

KARELIA- AMMATTIKORKEAKOULU
Hoitotyön koulutusohjelma

Marika Hassinen
Anni Nevalainen

ÄITIYDEN ROOLI JA TUNTEET
– Teemailta Lähiötalon asiakkaille

Opinnäytetyö
Elokuu 2013



OPINNÄYTETYÖ
Elokuu 2013
Hoitotyön koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
p. 050 405 4816

Tekijät
Marika Hassinen, Anni Nevalainen

Nimeke
Äitiyden rooli ja tunteet – Teemailta Lähiötalon asiakkaille

Toimeksiantaja
ViaDia ry

Tiivistelmä

Äitiyden tunne alkaa muodostua jo raskausaikana. Lapsen syntymän jälkeen äitiys kehittyy vuorovaikutuksessa vauvan kanssa. Äitiys on kuitenkin enemmän kuin vain fyysinen kanssakäyminen ja läsnäolo lapsen kanssa. Se on kokonaisvaltainen tunne ja elämäntapa. Äidit vertaavat itseään ulkopuolelta tuleviin vaatimuksiin pyrkiessään hyvään äitiyteen. Pääsääntöisesti lapsi tuo vanhempien elämään positiivisia tunteita, kuten iloa ja rakkautta, mutta lapsen mukanaan tuomat muutokset äidin elämässä voivat aiheuttaa myös negatiivisia tunteita. Äidin on asetettava lapsi etusijalle, jolloin hän ei mahdollisesti pääse toteuttamaan omia mieltymyksiään ja harrastuksiaan. Kaikki negatiiviset tunteet ovat osa normaalia äitiyttä. Kotona oleville äideille on tärkeää saada vertaistukea toisiltaan. Vertaisryhmässä jaetaan kokemuksia, tietoa sekä annetaan tukea toisille.

Opinnäytetyön tarkoituksena on välittää tietoa äitiyden roolista ja siihen liittyvistä tunteista äideille ja aiheesta kiinnostuneille. Toiminnallisen opinnäytetyön tehtävänä oli vertaistuellisen teemaillan järjestäminen Lähiötalon asiakkaille ja muille kiinnostuneille äideille huhtikuussa 2013. Lähtötilannekyselyllä kartoitettiin sopivaa aihetta teemaillalle. Vastusten ja toimeksiantajamme ideoiden perusteella aiheeksi valittiin äitiys ja äidin tunteet. Teemailtaan valmistettiin PowerPoint-esitys. Tilaisuuteen osallistui yhdeksän äitiä. Palautteiden perusteella ilta oli onnistunut ja tarpeellinen.

Jatkokehitysideaksi nousi teemailtojen kohdentaminen eri ryhmille. Opasmateriaalin tuottaminen esimerkiksi äitiyden tunteista yleiseen terveydenhuoltoon voisi myös olla tarpeen.

Kieli

suomi

Sivuja 41

Liitteet 5

Asiasanat

äitiys, äidin rooli, positiiviset tunteet, negatiiviset tunteet, vertaistuki



THESIS
August 2013
Degree Programme in Nursing
Tikkarinne 9
FI 80200 JOENSUU
FINLAND
t. 050 405 4816

Authors
Marika Hassinen, Anni Nevalainen

Title
The Role and Feelings of Motherhood – Themed evening for the members of Lähiöotalo
Commissioned by
ViaDia ry

Abstract

The feeling of motherhood starts to develop already during pregnancy. Once the baby is born, the feeling of motherhood starts to evolve as the mother interacts with her child. However, being a mother includes more than just physical presence and interaction with the child. It is an overall feeling and a way of life. As a rule, the child mainly arouses positive feelings in his or her parents' life. However, changes caused by the birth of the child for his or her mother's life can also arouse negative feelings which all are part of normal motherhood. It is important for stay-home mothers to receive peer support in forms of sharing information and knowledge with others in a similar situation.

The purpose of this functional thesis was to pass on information on motherhood and related feelings to mothers and everyone else interested in the topic. The aim of the thesis was to arrange a themed evening in April 2013 for the members of communal house Lähiöotalo and other mothers interested in the topic.

A baseline survey was carried out to decide upon a topic for the evening. Based on the received responses and ideas suggested by the commissioner, the topic became "motherhood and mother's feelings". A PowerPoint-presentation was prepared for the evening and nine mothers took part in the session. According to the participating mothers' feedback, the evening was useful and successful.

From feedback emerged an idea to target similar evenings to different groups. Producing guide material for example about feelings of motherhood to Public Health Care might be necessary.

Language

Pages 41

Finnish

Appendices 5

Keywords

motherhood, positive feelings, negative feelings, community and peer support

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto	5
2	Äidin rooli	6
2.1	Äidin rooli perheessä ennen ja nyt	6
2.2	Rooli ja identiteetti	8
2.3	Äitiys	9
3	Äitiys kiintymyssuhteena	11
3.1	Vanhemmuus	11
3.2	Äitiyden tunteen syntyminen	13
4	Äitiyden positiiviset tunteet	14
5	Äitiyden negatiiviset tunteet	16
5.1	Tunteita kuormittavat tilanteet arjessa	16
5.2	Viha	17
5.3	Häpeä ja syyllisyys	18
5.4	Masennukseen liittyvät tunteet	19
6	Vertaistuki ja vertaisryhmä	21
7	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä	24
8	Opinnäytetyön toteutus	24
8.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	24
8.2	Alkukartoitus ja opinnäytetyön eteneminen	26
8.3	Teemaillan suunnittelu	28
8.4	Teemaillan toteutus	31
8.5	Teemaillan arviointi	33
9	Pohdinta	34
9.1	Opinnäytetyöprosessin arviointi	34
9.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	36
9.3	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehittämismahdollisuudet	38
	Lähteet	39

Liitteet

Liite 1	Lähtötilannekysely
Liite 2	Teemaillan mainos
Liite 3	Opinnäytetyön toimeksiantosopimus
Liite 4	Teemaillan PowerPoint-esitys
Liite 5	Teemaillan palautelomake

1 Johdanto

Äidiksi tuleminen on suuri käännekohta, joka tuo muutoksia elämään. Naiselta odotetaan tiettyjä piirteitä ja käyttäytymistä äidin roolissa toimiessaan. Äidin tulisi laittaa lapsen tarpeet omiensa edelle ja toimia kärsivällisesti sekä vastuuntuntoisesti. Vaikka äitiys koetaan ennen kaikkea positiivisena asiana, siihen liittyy myös negatiivisia tunteita. (Vuokola 2011, 58, 75.) Näitä kielteisiä tunteita ovat esimerkiksi ärtymys lapsen lisääntyvistä vaatimuksista tai suru menetetyistä itsenäisyydestä. Jos äidin taakka on liian suuri yksin kannettavaksi, hän voi tuntea myös pettymystä, yksinäisyyttä, masentuneisuutta ja ahdistusta. Vihan ja raivon tunteita voi tulla esimerkiksi arvostuksen puutteesta. Kaikki kielteiset tunteet voivat olla osa normaalia äitiyttä, vaikka niitä ei näe muiden elämästä päällepäin. (Cacciatore & Janhunen 2008, 19.) Äitiyteen kasvaessaan naisen tulisi hyväksyä elämänvaiheen tuomat muutokset, käsitellä tunteitaan ja saada sosiaalista tukea. (Vuokola 2011, 79). Äideille on tärkeää löytää samassa elämäntilanteessa olevia äitejä, joiden kanssa he voivat jakaa arkeen liittyviä asioita. Äidit kaipaavat muilta äideiltä myötätuntoa ja neuvoja omaan elämäänsä. (Liinamaa 2004, 53.)

Tämän opinnäytetyön kohderyhmäksi valittiin naiset ja erityisesti äidit. Opinnäytetyön tarkoituksena on välittää tietoa äitiyden roolista ja siihen liittyvistä tunteista äideille ja muille aiheesta kiinnostuneille. Toiminnallisen opinnäytetyön lopputuloksena tulee kehittää tuote tai tuotos (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51). Tämän opinnäytetyön tehtävänä oli vertaistuellisen teemaillan järjestäminen Lähiötalon asiakkaille ja muille kiinnostuneille äideille huhtikuussa 2013.

