen 2015, 352-355.) Opinnäytetyössä haastateltiin kolme Maria Akatemian Demeter-työskentelyn käynnyttä äitiä, mutta koska ryhmä on pieni ja opinnäytetyöntekijät ensikertalaisia, on saturaatiopistettä vaikea asettaa. Haastatteluaineistoista tuli esiin samankaltaisuuksia. Pohdinnassa mietitään opinnäytetyön teoreettisia lähtökohtia sekä samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia opinnäytetyön tuloksiin.

8.2 Eettisyys

Eettisiä kysymyksiä tulee eteen tutkimuksen joka vaiheessa, etenkin ihmistieteiden parissa tehtävässä työssä. Tutkimuksen tarkoitusta miettiessä eettisiä kysymyksiä tulisi tarkastella siitä näkökulmasta, miten tutkimus parantaisi tutkimuskohteena olevien inhimillistä tilannetta. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 19-21.) Jo tutkimuksen suunnitteluvaiheessa on tärkeää pohdita tutkimuksen eettisyyttä sekä kartoittaa mahdollisia vaikeuksia. Tutkimuksen tekijän tulee olla lojaali niin toimeksiantajalle kuin kuluttajillekin. Toimeksiantaja on hyvä ottaa mahdollisuuksien mukaan suunnitteluun. Tutkimuksen tekijän tulee olla lojaali myös kuluttajille (Mäkinen 2006, 77-101).

Eettisistä ongelmista haastattelussa on vaikea antaa tarkkoja sääntöjä tai ohjeita, mutta yleisten normien ja tutkimuksen päävaiheisiin liittyviä pääseikkoja on hyvä käsitellä. Suunnitelman sisältöihin kuuluu taas saada haastattelun kohteena olevilta suostumus, taata luotettavuus sekä harkita tarkoin tutkimuksesta aiheutuvia seurauksia kohderyhmälle. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 19-21.) Opinnäytetyön aihetta pohdittaessa sekä suunniteltaessa mietittiin tarkoin, miten tutkimus rajattaisiin. Tutkimus päätettiin rajata haastaviin tunteisiin tekojen sijaan, jonka avulla pystyttäisiin lisäämään ymmärrystä tunteista mahdollisten tekojen takana. Haastateltavat osallistuivat vapaaehtoisesti haastatteluun ja näin antoivat oman suostumuksensa osallistumiseen. Jo haastattelutilanteen alussa haastateltaville kerrottiin opinnäytetyöstä sekä kerrottiin, ettei kaikkiin kysymyksiin tarvitse vastata, jos kokee sen epämuksivaksi. Haastattelurunkoa käytiin läpi yhdessä ohjaavan opettajan sekä toimeksiantajan kanssa.

Haastattelukysymysten asettelussa tulee kiinnittää erityistä tarkkuutta, jotta ne tarjoavat mahdollisimman luotettavia vastauksia. Haastattelu tulee testata mahdollisimman kriittisellä ja skeptisellä vastaajalla. Aineiston keräämisessä tulee huomioida kohdejoukon anonymiteetin selvittäminen sekä sen suojaamisen keinot. (Mäkinen 2006, 77-101.) Haastattelutilanteessa haastateltavia pyydettiin kertomaan taustatietonsa (ikä, perhekokoonpano sekä elämäntilanne) oman kuvailun avulla. Näin annettiin mahdollisuus haastateltavien itse vaikuttaa heistä tehtävään kuvaukseen. Haastattelutilanteessa henkilöiden antamien tietojen luottamuksellisuus selvitetään ja mietitään, mitä itse haastattelutilanne voi haastateltaville aiheuttaa. Esimerkiksi on tärkeää miettiä aiheutuuko haastattelusta stressiä haastateltaville sekä miten lähellä terapeutista haastattelua liikutaan. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 19-21.) Eettisestä näkökulmasta pohdittuna oli hyvä, että haastattelut tehtiin äideille, jotka olivat käyneet läpi Demeter-työskentelyn. Uskottavasti opinnäytetyöntekijöiden ammattitaito ei olisi riittänyt tekemään haastattelua esimerkiksi Demeter-työskentelyä aloittavalle, joka ei ole vielä päässyt työstämään tunteitaan. Aineiston arkistoinnissa ja tallentamisessa tulee huomioida ei-sivullisia -periaate, jolla turvataan vastaajien anonymiteetti ja vaikutetaan myös vastausten luotettavuuteen. (Mäkinen 2006, 77-101.) Aineisto tallennettiin opinnäytetyöntekijöiden tietokoneille sekä muistitikuille, eikä aineistoa lähetetty sähköpostitse opinnäytetyöntekijöiden kesken, vaan tietoja siirrettiin muistitikujen avulla.