Opinnäytetyön keskeisimmät käsitteet näkyvät kuvioista 1 sivulla 6. Keskiössä ovat Lähiötalon asiakkaat ja muut aiheesta kiinnostuneet äidit, joille teemailta järjestettiin huhtikuussa 2013. He ovat myös lähtökohtana opinnäytetyölle. Äitien toiveita teemailtaan liittyen kartoitettiin lähtötilannekyselyllä (liite 1), sillä heidän toivottiin pitävän opinnäytetyön tuotosta hyödyllisenä. Kehässä, keskiön

ympärillä, ovat opinnäytetyön tietoperustan keskeisimmät käsitteet. Ylimpänä on äitiys, joka on perustana koko opinnäytetyölle. Äitiyden näkökulmasta käsitellään äidin roolia, äidin positiivisia ja negatiivisia tunteita sekä vertaistukea.



Kuvio 1. Opinnäytetyön keskeiset käsitteet.

Äidin roolia tarkastellaan osana perhettä, kun taas äidin tunteita yleisesti sekä erityisesti suhteessa lapseen. Yksi opinnäytetyön tärkeimmistä käsitteistä on vertaistuki. Vertaistuen auttamisen ydin on, että ihmiset ovat samankaltaisessa tilanteessa, jolloin kokemustietoa vaihdetaan vuorovaikutuksellisessa kohtaamisessa (Muistiliitto 2013).

2 Äidin rooli

2.1 Äidin rooli perheessä ennen ja nyt

Isä ja äiti ovat perheen peruspilarit. He myös muodostavat emotionaalisen ilmapiiirin, ja lapset saavat heiltä rakkautta sekä hellyyttä. Äidillä ja isällä on suuri

merkitys sekä vastuu lapsen kehityksessä. Isät ovat kautta aikojen huolehtineet perheen pääasiallisesta elatuksesta. Äidit ovat aina pitäneet huolen kodista ja lapsista. (Schalin 1991, 15–19, 31.)

Sota-aikana miesten ollessa sodassa naiset joutuivat selviytymään yksin miestenkin töistä. Sodan jälkeen lisääntynyt teollisuus ja naisasialiike tarjosivat naisille mahdollisuuden ansiotyöhön sekä itsensä kouluttamiseen. Perheen aineellisten vaatimusten sekä elintason kasvamisen vuoksi perheen elättämiseen ei enää riittänyt isän palkka, ja tämän takia myös naiset joutuivat ansiotyöhön. Yhteiskunta järjesti päivähoitojärjestelmän, mahdollisuuden lyhyeen äitiyslomaan sekä myöhemmin isien mahdollisuuden isyyslomaan. (Schalin 1991, 15–19.)

Yhteiskunnan muutos aiheutti eniten kärsimystä lapsille, sillä molemmat vanhemmat olivat päivät töissä. Perhe ja koti alkoivat menettää merkitystään. Naiset huomasivat, että kohonnut elintaso ja mahdollisuus matkustaa eivät korvanneet sitä tosiasiaa, että vanhemmat olivat menettämässä otteensa kasvatukseen ja mahdollisuutensa vaikuttaa lastensa kehitykseen. (Schalin 1991, 15–19.)

Sekä isän että äidin tehtävänä on vanhempana toimiminen, mutta edelleen 2000-luvulla arjen tilanteiden hoitamisessa näkyy sukupuolieroja. Kotitöiden teossa naiset ja miehet jakavat työt edelleen hyvin perinteisesti ja äideillä on kokonaisvastuu perheen arjen sujumisesta. (Karjalainen & Kääriäinen 2012, 87.)

Naisten etuoikeus on synnyttää lapsia ja tulla äideiksi. Yhteiskuntaan on alettu vaatia erilaisia vaihtoehtoja äitinä olemiseen. Nykypäivänä lasta odottava äiti voi jäädä töistä vapaalle aikaisintaan 50 arkipäivää ja viimeistään 30 arkipäivää ennen laskettua aikaa. Kansaneläkelaitos maksaa äitiysrahaa neljältä kuukaudelta. Äitiysvapaan jälkeen äidin tai isän on mahdollista jäädä puoleksi vuodeksi vanhempainvapaalle. (Kansaneläkelaitos 2012a.) Kansaneläkelaitos maksaa vanhempainrahaa kotiin jäävälle vanhemmalle puolen vuoden ajalta. Vanhempainvapaan jälkeen äidillä tai isällä on mahdollisuus jäädä kotiin hoitamaan alle kolme vuotiasta lasta ja saada kotihoidon tukea. Lapsi voi myös mennä esimer-

kiksi yksityiseen tai kunnalliseen hoitopaikkaan tai yksityiselle hoitajalle, jolloin äiti voi palata takaisin työelämään. (Kansaneläkelaitos 2012b.)

2.2 Rooli ja identiteetti

Yksi tämän opinnäytetyön keskeisistä käsitteistä on äidin rooli perheessä. Sana rooli on teatterimaailmasta tuttu sekä myöhemmin sosiologiasta otettu käsite. Rooli on yhden määritelmän mukaan yritys olla tietynlainen, ja se saattaa peittää ihmisen todellisen minän. Jokaisella ihmisellä voi tilanteesta riippuen olla erilaisia rooleja, kuten isännän tai emännän rooli, kun kotonamme on vieraita. Tietyissä roolissa oleminen ei välttämättä syvemmin kosketa identiteettiämme. Sana identiteetti on psykologiasta lainattu ja tarkoittaa ihmisen syvintä ja todellista minua. (Schalin 26, 1991.)

Pertti Ylitalo (2007, 449–450) kirjoittaa Jacob Levy Morenon rooliteoriasta siten, että rooli on aina osa yksilön persoonallisuuden kehitystä. Vanhemman on kehitettävä vanhemmuuden rooleja koko ajan. Lähtökohtana on kuitenkin aina oltava se, mitä lapsi myönteisen kehityksen tai hyvinvointinsa tueksi tarvitsee. Tässä opinnäytetyössä käsitellään äidin roolia, sillä äidin on muokkaututtava elämässään erilaisiin tilanteisiin.

Cacciatoren ja Janhusen (2008, 18–19) mukaan äidiksi tuleminen ei häivyttä yksilöllistä persoonallisuutta. Äitiys toteutuu yksilöllisellä tavalla, sillä jokaisen oma persoonallisuus ja menneisyys kulkeutuvat mukana. Äitiyden roolin ei ole tarkoitus olla sellainen, jolle naisen kaikki muut tunteet ja tarpeet olisivat alisteisia. Äidit ovat naisia, omia yksilöitä, joilla on omat tarpeensa ja tunne-elämänsä. Sukula (2009, 112) nostaa väitöskirjassaan esiin käsitteen asianajajuus kirjoittaessaan äitiydestä. Äidin rooliin kuuluu oman lapsen etujen puolustaminen.

2.3 Äitiys

Rapolan (1960, 81) mukaan sana äitiys on esiintynyt ensimmäisen kerran suomen kielessä vuonna 1851. Mirja Sinkkonen (2001,8) kirjoittaa, että äidin merkitystä on arvostettu, mutta myös kyseenalaistettu, mitätöity ja vähätelty. Äidit saattavat itsekin joskus vähätellä omaa merkitystään. Äitiyteen liittyy ajatus tasapainosta sekä harmoniasta, ja äitiyden on sanottu kypsyttävän naista (Cacciatore & Janhunen 2008, 17). Äitiyden rooli on vaihdellut historiassa alistetusta ja holhouksen alaisesta vahvaksi ja kunnioitetuksi (Nätkin 1997, 15).

Naisen kehitymisellä äidiksi on huomattavia eroja. Toiset naiset löytävät äidillisyyden heti vauvan synnyttyä, ja ainoastaan kokemus puuttuu. Toiset naiset pitävät äitinä olemista ylivoimaisena haasteena elämässään. (Schalin 1991,37.) Äidiksi tultuaan naisen täytyy ensisijaisesti ottaa vastuu vauvan hengissä pysymisestä sekä psyykkisestä hyvinvoinnista, mutta myös monesta muustakin asiasta. Äiti tekee mielessään lapselle tilaa sekä ylläpitää sitä eri tavoin. (Sinkkonen 2001, 89.)

Sukula (2009, 114–115) toteaa äitiyden muuttavan naisen ajatusmaailmaa. Persoonallisuus muuttuu pehmeämmäksi ja kärsivällisemmäksi ja lapsen maailman opettelu muuttuu tärkeämmäksi kuin omat harrastukset tai ihmissuhteet. Vaikka niin sanottu oma aika käytetäänkin suurimmaksi osaksi lapsen kanssa olemiseen, omasta itsestä huolehtiminen koetaan tärkeänä.

Eija Sevón (2009, 96) on havainnut tutkimuksessaan, että äitiys, hoiva ja vastuu koetaan nautintoa tuottavana ja elämää merkityksellistävänä. Kuitenkin äitiys koetaan myös haavoittuvaisena ja kuluttavana. Äidiksi tulon myötä myös parisuhde ja muut ihmissuhteet kokevat muutoksen. Uuteen elämään voi kuulua uusi toinen toistaan tukeva äitiverkosto, johon kuuluu ystäviä ja tuntemattomiakin ihmisiä esimerkiksi internetin keskustelupalstojen välityksellä (Krok 2009, 74–76).

Muutokset eivät kuitenkaan aina tapahdu kivuttomasti, ja esimerkiksi parisuhteessa voidaan kohdata voimakkaita tunteita. Naisen oletukset ja odotukset lap-

sen syntymän jälkeisestä vanhemmuuden jakamisesta ja parisuhteen jatkumisesta normaalisti voivat kokea romahduksen. Näihin tunteisiin liittyy myös kokemus äitiyden oletettua suuremmista vaatimuksista. (Sevón 2009, 96.)

Yksinhuoltajaäitejä haastatellessaan Krok (2009, 72–76) huomasi, että kaikki haluavat olla hyviä äitejä. Hyvää äitiyttä väitöskirjan mukaan määrittää tahto toimia lapsen parhaaksi ja olla läsnä. Läsnäolo on hoivaamisen lisäksi suhteen luomista lapsen kanssa, ja se mahdollistuu jatkuvana fyysisenä kanssakäymisenä. Äitiys on kuitenkin enemmän kuin vain fyysinen kanssakäyminen ja läsnäolo lapsen kanssa. Se on kokonaisvaltainen tunne ja elämäntapa.

Kalliokoski (2001, 69,71) selvittää haastattelututkimuksessaan hyvän äitiyden uskomuksia. Hän jakaa uskomukset kollektiivisiin ja äitien subjektiivisiin näkemuksiin. Yleiset uskomukset äitiydestä voidaan jakaa vanhanaikaisiin ja uudenaikaisiin. Positiivisuus, kärsivällisyys, turvallisuus ja uhrautuvuus ovat määritelmiä, jotka ovat kuuluneet hyvälle äideille jo vuosisatojen ajan. Äiti on aina kotona, ja perhe sekä kodinhoito vievät tämän kaiken ajan. Nykyaikana yleisiin hyvän äidin määritelmiin kuuluu myös parisuhteen vaaliminen, työuran luominen ja toimiminen yksilönä.

Perinteiset, täydellisen äidin raamit eivät enää sovi nykyäidin määritelmään. Nykyäidin ei tarvitse olla aina positiivinen, vaan tuskastuminen ja muut negatiiviset tunteet ovat sallittuja. Lisäksi tämän päivän määritelmän mukaan hyvä äiti on jämäkkä ja puuttuu lastensa tekemisiin. Myös isyys nousee esiin Kalliokosken tutkimuksessa. Hyvä äiti antaa tilaa isälle osallistua lapsen hoitoon ja luottaa tähän tarpeeksi. Tällä hetkellä äidit korostavat erityisesti omaa onnellisuuttaan ja yksilöllisyyttään. Äiti saa nauttia elämästään, eikä hänen tarvitse potea huonoa omaatuntoa omien harrastustensa ja muiden menojen vuoksi. Hyvällä äidillä on itsellään hyvä olo. Tämä vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin. (Kalliokoski 2001, 69–72.)

Äitiys saa miettimään arvomaailmaa uudestaan aina ruokaostoksista ihmisiin, joiden kanssa haluaa viettää aikaa. Äiti voi kokea, että pyrkiessään toteuttamaan lapsen parasta hän joutuu luopumaan jostakin. Huoliteltu ulkonäkö tai

taloudellinen hyvinvointi voivat jäädä taka-alalle naisen pyrkiessä hyvään äitiyteen. (Krok 2009, 76–77.) Äideillä itsensä vertaaminen muihin äiteihin on kovin yleistä. Vertaaminen on normaalia, sillä olemme sosiaalisia olentoja ja kiinnostuneita toistemme asioista. Vertailusta tulee ongelmallista, jos se vääristää kuvaa normaalista äitiydestä ja hankaloittaa itsensä hyväksymistä. Toisin sanoen näkemys siitä, millaisia äidit ovat, voi muuntua odotuksiksi siitä millainen äiti minun pitäisi olla. (Cacciatore & Janhunen 2008, 14.)

Kalliokosken (2001, 69–70) mukaan nykyaikana työn ja perheen yhteensovittaminen on vaikeaa, ja äiti voi tuntea, ettei kumpikaan elämänalue tule hoidettua kunnolla. Ristiriitaa herättää myös äidin mahdollisuus ja tarve yksilöllisyyteen ja omaan aikaan. Veijalaisen (2010, 97) mukaan suomalaiset naiset rakentavat omaa äitiyttään peilaten arvojaan nykyajan yhteisön normeihin. Äitiys on jatkuvaa kehitystä ja keskustelua ympäristön kanssa. Sitä normittaa tietty ideologia, mutta jokainen nainen muodostaa itse henkilökohtaisten kokemustensa kautta oman äitiyden identiteettinsä. Äidiksi kasvaessaan naisen tulee välillä kyseenalaistaa omia arvojaan, mikä ei välttämättä ole helppoa. Epävarmuus ja kysymykset omien tunteiden ja toiminnan oikeudesta ovat kuitenkin tärkeä osa äitiyttä etsiessä. Kalliokosken (2001, 67) tutkimukseen osallistuneiden äitien mukaan jokainen voi löytää tasapainon yhteiskunnan asettamien ja omien vaatimusten välille, kunhan on oma itsensä ja etsii itselleen sopivia toimintamuotoja.

3 Äitiys kiintymyssuhteena

3.1 Vanhemmuus

Kiintymyssuhdeteoria pyrkii selittämään ihmisten tarvetta muodostaa vankkoja ja pysyviä keskinäisiä suhteita. Pysyvä tunnesuhde ensisijaisesti äitiin on keskeisessä asemassa lapsen kehityksessä. (Bowlby 1979, 127.) Lapsella on sisäsyntyinen tarve muodostaa kiintymyssuhde primaarihoitajaansa säilyttääk-

seen turvallisuudentunteensa. Lapsen ja äidin läheisyyttä vahvistavat erilaiset kontaktin elementit lapsen kehitystasosta riippuen. (Sinkkonen 2003, 93.)

Tietäen, että luotettavan aikuisen luo on mahdollista palata uhkaavan tilanteen hetkellä, lapsi uskaltaa tutkia ympäristöä ja ottaa ensiaskelia itsenäisyyteen (Hautamäki 2001, 23–25). Tapahtumien tuomat kokemukset ja vanhempien kanssa käyty kommunikaatio jäsentävät lapsen vuorovaikutustaitoja (Sinkkonen 2003, 94–45.)

Varhainen vuorovaikutus on yksi vaikuttavimmista ja tärkeimmistä kokemuksista. Suhde on elinehto vauvalle, ja vanhemmalle se on elämän tärkein rakkaussuhde. (Villman 2013.) Vanhemmuus kehittyy vuorovaikutuksessa lapsen kanssa, ja siihen liittyy mahdollisuus kehittyä jatkuvasti. Jokaisen syntyvän lapsen kohdalla äiti ja isä avaavat mielensä uudelleen löytääkseen yhteisen kommunikointiväylän. (Siltala 2003, 16.) Lapsen ja vanhemman välistä kiintymystä voi kuvata tanssiksi, jossa otetaan yhteisiä askeleita harjoitellen ja haparoiden (Sukula 2009, 127).