Haastattelua purettaessa pohditaan miten yhtenevästi, syvällisesti ja kattavasti kirjallinen literointi kulkee haastateltavien suullisen kertoman kanssa. Analyysivaiheessa on pohdittava miten syvällisesti sekä kuitenkin kriittisesti haastattelut voidaan analysoida. Todennettaessa aineistoa tutkijoiden eettistä velvollisuutta on esittää niin varmaa ja todennettua tietoa kuin se on mahdollista. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 19-21.) Opinnäytetyötä tehtäessä sekä aineistoa analysoidessa on palattu alkuperäiseen aineistoon niin usein kuin mahdollista jatkuvasti poh-

tien, ettei aineistoa ole johdettu. Valmis analyysi käytiin läpi opinnäytetyön tekijöiden kesken kohta kohdalta, aina verraten tutkimustulosta alkuperäisilmaukseen. Aineiston analysoinnissa tietojen nopea yhdistäminen voi vaikeuttaa tutkimuksen luotettavuutta (Mäkinen 2006, 77-101). Opinnäytetyön aineiston analyysiä tehtäessä siihen on käytetty aikaa sekä pidetty työskentelypäivien jälkeen muutama päivä taukoa, jonka jälkeen aineiston analyysiin on vielä palattu. Raportoidessa haastattelu huomion kohteeksi nousee jälleen luottamuksellisuus sekä huomioitava on myös mahdolliset seuraukset, joita julkaistava raportti voi haastateltaville tai sitä koskevalle kohderyhmälle aiheuttaa (Hirsjärvi & Hurme 2001, 19-21). Opinnäytetyötä tehtäessä on pyritty kokoajan pitämään mielessä haastateltavat ja huomioitu heidät tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. Opinnäytetyö käytiin työparin kesken läpi niin, että pyrittiin samaistumaan haastateltavan asemaan.

Tutkijoiden toimintatapojen tulisi perustua rehellisyyteen, huolellisuuteen ja tarkkuuteen prosessin jokaisessa vaiheessa. Tutkimusmenetelmien valinnassa on noudatettava tieteellisen tutkimuksen menetelmiä. Tutkijan on myös tärkeää kunnioittaa ja arvostaa muiden työtä sekä antaa sille sen ansaitsema arvo. Tutkimuksen suunnittelussa, toteutuksessa ja raportoinnissa tulee olla yksityiskohtainen. (Mäkinen 2005, 25.) Tutkimusetiikan vastaista on tutkimuksessa tapahtuva huijaaminen tai peittely. Huijaamista ja peittelyä on mm. Yksityisyyden loukkaus, informaation peittäminen tai sen tarjoamatta jättäminen tai kohderyhmän jäsen ei saa päättää tutkimukseen osallistumisesta. (Mäkinen 2006, 77-101.)