Siltalan (2003, 16–18) mukaan vanhempien taito haavoittua ja liikuttua on tärkeää. Vanhemmuuteen vaikuttavat isän ja äidin omat varhaisen vuorovaikutuksen kokemukset. Aikuisen ja lapsen välinen läsnäolo, suhteen pysyvyys ja eheys sekä rakkaus auttavat äitiä ja isää kokemaan vanhemmuuden tunteen juuri tätä lasta kohtaan. Vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus on itse itseään vahvistava voimavara (Villman 2013).

Sukulan (2009, 111) tutkimuksessa adoptiovanhemmat totesivat, että vanhemmuus pienen lapsen kohdalla tarkoittaa rajojen asettamista sekä turvallisuutta ja päivärytmin hakemista. Karjalainen ja Kääriäinen (2012, 63, 65) huomasivat tutkiessaan vanhemmuuden piirteitä perheiden arjessa, että vanhemmuuteen kuuluvana osana nähdään myös lapsen kasvattaminen tiedostetusti äidin tai isän omia periaatteita hyödyntäen. Lapselle halutaan jakaa omaa arvomaailmaa ja opettaa arjessa hyödyllisiä taitoja taka-ajatuksena lapsen hyvinvointi ja kehittyminen normaalilla sekä vanhempien haluamalla tavalla.

Äidit ja isät pyrkivät vanhemmuuteen, jossa ajatellaan lapsen parasta ja vahvistetaan vanhemman ja lapsen välistä suhdetta. Tähän kuuluu läsnäolo ja lapsen turvallisuuden tunteen säilyttäminen. Lapsen huoltajat kokivat hyvän vanhemmuuden tavoitteiden täyttyvän normaalissa arjessa. Onnistunut vanhempi on pystynyt opettamaan lapselleen toimintatapoja, joilla tämä selviää eteen tulevista haasteista ja kasvaa onnelliseksi aikuiseksi. (Karjalainen & Kääriäinen 2012, 66–67.)

3.2 Äitiyden tunteen syntyminen

Äitiyden tunne syntyy vuorovaikutuksessa oman lapsen kanssa. Lapsen hyvin tuntiessaan äidin on helpompi ottaa huomioon tämän tarpeet ja vastata niihin. Oma itsenä oleminen on ensisijaisen tärkeää äitiyden tunteen saavuttamiseksi. Näin vauva alkaa löytää orastavaa minätunnettaan ja äiti tunnetta siitä, että on juuri tämän lapsen äiti. (Niemelä 2003, 237.)

Niemelä (2003, 237–240) jakaa äititunteen syntymisen kahteen vaiheeseen. Äitiyden tunne alkaa kehittyä jo raskausaikana, kun äiti alkaa valmistautua lapsen tuloon hankkimalla hänelle tarvittavia välineitä sekä totuttelemalla ajatuksien elämän muutoksesta, jonka lapsi aiheuttaa. Äitiyteen valmistautumiseen kuuluu myös ristiriitojen käsittely, kun äiti tiedostaa, että hänen on luovuttava esimerkiksi joistakin harrastuksistaan. Ensimmäisessä vaiheessa oman äitisuhteen merkitys äitiyden kehittymiselle nousee pintaan. Nainen tulee ehkä tiedostamattaan läheisemmäksi äitinsä kanssa ja käsittelee omia varhaislapsuuden kokemuksiaan päästäen näin irti mahdollisista peloista tai vihoista. Kun vauva viimein syntyy, hän on äidille vieras, minkä takia äiti voi kokea itsensä epävarmaksi. Kohtaamalla lapsensa avoimesti äiti oppii, kuinka vauva ilmaisee itseään ja tutustuu häneen.

Äidin oppiessa oman lapsensa erityispiirteitä ja tapoja olla hän alkaa päästä yli epävarmuudestaan ja ymmärtää, että pystyy aktiivisena toimijana vaikuttamaan vauvan tarpeisiin. Vuorovaikutuksessa lapsensa kanssa äiti alkaa löytää ydintä itsensä, eli tunteen omasta äitiydestään juuri tämän lapsen kohdalla. Äiti alkaa

tuntea elämänsä eheämmäksi oppiessaan ennustamaan lapsensa mielentilaa ja näin ollen rytmittämään tekemisensä vauvan mukaan. (Niemelä 2003, 241–246.) Sukula toteaa adoptioäitejä koskevassa tutkimuksessaan (2009, 105, 106), että muistoihin jäävä kokemus on, kun lapsi kutsuu hoitajaansa ensimmäistä kertaa äidiksi. Äitiys on tavoiteltua, ja se muuttuu todeksi, kun lapsi astuu elämään.

Toisessa vaiheessa äidin tulee hyväksyä raskauden ja synnytyksen jälkeiset muutokset kehossaan löytääkseen ydinäitiytensä. Vaikeudet synnytyksessä tai esimerkiksi imetyksessä voivat aiheuttaa pettymyksen tunteen, jonka äiti saattaa heijastaa lapseensa. Tällaiset kokemukset voivat heikentää eheän äitiyden kehittymistä. Äidin kokonaisuuden tunteen saavuttamiseksi hänen tulee käsitellä synnytystä edeltäneen minäkuvan suhde nykyiseen itse tunteeseen ja kehon kuvan muutokseen. (Niemelä 2003, 246–247.)

4 Äitiyden positiiviset tunteet

Tunne tarkoittaa yhden määritelmän mukaan aistivaa kokemusta, joka on mahdollista tunnistaa ja nimetä. Jokainen tunne on erilainen kokemus, mistä todisteena on laaja tunnesanastomme rakkaudesta vihaan. Tämä sanasto on pohjana ihmisen perustunneille, jotka kehittyvät ikävaiheiden myötä ja muodostavat ihmisen yksilöllisen tunne-elämän. Ihmisessä vallitsee aina jokin tunnetila, ja tunteille luodaan usein erilaisia merkityksiä. Ihmisen kokiessa ja kohdatessa erilaisia asioita hän kokee samalla merkityksellisiä tuntemuksia, jotka muokkaavat henkilöä ja elämää. Tunteet ja niiden kautta muodostetut arvot ovat elämän perusainesta. (Turunen 2004, 160, 167–168, 170.)

Turunen (2004, 115–118, 121, 124) määrittää kiintymisen positiiviseksi tunteeksi, jolloin ihmisen mieli vetää kohti kiintymisenkohdetta. Tällöin henkilöllä on tietty paikka sydämessämme ja kiintymyksenkohde nähdään arvokkaana. Kiintymistä voidaan ilmaista sanoilla pitää, välittää ja tykätä. Ensimmäinen kiintymi-

nen tapahtuu lapsuudessa, ja siitä saakka sitä tapahtuu ihmisen jokaisessa ikävaiheessa. Rakkaus on kiintymyksen lähitermi. Niitä käytetään usein samassa tarkoituksessa, mutta yleisesti rakkautta voidaan pitää vahvempana ja selvemmin havaittavana tunteena. Rakkaus on harvoin käskettävissä, ja parhaimmillaan se on ehdotonta toisesta henkilöstä välittämistä ja ymmärtämistä.

Äidin ja lapsen välistä suhdetta voidaan kuvata kiinteäksi. Suhde on myös tärkeä voimavara äidille. (Härkälä 2006, 65.) Äiti kokee lapsen läheisenä ja lähellä olevana henkilönä, jota voi pitää hyvänä (Rajamäki 2006, 65). Vuokola on havainnut pro gradu -tutkielmassaan (2011, 64–65), että äitiyden kautta nainen löytää uuden tavan välittää toisesta ihmisestä. Lapsi on tärkein asia elämässä, ja häntä rakastetaan pyyteettömästi.

Vanhemmuus koetaan työnä, joka on palkitsevaa ja jossa tunteilla on suuri merkitys. Vanhemmuuteen kuuluvia positiivisia tunteita koetaan arkisissa hetkissä ja tapahtumissa. Iloa tuottaa läheisyys perheen ja lapsen kanssa sekä toisen huomioiminen ja fyysinen koskettaminen. Lapsi koetaan positiivisten tunteiden lähteenä, josta hyvä mieli tarttuu vanhempiin. (Karjalainen & Kääriäinen 2012, 73–74.) Perhe tuottaa hyvissä olosuhteissa yhteisiä onnistumisen kokemuksia (Villman 2013). Omasta lapsesta ollaan myös ylpeitä, mikä kuvastuu lapsesta kerrottaessa. Lapsen tekemisiä ja osaamista arvostetaan ja niistä halutaan mielellään kertoa muillekin. Oma lapsi tuottaa vanhemmalleen iloa. (Sukula 2009, 128.)

Karjalainen ja Kääriäinen (2012, 71–73) käyttävät termiä palkitseva vanhemmuus tarkoittaessaan vanhemmuuteen liittyviä positiivisia tunteita herättäviä asioita. Palkitseva vanhemmuus jaetaan alaluokkiin. Ylpeyttä vanhemmissa aiheuttaa lapsen kehityksen seuraaminen erityisesti, jos opitut taidot ovat vanhempien itsensä arvostamia. Myös lapsen ja aikuisen yhdessä viettämä aika sekä koko perheen yhteiset hetket herättävät ilon tunteita ja ne koetaan voimavaroina. Lapsi-vanhempisuhteessa vallitseva luottamus koetaan positiivisena. Kolmantena alaluokkana on vanhemman oman ajan ottaminen, mikä auttaa toimimaan parempana vanhempana. Viimeisenä vanhemmuutta tukevana seik-

kana Karjalainen ja Kääriäinen mainitsevat arjen sujuvuuden. Vanhemmille on tärkeää, että rutiinit ovat kunnossa ja arki on riidatonta.

5 Äitiyden negatiiviset tunteet

5.1 Tunteita kuormittavat tilanteet arjessa

Reenkola (2012a, 76–77) kirjoittaa äidin työn olevan vaativa urakka. Rakkaus vauvaan ei välttämättä syty hetkessä tai se tunne voi jäädä tulematta kokonaan. Äiti voi myös vihata vauvaansa alusta alkaen, vaikka rakastaisikin häntä. Hyvän äidin ihanteeseen ei kuitenkaan sovi viha omia lapsiaan kohtaan tai pahimmas- sa tapauksessa toive vauvan kuolemasta. Äidin voi kuitenkin olla vaikea täyttää naisen minä-ihanteen vaatimuksia, jolloin seurauksena voi olla häpeää, syyllisyyttä ja masennusta. Vauva vaatii uudelta äidiltä paljon, keskittymistä vuoro- kauden ympäri sekä yövalvomisia, mikä voi herättää kiukkua ja raivoa. Vauvan kanssa eläminen määrää päivien kulun, ja äiti ei mahdollisesti enää pääse to- teuttamaan omia mieltymyksiään tai harrastuksiaan. Äitiys voi alkaa tuntua van- kilalta, mutta toisaalta suoda äidille rajattoman vallan. Äiti voi kokea itsensä myös yksinäiseksi, kun vaatimus olla jatkuvasti lähellä lasta saa pysymään ko- tona ja jättämään väliin tapaamiset ystävien kanssa (Krok 2009, 76–77).

Karjalainen ja Kääriäinen (2012, 79–82, 88–91) selvittävät pro gradu - tutkielmassaan, millaisia kielteisiä tunteita vanhemmat kokevat arjessa. Aikui- sen ja lapsen välille ärtymystä aiheuttavat muun muassa erimielisyydet nukku- maanmenoajoista. Enemmän ärtymyksen ja suuttumuksen tunteita herättävät kuitenkin vanhempien näkemykselliset erot esimerkiksi kotitöissä tai ajankäy- tössä. Äidin rooli perheen arjen sujumisen ylläpitäjänä ja näin ollen myös lapsen perustarpeiden pääasiallisena tyydyttäjänä saattaa väsyttää naisen, mikä ilme- nee kiukkuisuutena. Huonotuulisuudella on tapana siirtyä perheenjäseneltä toi- selle. Vanhemmat kokevat, että oma vireystila ja senhetkinen tunnemaailma vaikuttavat siihen, kuinka lapsen kiukkuun suhtaudutaan.

Vanhemmuudessa hankalana koetaan myös kiire ja sitä kautta vaikeus hallita arkea. Kiire ja ylikuormittuminen saavat äidin ja isän kokemaan itsensä väsyneeksi. Tällöin arjen koossa pitäminen tuntuu hankalalta, ja asioihin suhtaudutaan ylimalkaisemmin. Turhautumisen tunnetta koetaan, kun asioita joudutaan toistamaan useita kertoja esimerkiksi tilanteessa, jossa lapsi ei toimi, kuten vanhempi toivoo, vaikka häntä muistutetaan asiasta monesti. Eniten kielteisiä tunteita herättäväksi tapahtumaksi tutkimuksen vanhemmat nimeävät aamuisen esimerkiksi päiväkotiin lähtötilanteen, jolloin lapsi toimii liian hitaasti. Äidit ja isät kokevat turhautumisen tunnetta myös pyrkiessään tavoitteisiin, joita he asettavat itselleen kasvattajina. Omiin idealiteetteihin vanhempana ja esimerkkinä on hankala pyrkiä arjessa, joka on täynnä yllättäviä ja ennakoimattomia tilanteita. (Karjalainen & Kääriäinen 2012, 75–79.) Vanhemmuus on raskasta, vaikka lapsi antaakin paljon. Täydellistä vanhempaa ei ole, joten täytyisi osata hellittää vaativuudesta ja pyrkiä riittävän hyvään vanhemmuuteen. (Villman 2013.)

5.2 Viha

Vihan tunne voidaan määritellä tarpeelliseksi. Ilman sitä ihminen olisi täysin puolustuskyvytön ja joutuisi elämään toisten ehdoilla ja armoilla. Vihan avulla ihminen voi ottaa kantaa olemassa olonsa oikeuteen ja puolustaa itseään. (Uusitalo 2006, 110.) Vihan tunteella on taipumus purkautua ulkoiseksi toiminnaksi, kuten muutkin ihmisen tunteet. Äärimmillään se voi olla ruumiillista väkivaltaa: fyysistä vahingoittamista, lyömistä tai tukistamista. Vihainen ihminen haluaa aiheuttaa kipua tai muuta vahinkoa toiselle. Vihan näyttäminen voi ilmetä myös huitomisena, jalan polkemisena, nyrkin heristämisenä ja suuttumista osoittavina kasvon ilmeillä. Sanallista vihaa ovat haukkuminen, halveksunta, pilkkaaminen, uhkaileminen sekä epäarvostuksen osoittaminen. (Turunen 2004, 82.)

Äitinä olemiseen liittyvät vihaa aiheuttavat tilanteet voivat syntyä arkisissa tilanteissa. Esimerkiksi aamulla on kiire töihin, takana on valvottu yö joko lasten, parisuhdeongelmien tai työkiireiden vuoksi, ja lapsi ei tahdo pukea päälleen. Tilanteet voivat myös vaihdella lapsen iän mukaan. Hermot ovat kireimmillään

uhma- ja murrosikäisen lapsen kanssa, sillä kyseisessä ikäluokassa lapset kokevat eniten vanhempiansa hermoja. (Nykyri 1998, 130–131.)

Suuttumuksen ilmaisussa on kuitenkin jokaisella ihmisellä yksilöllisiä eroja. Vihaisten äiti sokaistuu, havainnointi kyky muuttuu ja hän voi nähdä esimerkiksi mustaa, punaista tai sumua. Kyky asettua ulkopuoliseksi ja nähdä tilanne ulkopuolisen silmin heikkenee, ja näin rakentavan ratkaisun keksiminen vaikeutuu. Äidit voivat rauhoittaa itseään esimerkiksi ulos poistumalla tai laskemalla kymmenen. (Janhunen & Salonheimo 2008, 38–39.)