9 Pohdinta

Opinnäytetyö prosessina on ollut kohdallamme pitkä, joka johtuu pitkälti siitä, että opinnäytetyö vaihtui kuin lennosta opinnäytetyöntekijöistä riippumattomista syistä määrällisestä tutkimuksesta laadulliseen tutkimukseen. Olemme kuitenkin tyytyväisiä opinnäytetyöprosessiin ja teemahaastattelujen toteuttamiseen, koska näin pääsimme syvempään ymmärrykseen ilmiöstä. Koemme saavuttaneemme opinnäytetyölle asetetut tarkoitukset ja tavoitteet hyvin.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli nostaa äitiydessä esiintyviä haastavia tunteita yleiseen keskusteluun. Kumpikin meistä kokee tuoneensa ilmiötä enemmän esiin omassa alan ympäristöissä sekä olemme kertoneet opinnäytetyömme aiheesta aktiivisesti myös muille sosiaalialalla toimiville ja opiskeleville. Tässä vaiheessa opinnäytetyötä on haastavaa pohtia noita opinnäytetyömme äitiyden haastavia tunteita yleiseen keskusteluun, mutta toivomme syvästi, että ilmiötä tutkittaisiin enemmänkin tunteiden näkökulmasta ja äitiyden haastavista tunteista tulisi luonnollisempi keskustelun aihe yhteiskunnallisesti sekä ammatillisesti. Pohdimme sitä, miten niin yhteiskunnallisesta näkökulmasta voitaisiin vaikuttaa siihen, että kamppailu työelämän ja kodin välillä vähenisi. Olisi hyvä, että myös äidit saisivat työelämältä tukea ja ymmärrystä siihen, että äitiys on yksi sitouttavimmista asioista heidän elämässään.

Yhteiskunnallisesta näkökulmasta olisi tärkeää pohtia millaisin erilaisin tavoin ja keinoin äidit kykenisivät yhteensovittamaan työelämän ja kodin. Pohdimme, että esimerkiksi mahdollisuus erilaiset variaatiot lyhennettyyn työaikaan sekä jousto työajoissa voisi helpottaa osaltaan tasapainoiluun. Äidille on varmasti tuttua se tunne, kun olet toista viikkoa pois töistä lapsesi ollessa sairas tai, kun myöhästyit töistä, koska lapsen tarhaan lähteminen ei ollutkaan niin joutavaa tai, kun lapsella on tavarat hukassa ja kouluun lähteminen lähestyy uhkaavaa tahtia. Nämä tilanteet voivat herättää äidissä turhautumista tai riittämättömyyttä, jota työelämä voi osaltaan helpottaa tarjoamalla ymmärrystä lapsiperheiden arkeen.

Opinnäytetyön tulosten perusteella sekä teoriapohjaan viitaten äitiyden myyttisyys on yhä jossain muodossa läsnä myös nykyajan äitiydessä. Haastateltavien kertomuksista nousi eniten esille ajatus tasapainoisesta ja harmonisesta äidistä sekä ajatus vahvasta, täydellisestä ja kaikkeen pystyvistä naisesta, joka hallitsee itsensä ja omat tunteensa. Vaatimus itseä kohtaan ja kyky olla jokaisessa paikassa näyttäytyi äitien kertomuksissa yhtenä vallitsevimista paineista omaa äitiyttä kohtaan. Lisäksi huomattavissa oli, että tavoittamaton äitiyden myytin ihannetila aiheutti myös haastavia tunteita äideille. Pohdimme onko nykypäivän äitiyden myyttisyys siirtynyt sosiaaliseen mediaan kuvien muodossa? Sosiaalinen media mahdollistaa elämäntapahtumien jakamisen sillä tavalla, millä itse haluaa ne jakaa sekä kuvien katsoja tulkitsee ne myös omasta näkökulmastaan. Myös meidän haastateltavat toivat esiin sen näkemys, että vertaistuellisuuden lisäksi sosiaalinen media paineita sekä harhaanjohtavaa todellisuutta esille.