Koska suhteessa ollaan yhdessä, mutta erillisinä yksilöinä, toiselle tulee osata antaa myös omaa tilaa. Reflektointikyky auttaa äitiä ymmärtämään ja tunnistamaan lapsensa käyttäytymisen taustalla olevia tunnetiloja. On tärkeää ymmärtää lapsen tunnetilojen lähtevän hänestä itsestään. Lapsen kiukkuun ei tulisi mennä mukaan, vaan olisi osattava eriytyä ja tukea lasta. Myös jo varhaisessa vuorovaikutuksessa äidille kehittyvä sensitiivisyys mahdollistaa lapsen tunnetilan havainnoimisen ja kuulemisen. (Villman 2013.)

5.3 Häpeä ja syyllisyys

Häpeän tunne herää silloin, kun ihminen kuvittelee tai luulee, ettei täytä tarvittavia vaatimuksia. Yleensä henkilö tietää pääosin häneen kohdistuvat vaatimukset. Ihminen ei kestä tappiota tai itsensä huonoutta. (Turunen 2004, 57–59.) Huonommuuden ja syyllisyyden tunteet kuuluvat äitiyteen ja ovat normaaleja (Kalliokoski 2001, 72). Äitiyden herkästi haavoittuvalla alueella on myös tilaa häpeälle. Naiset kätkevät pulmansa, sillä he tuntevat helposti huonommuutta jäädessään kauas ihanneäideistä. Esimerkiksi lapsen sairaudet, psyykkiset ongelmat, vammaisuus, fyysinen sairaus ja pahoinvointi satuttavat äitiä. Näin ollen tunne epäonnistumisesta äitinä herättää tuskan ja surun ohella häpeää, vaikka hän olisikin menestynyt muilla elämän alueilla. (Reenkola 2012b, 78–79.) Tutkiessaan hyvän äitiyden uskomuksia Kalliokoski (2001, 72) havaitsi, että äitien itsensä vertaaminen perinteisiin hyvän äidin määritelmiin on turhaa, sillä yhteis-

kunta ja sen mukana hyvän äitiyden uskomukset muuttuvat. Äitien ei tulisi olla niin vaativia itseään kohtaan, vaan nauttia elämästä ja äitiydestä.

Sopimattomasta toiminnasta tai rikkomuksista syntyy syyllisyyden tunne. Joskus pelkästä suuttumuksen tunteesta voi seurata syyllisyyttä, vaikka mitään ei olisi tapahtunut. Syyllisyyden tunnetta ajatellaan negatiivisena, mutta sitä voidaan kuitenkin pitää myönteisellä tavalla rakentavana. Esimerkiksi syyllisyyttä tunteva voi haluta keksiä keinoja hyvittää tehdyt virheet tai pyytää anteeksi. Syyllisyys motivoi tekoihin, jotka tähtäävät tärkeiden ihmissuhteiden ylläpitoon. (Janhunen & Salonheimo 2008, 39–40.)

Janhusen ja Salonheimon (2008, 40) mukaan äidillisen häpeän ja syyllisyyden yleisyys kertoo siitä, miten äidin mieli on mahdollisesti kehittynyt suojaamaan lasta äidiltään. Riittävän väsyneellä äidillä voi olla käsin kosketeltava halu vaimentaa lapsi esimerkiksi ravistelemalla tai tukehduuttamalla lapsi. Useimmiten äiti ei näin kuitenkaan toimi. Rakkaus lapseen ja syyllisyyden tunne estävät häntä toimimasta. Myös nämä tuhoiset tunteet ovat äitiydessä yleisiä, ja siksi syyllisyys on tärkeä tunne, jonka äiti voi ottaa käyttöön aina, kun tuhoamisuhka yllättää.

5.4 Masennukseen liittyvät tunteet

Lapsen syntymää seuraavan vuoden sisällä äidillä on suurempi mahdollisuus kohdata psyykkisiä vaikeuksia kuin missään muussa elämänsä vaiheessa. Tunneherkkyys synnytyksen jälkeen on normaalia, ja tämän herkistymisen kokee jopa 80 prosenttia synnyttäneistä äideistä. Herkistyminen voi tarkoittaa itkuherkkyyttä, epävarmuutta, mielialan vaihtelua ja ärtyisyyttä. Tämä herkkä vaihe kestää muutamasta päivästä pariin viikkoon. (Cacciatore 2008, 57.)

Cacciatoren (2008, 58) mukaan herkkyystilan jälkeen synnytyksen jälkeiseen masennukseen sairastuu 15 – 20 prosenttia äideistä. Aiemmat masennusjaksot voivat ennustaa masennusta synnytyksen jälkeen. Kuitenkin masennus jää helposti tunnistamatta. Äidit pyrkivät salaamaan sen, etteivät jaksa tai pysty vas-

taamaan äitiyden haasteisiin. Pelosta, jaksamattomuudesta ja toivottomuudesta saattaa kehittyä itseään ruokkiva kehä, joka hoitamattomana voi pahentua. Masennus voi myös parantua itsestään, jos kuormittavat stressitekijät poistuvat.

Hälytysäänenä voi pitää muun muassa seuraavia oireita: ärtyisyys, seksuaalinen haluttomuus, saamattomuus, epätoivoisuus, elämänhalun puute, itkuisuus ja väsymys johon nukkuminen ei auta. Äiti voi unohtaa itsensä, kotinsa ja joskus vauvansa hoitamisen. Lapsen ja äidin vuorovaikutus voi olla poikkeavaa. Myös päihteet voivat astua kuvaan. Pitkittyneenä äidin masennus voi pahimmillaan johtaa lapsen masennukseen ja kiintymyssuhdehäiriöön. Myöhemmin näistä ongelmista pursuavat oppimisen ja käyttäytymisen ongelmat. Kuitenkin jos lapsella on vuorovaikutussuhteita terveisiin aikuisiin, äidin masennus ei välttämättä vaikuta lapseen ainakaan pysyvästi. (Cacciatore 2008, 58–60.)

Konkreettinen arjen apu on tärkeää äidin masennuksen hoidossa. Äidin mahdollisuus keskusteluapuun on tärkeää. Vertaiskontaktit antavat käytännön ohjeita ja todellista ymmärrystä. Äidille avun vastaanottaminen voi tuntua vaikealta, sillä samalla se on myös oman keinottomuuden myöntämistä. Ulkopuolisesta, kuten ystävästä tai ammattilaisesta, voi tuntua kiusalliselta puuttua äidin tilanteeseen tämän loukkaamisen pelossa. (Cacciatore 2008, 60.)

Masentunutta äitiä auttaa tilanteen tunnistaminen ja tunnustaminen. Äidille on tärkeää antaa käytännöllistä apua. Neuvola on erittäin tärkeässä roolissa ohjaamassa äitiä tuen piiriin. Tärkeässä osassa ovat myös puoliso, sukulaiset, ystävät, ostettu kodinhoitoapu tai kunnan tarjoama perhetyö. Äidin kuuntelemisella ja ymmärtämisellä on suuri merkitys. Keskustelua on hyvä käydä esimerkiksi ystävien, terveydenhoitajan, lääkärin, perhetyöntekijän, terapeutin tai samassa tilanteessa olevien äitien kanssa. Äiti tarvitsee lepoa ja virkistystä arkeen. Jos edellä mainituilla apukeinoilla ei ole vaikutusta äidin elämään, lääkäri voi aloittaa masennuslääkityksen. (Hermanson 2012.)

6 Vertaistuki ja vertaisryhmä

Vertaistuella tarkoitetaan ihmisten luonnollista kanssakäymistä, ja se on myös tukea antavaa vuorovaikutusta, jota tapahtuu esimerkiksi päivittäin arjessa kohtaavien ihmisten kesken. Vertaistuen auttamisen ydin on, että ihmiset ovat samankaltaisessa tilanteessa, jolloin kokemustietoa vaihdetaan vuorovaikutuksellisessa kohtaamisessa. Vertaistukea voi saada ja antaa esimerkiksi kahden ihmisen kesken, ryhmässä tai verkostossa. Viimeisen kymmenen vuoden aikana ovat myös lisääntyneet erilaiset Internetissä toimivat virtuaaliset vertaisverkot. (Muistiliitto 2013.) Vertaistoiminnassa tiivistyvät ihmisten kokemuksellinen asiantuntijuus ja perusarvoina toimivat tasa-arvoisuus sekä toisen ihmisen kunnioitus. Vertaistoiminnassa on usko ihmisen sisäisiin voimavaroihin, jotka saadaan käyttöön ryhmässä. Ryhmään osallistujan on uskallettava elää ”tässä ja nyt”. (Laimio & Karnell 2010, 12.)

Vertaisryhmä muodostuu siten, että samassa elämäntilanteessa olevat tai saman kokeneet ihmiset kokoontuvat yhteen. Ryhmässä tähdätään jäsentensä auttamiseen ja tukemiseen. Vertaisryhmässä tulevat ilmi kokemustieto, vastavuoroisuus, yksilöllisen kokemuksen muuntuminen yhteiseksi sekä autettavien toimiminen toisten auttajina. Ryhmässä toimitaan pääasiassa keskustelemalla. Tutkimuksissa ei ole havaittu vertaisryhmien negatiivista vaikutusta. Onnistuessaan vertaistukiryhmät tukevat ja antavat lisävoimia jäsenilleen. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013.)

Ryhmän ohjaajalla on aktiivinen rooli ryhmän kokoontuessa. Tärkeää on, että ryhmän jäsenet kokevat olevansa tervetulleita. Arvostava ja hyväksyvä vuorovaikutus on kaiken edellytys. Ryhmän tapaaminen on ainutkertainen ja jokaiselle merkittävä. Vertaisryhmän kokoontumispaikalla on myös suuri merkitys. Tilojen siisteys, rauhallisuus, viihtyisyys ja esteettisyys on hyvä ottaa huomioon. (Holm 2010, 51–52.)

Liinamaan (2004, 42) mukaan kotona oleville äideille on tärkeää saada vertaistukea toisiltaan. Monelle äidille on tullut yllätyksenä kotiäidin raskas arki. Monel-

lakaan äidillä ei ole ketään, kenen kanssa jakaa tunteitaan. Isän vähäinen osallistuminen perheen arkeen on ollut monelle yllätys. Yksinäisyys ja väsymys vievät arjen ilon. Monet ovat kuitenkin sitä mieltä, että he iloitsevat ja ovat onnellisia lapsestaan, vaikka elämä tuntuukin raskaalta.

Kinnunen (2006, 129) kirjoittaa vertaisryhmien keskustelujen antaman tuen olevan merkityksellistä myös perheille. Vertaisryhmässä jaetaan kokemuksia, tietoa sekä annetaan tukea toiselle. Vertaistukiverkostoa tarvitsevat eniten perheet, jotka vasta opettelevat arjessa selviytymisen taitoja tai joiden oma sosiaalinen verkosto on pieni. Vanhemmat tarvitsevat positiivista palautetta omasta vanhemmuudesta, ja tämä vahvistaa kokemusta tavoiteltavasta vanhemmuudesta, isyydestä ja äitiydestä.

Vertaistukiryhmä voi myös toimia Internetissä. Toiminnallisesti jaoteltuna vertaistukiryhmiä voi löytää avoimista ja suljetuista keskusteluryhmistä, Chatyhteisöistä sekä nettipäiväkirjoista. Verkossa toimivan vertaistuen positiivinen piirre lienee se, että ihminen voi jättää viestinsä silloin, kun hänelle parhaiten sopii tai tarve on suurin. Nimettömyys voi myös rohkaista jakamaan omia kokemuksia. Uhkana tosin voidaan pitää sitä, että ihmisten välinen vuorovaikutus siirtyy liiaksi Internetiin. (Huuskonen 2010, 71–76.) Liinamaa kirjoittaa pro gradu -tutkielmassaan (2004, 53), että äidit etsivät Internetissä käytävissä keskusteluissa samassa elämäntilanteessa olevia äitejä, joiden kanssa he voivat jakaa arkeen liittyviä pulmia. Äidit odottavat muilta neuvoa ja myötätuntoa omaan arkeen. Kirjoittaminen on tapa lievittää yksinäisyyttä sekä löytää ystäviä.

Joensuun alueen vertaistukiryhmiä on esitelty laajasti Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistyksen ylläpitämällä internetsivustolla jelli.fi. Opas on suunnattu kaikille vertaistukitoiminnasta kiinnostuneille ja sen toivotaan helpottavan vertaistukitoiminnan muotojen löytämistä. Vertaistukiryhmistä on koottu kattava opas, jossa järjestöt on jaettu eri kategorioihin. (Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistys 2013.) Esittelemme opinnäytetyössämme toimeksiantajamme mukaan lukien muutamia suurimpia toimijoita, jotka järjestävät vertaistukitoimintaa perheille.

ViaDia ry:n taustayhteisönä toimii Suomen Vapaakirkko. Yhdistys tarjoaa aineellista, henkistä ja hengellistä diakoniatyötä sekä edistää päihteettömiä elämäntapoja ja elämänhallintaa. ViaDia Joensuu ry aloitti vuonna 2012 Lähiötalohankkeen. Joensuun Rantakylässä sijaitsee matalankynnyksen kohtaamispaikka erityisesti lapsille ja heidän vanhemmilleen. Lähiötalolla on myös ohjattua toimintaa, kuten asiantuntijavierailuja ja kerhotoimintaa lapsille. Lähiötalon toiminnan tavoitteena on tukea lapsiperheiden hyvinvointia, vanhemmuutta sekä lasten kasvua ja kehitystä. Tavoitteena on myös antaa aineellista ja sosiaalista avustusta. (ViaDia Joensuu ry 2013.)

Lieku Ry tarjoaa vertaistukea vanhemmuuteen. Ryhmät ovat avoimia ja maksuttomia, eikä järjestön jäsenyyttä vaadita. Lietsut-ryhmä on perheiden kohtaamispaikka, jossa arjen asioista puhutaan kahvikupin ääressä. Maamotryhmässä keskustellaan vanhemmuuden hyvistä ja huonoista hetkistä. Kaikkiin Lieku Ry:n ryhmiin voi tulla yksin tai koko perheen kanssa. (Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistys 2013.)

Mannerheimin lastensuojeluliiton paikallisyhdistykset tarjoavat vertaistukea ihmisten tarpeiden mukaan. Yleensä ryhmät ovat kohdennettuja ja suljettuja vertaistukiryhmiä vanhemmille. (Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistys 2013.) Joensuun Mannerheimin lastensuojeluliiton paikallisyhdistyksen internetsivustolta löytyy ajankohtaisin tieto vertaistukiryhmistä. Tällä hetkellä Joensuussa tarjotaan tukea eron jälkeiseen elämään. Joensuun Mannerheimin lastensuojeluliiton paikallisyhdistys tarjoaa myös perhekahvilatoimintaa Karsikossa, Noljaassa, Rantakylässä ja keskustassa. Kahvilasta vanhemmat saavat tukea ja tietoa sillä aikaa, kun lapsilla on mukavaa tekemistä ja leikkiseuraa. (Mannerheimin lastensuojeluliiton Joensuun paikallisyhdistys 2013.)

7 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on välittää tietoa äitiyden roolista ja siihen liittyvistä tunteista äideille ja aiheesta kiinnostuneille. Opinnäytetyön tehtävänä oli vertaistuellisen teemaillan järjestäminen Lähiötalon asiakkaille ja muille kiinnostuneille äideille.

8 Opinnäytetyön toteutus

8.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakouluopiskelija saa valita, tekeekö toiminnallisen vai tutkimuksellisen opinnäytetyön. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on yhdistää käytännön toiminta ja raportointi, joka osoittaa riittävää alan tietojen ja taitojen hallintaa. Sen toteutustapana voi olla esimerkiksi tapahtuman järjestäminen tai oppaan tuottaminen. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos ja sen sisältö määräytyvät sen mukaan, millainen on valittu kohderyhmä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9-10, 40.) Opinnäytetyömme kohderyhmä on rajattu äiteihin. Opinnäytetyömme tehtävänä oli teemaillan järjestäminen erityisesti Lähiötalon asiakkaille, mutta myös muille aiheesta kiinnostuneille äideille.