Lisäksi opinnäytetyön tarkoituksena oli herätellä äitien palveluverkostoissa toimivia ammattihenkilöitä huomioimaan, miten itse voisivat vaikuttaa myönteisesti äitiyden haastavista tunteista puhumiseen. Opinnäytetyön tuloksissa tuli ilmi, että yksi suurimmista esteistä puhumiseen on äitien kokemus, ettei heidän haasteitaan ja huoltaan osattu kohdata ja ymmärtää. Sosiaalialalla painotetaan työntekijän kehittymismyönteisyyttä sekä oman toiminnan reflektoinnin tärkeyttä. Vaikka oma työskentely olisi kohdentunut esimerkiksi lasten hyvinvointiin, kuuluu siihen olennaisena osana vanhemmuuden tukeminen sen kaikilla osa-alueilla. Kuitenkaan tarkoituksemme ei ole sanoa, etteikö kukaan ammattilaisista osaisi kohdata tällaista problematiikkaa, vaan ennemmin herätellä ammattilaisia pohtimaan omaa osaamistaan ja toimintaa työskenneltäessä äitiyden haastavien tunteiden kanssa. Vaikka yhteiskunnallinen ilmapiiiri tulosten mukaan koettiin avoimemmaksi ja hyväksyvämmäksi, kuitenkin yksittäiset kohtaamiset ja avun hakemisen tilanteet näkyi haastavina sekä sinnikkyyttä vaativina. Ammattilaisilla, jotka työskentelevät äitien palveluverkostoissa olisi mahdollisuus toimia ikään kuin tabujen rikkojana.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda esiin Demeter-työskentelystä saatu tuki haastaviin tunteisiin, josta voidaan saada apua äitien haastavien tunteiden kanssa työskentelyyn myös erilaisissa toimintaympäristöissä. Äidit toivat opinnäytetyön aineistossa paljon esiin millaista tukea saivat Demeter-työskentelystä sekä minkälaisien asioiden he kokivat auttaneen eniten. Meille suurimpana asiana jäi mieleen sosiaalialalle pian valmistuvina, kohtaat sitten millaista asiakasryhmä tai asiakasta tahansa, niin kohtaa, kuuntele ja ymmärrä sekä kykene empatiaan. Vaikka itse ei osaisi auttaa, korostuu palveluohjauksen merkitys, ohjaa sen luo kuka osaa auttaa. Opinnäytetyön avulla toimme Maria Akatemian työn voimaannuttaviksi ja eheyttäväksi koettuja vaikutuksia äitien kokemana. Maria Akatemia kouluttaa sekä tukee asian äärellä työskenteleviä työyhteisöjä.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea Maria Akatemian ehkäisevän väkivaltatyön kehittämistä ja tuoda esiin se, kuinka tärkeää on kohdata äitiyden haastavat tunteet ja niistä mahdollisesti aiheutuva väkivallan uhka. Koemme, että Maria Akatemia pystyisi hyödyntämään opinnäytetyön tuloksia Demeter-työskentelyyn ja työskentelyn kehittämiseen. Opinnäytetyössämme, erityisesti sen tuloksissa näyttäytyi, kuinka tärkeää äitiyden haastavat tunteet olisi myös kohdata kaikessa äitien kanssa tehtävässä työssä.

Lisäksi opinnäytetyön tavoitteena oli pohtia aineiston avulla erilaisia mahdollisia työskentelytapoja ja -asenteita, jotka olisi mahdollista ottaa käyttöön myös muissa äitien palveluverkostoissa. Opinnäytetyön aineistoa tutkimalla on nähtävissä paljon työskentelytapoja ja -asenteita, joilla voi vaikuttaa tai pahimmillaan pilata työskentelyn. Työskentelytavat ja -asenteet ovat pohjimmiltaan erittäin helppoja, yksinkertaisia ja itsestäänselvyksiäkin, mutta jostain syystä niitä ei äitien kokemusten perusteella ole aina toteutunut. Tärkeimpiä muistutuksia äitien kanssa työskentelevälle on kohdata ihminen ihmisenä ja kysyä rohkeasti myös niistä haastavista tunteista. Vaikka keskustelussa nousisi esiin teko, jota työntekijä ei voi hyväksyä, on silti tärkeää muistaa kuulla ja vastata äidin hätään. On myös hyvä miettiä miten omalla toiminnallaan voi edesauttaa äitiä puhumaan myös haastavista tunteista. Ammatilliselta olisi hyvä myös löytyä tietoa erilaisista äidille suunnatuista palveluista, mutta tärkeintä kuitenkin on, että vaikka sitä tietoa ei olisi, olisi kuitenkin osaamista ohjata asiakkaana oleva äiti toiselle taholle, taholle joka osaa auttaa. Pahinta on jättää asia hoitamatta.

Meidän henkilökohtaisina tavoitteinamme oli saada lisää tietoa ilmiöstä ja tulevana ammattilaisina saada lisää varmuutta ja uskallusta ottaa puheeksi äitiydessä esiintyvät haastavat tunteet. Koska opinnäytetyö oli pitkä prosessi, alkoi sitä väkisin sisäistämään ilmiötä enemmän. Myös oma äitiys vaikutti lisäen kiinnostusta ilmiötä kohtaan ja näin siitä halusi myös tietää enemmän. Näkemyksemme siitä, että ilmiön ymmärtämiseksi on kohdattava ensin ihminen ennen kuin voi ymmärtää ilmiötä, vahvistui. Opinnäytetyöprosessin aikana, haastattelui-

den jälkeen ja sitä analysoidessa alkoi myös paremmin ymmärtämään ylisukupolvisuuden vaikutuksia äitiyteen ja omaan toimintaan sekä ajatteluun. Itse haastattelutilanteet kasvattivat myös meidän molempien rohkeutta puhua vaikeimmistakin asioista. Ensimmäisen haastattelun vielä koimme hieman tönköksi ja pää oli täynnä teoreettisia ohjeita siitä, mistä hyvä haastattelu koostuu ja eihän vaan johdatella haastateltavaa. Viimeisen haastattelun koimme meidän puolelta jo paljon luonnollisemmalta ja haastavista tunteista kysyminen ja puhuminen tuntui meille helpommalta. Koimme, että haastattelut myös opettivat meitä asettumaan enemmän asiakkaan asemaan ja sen huomioi nykyisin missä tahansa asiakaskohtaamisissa paremmin.

Jatkotutkimusehdotuksia nousi opinnäytetyöprosessin aikana parikin. Yksi ehdotus oli, että Maria Akatemian työstä voisi laatia oppaan neuvoloihin tai äitiyspakkauksiin. Näin sekä äidit, että äitien kanssa työskentelevät ammattilaiset saisivat tietoa Demeter-työstä. Lisäksi laajempi kartoittava kysely äitiyden haastavista tunteista ja niistä puhumisesta antaisi tärkeää ja ajankohtaista tietoa siitä, millaisia haastavia tunteita äidit kokevat, millaisena äidit kokevat haastavista tunteista puhumisen sekä kuinka paljon Maria Akatemian kaltaiselle työlle olisi tarvetta.

Lähteet

Painetut lähteet:

- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2015. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J (toim.). 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: PS-kustannus
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy
- Hyvärinen, S. 2008. Selviytyjät. Teoksessa: Janhunen, K. & Oulasmaa, M. 2008. Äidin kielletyt tunteet. Väestöliitto. Nykypaino Oy.
- Janhunen, K. 2008. Tutkimuksen tausta. Teoksessa: Janhunen, K. & Oulasmaa, M. 2008. Äidin kielletyt tunteet. Väestöliitto. Nykypaino Oy.
- Janhunen, K. Oulasmaa, M. 2008. Äidin kielletyt tunteet. Väestöliitto. Nykypaino Oy.
- Janhunen, K. & Salonheimo, A. 2008. Äitiyden tunnepakkaus. Teoksesta Äidin kielletyt tunteet. Painopaikka Oy.
- Kainulainen, S. & Capková, V. 2011. Häpeä vähän! Kriittisiä tutkimuksia häpeästä. Turku : Uniprint
- Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Juvenes Print
- Kelhä, M. 2009. Vääränikäisiä äitejä. Ikä ja äitiyden yhteiskunnalliset ehdot. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteen laitoksen tutkimuksia 223. Helsinki: Yliopistopaino
- Lidman, S. 2011. Häpeä! Nöyryyttämisen ja häpeämisen jäljillä. Porvoo: Bookwell Oy.
- Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Vaajakoski: Gummerus Kirjanpaino Oy.
- Nykyri, T. 1998. Naisen viha. Saarijärvi: Paino Gummerus Kirjapaino Oy.
- Oulasmaa, M., Raimovaara, K., Salmi, I. & Karme, S. 2008. Hyvä paha neuvola. Teoksessa: Janhunen, K. & Oulasmaa, M. 2008. Äidin kielletyt tunteet. Väestöliitto. Nykypaino Oy.
- Perheentupa, B-M. 2010. Tietoisuuden tie alkurakkauteen. Väkiältä on ehkäistävässä. Helsinki: Yliopistopaino.
- Reenkola, E. 2008. Nainen ja viha. Aggressio voimavaraksi. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Reenkola, E. 2012. Äidin valta ja voima. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Vantaa: Hansaprint Oy
- Vakkuri, K. 2011. Syyllisyys, häpeä ja syyllistyminen. Nord Print Oy.

Sähköiset lähteet:

Alakärppä, O. 2014. ”NO MIKÄ SIINÄ MUUTTUU, ÄITIYS VAI YHTEISKUNTA?” Äitiys arjen kokemuksena postmodernissa yhteiskunnassa. Pro Gradu- tutkielma.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/44312/URN:NBN:fi:jyu-201409222838.pdf?sequence=1>

Berg, K. 2008. Äitiys kulttuurisina odotuksina. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 48/2008. Viitattu 4.4.2017. <http://doria32-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/42524/diss2008berg.pdf?sequence=1>

Hilliaho, A. 2010. Olen väkivaltainen äiti, entä sinä? Keskustelupalstoille kirjoittaneiden äitien ajatuksia lapsiinsa kohdistamastaan väkivallasta. Pro gradu-tutkielma. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 15.7.2017.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/25944/URN:NBN:fi:jyu-201101251169.pdf?sequence=1>

Katvala, S. 2001. Missä äiti on? Äitejä ja äitiyden uskomuksia sukupolvien saatossa. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 15.7.2017. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/41045/978-951-39-5118-4_2001.pdf?sequence=1

Lundström, A. 2011. Televisiomainosten välittämä kuva äideistä. Pro gradu-tutkielma. Kasvatustieteidenlaitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 10.7.2017.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/26719/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-2011033110578.pdf?sequence=1>

Lähisuhde- ja perheväkivallan katkaisuohtjelmat. 2016. Rikoksantorjuntaneuvosto. Viitattu 12.7.2017. http://www.rikoksantorjunta.fi/fi/index/hyvatkaytannot_2/lahisuhde-japerhevakivallankatkaisuohtjelmat.html

Maria Akatemia 2011-2017 b. Demeter-työ. Viitattu 15.5.2017. <http://www.maria-akatemia.fi/demeter-tyo>

Maria Akatemia 2011-2017 b. Maria akatemia ry. Viitattu 16.2.2017. <http://www.maria-akatemia.fi/maria-akatemia-ry>

Maria Akatemia vuosikertomus 2016. Ihmisen ja yhteisöjen hyvinvoinnin ja sisäisen kasvun osaamiskeskus Viitattu 10.7.2016. http://www.maria-akatemia.fi/sites/default/files/maria_akatemia_vuosikertomus_2016_vuosikokoukseen.pdf

Meretniemi, M. 2016. Hyvä koti ja henkinen äitiys lastentarhatyön esikuvina. Aate- ja käsitehistoriallinen tutkielma suomen varhaiskasvatuksen taustasta. Viitattu 24.2.2017.
<http://www.ennenjanyt.net/2016/03/mai-ja-meretniemi-hyva-koti-ja-henkinen-aitiys-lastentarhatyon-esikuvina-aate-ja-kasitehistoriallinen-tutkielma-suomen-varhaiskasvatuksen-taustasta-lectio-praecursoria-6-6-2015/>

Perälä, M-L., Salonen, A., Halme, N. & Nykänen, S. 2011. Miten lasten ja perheiden palvelut vastaavat tarpeita. Vanhempien näkökulma. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Raportti 36/2011. Viitattu 10.7.2017. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80090/27f8cf8fa8-402a-b3a0-e26dd8a7ba6d.pdf?sequence=1>

Suurpalo, S. 2007. Huono äiti? Äitiys lapsensa huostaanoton kokeneiden äitien sanoittamana. Pro gradu-tutkielma. Teologian tiedekunta. Joensuun yliopisto. Viitattu 15.7.2017.
<https://core.ac.uk/download/pdf/15166957.pdf>

Varjus, K. 2008. Hyvän äitiyden tulkintoja. Analyysi Vauva-lehden verkkokeskustelusta. Pro gradu- tutkielma. Viitattu 24.2.2017. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/80322/gradu03334.pdf?sequence=1>

Veijalainen, S. 2010. Toiseustarinat. Äitinä suomalaisessa yhteiskunnassa. Pro gradu-tutkielma. Kasvatustieteenlaitos. Viitattu 3.4.2017. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/26262/toiseust.pdf?sequence=1>

Kuviot

Kuvio 1: äitiyden haastavat tunteet	31
Kuvio 2: haastavista tunteista puhuminen	34
Kuvio 3: Demeter-työn tuki	37

Liitteet

Liite 1 Teemahaastattelurunko

Teemahaastattelurunko: Äitiyden varjopuoli - teemahaastattelu äitiyden haastavista tunteista ja niiden puhumisesta

Taustatiedot:

Ikä, siviilisääty, elämäntilanne, perhekoonpano (lasten iät, määrä)

Minä äitinä:

- Miten kuvailisit itseäsi äitinä? Mitä sinulle tulee ensimmäisenä mieleen, kun ajattelet itseäsi äitinä?
- Millaista on olla äiti?
- Millaista on olla äiti nyky-yhteiskunnassa/ nykyaikana?
- Millaisia tunteita äitiys on sinussa herättänyt?

Äitiyden haastavat tunteet:

- Millaiset tunteet ovat sinusta haastavia?
- Onko äitiys herättänyt sinussa haastavia tunteita? Millaisia?
- Miksi koet ne tunteet haastaviksi?
- Millaisissa tilanteissa haastavia tunteita herää?

Haastavista tunteista puhuminen ennen demeter-työskentelyä:

- Millaisena koet ylipäättänsä tunteista puhumisen?
- Millaisena koet haastavista tunteista puhumisen? Kuvailisitko tarkemmin tilanteita, milloin haastavista tunteista puhuminen on ollut vaikeaa?
- Miten avointa haastavista tunteista puhuminen on nyky-yhteiskunnassa?
- Millaisissa tilanteissa sinulta on kysytty omista tunteistasi?
- Oletko yrittänyt hakea apua haasteisiin ennen yhteydenottoa avoimeen linjaan? Mistä? Miten sinun huoleesi on suhtauduttu?
- Miten haastavat tunteet voitaisiin mielestäsi ottaa puheeksi?

Demeter-työn anti:

- Mikä sai sinut hakemaan apua Maria-Akatemiasta?
- Miltä sinusta tuntui, kun soitit Avoimeen linjaan? Millainen puhelu oli?
- Millaiseksi kuvailisit saamaasi apua? (Parasta Demeter-työssä)
- Millaista apua olisit toivonut Demeter-työn lisäksi?
- Millaisia muutoksia näet itsessäsi työskentelyn jälkeen?
- Millaista apua olet saanut Demeter-työstä omaan äitiyteesi?
- Millaiset odotukset/näkemykset sinulla on omaa tulevaisuuttasi kohtaan?

Liite 2 Kutsu haastatteluun



Tervetuloa haastatteluun!

Olemme kaksi perheellistä sosiaalialan opiskelijaa ja teemme opinnäytetyötämme äitiyden haastavina pidetyistä tunteista ja niiden puhumisesta.

Haastattelussa keskustelemme aiheesta neljän eri teeman avulla. Ensimmäisessä teemassa kysymme teidän näkemystä itsestänne äitinä, äitiydestä nyky-yhteiskunnassa sekä äitiyden herättämistä tunteista. Toisessa teemassa syvennymme äitiyden haastaviin tunteisiin sekä tilanteisiin, joissa haastavia tunteita mahdollisesti herää. Kolmannessa teemassa keskitymme haastavista tunteista puhumiseen erilaisissa tilanteissa ennen Demeter-työskentelyä. Viimeisessä eli neljännessä teemassa keskustelemme millaista apua olette saaneet Demeter-työstä.

Haastattelu ja sinä esin nousevat asiat käsitellään opinnäytetyöntekijöiden kesken ja teidän yksityisyydensuojaa varjellen teitä ei voida tunnistaa opinnäytetyöstä.

Opinnäytetyö julkaistaan osoitteessa www.theseus.fi.

Kiitos osallistumisesta haastatteluun!

*Ystävällisin terveisin,
Milla Kotikumpu &
Birgitta Karvo*

etunimi.sukunimi@student.laurea.fi