Opinnäytetyöaiheen tulisi pohjautua opiskeltavaan koulutusohjelmaan ja olla opiskelijaa kiinnostava, ajankohtainen ja hänen tietojaan syventävä. Opinnäytetyöllä olisi suositeltavaa olla toimeksiantaja, sillä se linkittää työtä työelämään. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16, 23.) Opinnäytetyömme toimeksiantaja on ViaDia Joensuu ry. Lähtötilannekyselyn pohjalta valitsimme yhdessä toimeksiantajamme kanssa sekä meitä kiinnostavan että Lähiötalon toimintaa kehittävän opinnäytetyöaiheen.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei tarvitse välttämättä käyttää tutkimuksellisia menetelmiä. Selvityksen avulla voidaan kuitenkin saada tarvittavia tietoja ohjaamaan sisällöllisiä päätöksiä. Tutkimuksellisen opinnäytetyön tavoin myös toiminnallisessa opinnäytetyössä tehtävät sisällölliset valinnat tulee perustella teoriaa hyödyntäen. Tietoperustan pohjaksi riittää alan käsitteen määrittely. (Vilkka & Airaksinen 2003, 42–43, 56, 62.) Opinnäytetyömme keskeiset käsitteet ovat äitiys, äidin rooli, vertaistuki sekä äidin negatiiviset ja positiiviset tunteet.

Halusimme tulevan opinnäytetyömme aiheen palvelevan sekä Lähiötalon asiakkaita että meidän tulevaa ammattiamme terveydenhoitajana. Toivoimme aiheemme olevan ajankohtainen ja jokaista äitiä koskettava. Lähdimme etsimään aiheesta tehtyjä tai siihen liittyviä opinnäytetöitä hakusanoilla äitiys, tunteet, äidin rooli ja vanhemmuus. Käytimme myös samoja hakusanoja teorian tiedon etsinnässä. Halusimme käyttää opinnäytetyömme teoriapohjana mahdollisimman tuoreita teoksia. Löysimme aiheita lähellä olevia pro graduja sekä muutaman väitöskirjan. Perehdyimme teorian tietoon ja rajasimme saamamme tiedon avulla aiheitamme. Teorian tiedon pohjalta pidimme teemaillan huhtikuussa 2013.

Opinnäytetyön tekemisen edetessä prosessista muodostuu opinnäytetyöraportti. Raportissa tulee selvittää, mitä opinnäytetyöprosessin aikana on tehty, millainen prosessi on ollut ja millaisia tuloksia tai johtopäätöksiä siitä saadaan. Toiminnallisen opinnäytetyön oppimisprosessiin kuuluu myös työn kokonaisuuden arviointi. Raportin lisäksi myös opinnäytetyön tuotos tulee avata kirjallisesti. Tuotosta kirjoittaessa tulee huomioida kohderyhmä, joten sen kirjallinen muoto on usein kirjallisilta ominaisuuksiltaan opinnäytetyöraportista eriävä. Yksikön ensimmäistä persoonaa voidaan käyttää raporttia kirjoittaessa erityisesti, kun halutaan kuvata opinnäytetyön tekijän konkreettisesti itse tekemiä asioita. (Vilkka & Airaksinen 2003, 65, 112, 154.) Käytimme omia nimiämme teemaillan toteutuksesta kertoessamme, jotta teksti olisi selkeämpää ja eri henkilöiden tekemät asiat erottuisivat paremmin.

8.2 Alkukartoitus ja opinnäytetyön eteneminen

Aloitimme opinnäytetyön tekemisen syyskuussa 2012 ensimmäisessä opinnäytetyöinfossa. Tuolloin löysimme mielenkiintoisen aiheen vapaana olevista toimeksiannoista. ViaDia-järjestön tarjoama toimeksianto kiinnosti meitä. Viikon päästä tapasimme toimeksiantajamme ensimmäisen kerran ja sovimme lähtötilannekyselyn laatimisesta. Päätimme jo tuolloin, että toteutamme opinnäytetyön toiminnallisen osuuden teemaitana Lähiötalon asiakkaille ja muille kiinnostuneille äideille.

Syyskuun kolmannen viikon aikana asiakkaat saivat vastata lähtötilannekyselyyn (liite 1) Lähiötalolla, ja sen jälkeen kävimme noutamassa vastaukset. Kyselyn alussa esittelimme itsemme ja selitimme kyselyn tarkoituksen. Halusimme tehdä kyselystä mahdollisimman lyhyen ja selkeän. Kyselyyn sai vastata anonyymisti. Lähtötilannekyselyyn valitsimme meitä kiinnostavia aihealueita, joista sai ympyröidä mieleisensä. Pyysimme ohjaavilta opettajilta kommentteja lomakkeestamme, ja saimme ideoita, joiden pohjalta muokkasimme kyselyä. Lopullisiksi aiheiksi muotoutuivat parisuhde, seksuaalisuus, vertaistuki, sekä lapset. Jätimme lomakkeeseen myös vapaan kentän aihealueen sisällön tarkentamiseksi sekä kartoitimme halukkuutta osallistua mahdolliseen teemailtaan.

Lähetimme kyselyn sähköpostitse toimeksiantajallemme, joka tulosti lomakkeet ja laittoi ne esille Lähiötalolle. Täytetyt lomakkeet kerättiin vastuslaatikkoon. Toimeksiantajamme kannusti asiakkaita vastaamaan kyselyyn. Sovimme, että kyselylomake on esillä viikon ajan. Kävimme noutamassa vastaukset ja yllätyimme niiden niukkuudesta. Vastauksia oli yhteensä neljä, mutta saimme kuitenkin arvokasta tietoa. Kyselyn tarkoitus oli auttaa meitä tarkentamaan opinnäytetyömme aihetta. Tässä tapauksessa suurempi merkitys oli vastausten laadulla kuin määrällä.

Ensimmäisessä kohdassa kysyimme vastaajilta, mikä teemaillan aihe voisi heidän mielestään olla. Vastaajista kaksi halusi teemaillan olevan lapsiin liittyvä. Yksi vastaajista oli valinnut seksuaalisuuden, parisuhteen sekä vertaistuen mielenkiintoisimmiksi aiheiksi. Myös neljännessä lomakkeessa toivottiin aiheen liit-

tyvän vertaistukeen. Vapaassa kentässä vastaajien oli mahdollista täydentää, mihin liittyvää vertaistukea toivottiin käsiteltävän. Vanhempana olon sekä vauva- ja pikkulapsiajan vertaistuesta haluttiin tietoa. Yhdessä vastauksessa oli perusteltu vertaistuki-vastauksen valintaa: ”Äideille voi tulla yllätyksenä, miten yksinäistä käytännön arki on pienten kanssa - verkostoitumisen tärkeys ja keinot, ehkä käytännön paikatkin.” Kyseinen aihe vaikutti meistäkin kiinnostavalta, mutta toimeksiantajamme kertoi, että aiheesta oli vasta tehty heille opinnäyte-työ. Kolme vastaajaa oli kiinnostunut tulemaan teemailtaan. Neljäs vastaaja toivoi aiheen liittyvän vauva- ja pikkulapsiaikaan. Hän kertoi sen kuitenkin olevan perheessään jo ohitse, minkä vuoksi vastaaja ei ollut kiinnostunut tulemaan teemailtaan.

Suunniteltavan tapahtuman sisältö tulee muokata kohderyhmän mielenkiinnon mukaan (Vallo & Häyrynen 2012, 104). Mietimme vastausten pohjalta teemaillan aihetta. Halusimme aiheen koskettavan mahdollisimman montaa äitiä. Keskustelimme sopivasta aiheesta toimeksiantajamme kanssa vastaukset luettuamme. Mietimme useita eri aiheita, kuten lasten uhmaikä ja imettämisen ohjaaminen. Varsinaisen aiheemme toi esille toimeksiantajamme. Yhdessä kyselylomakkeessa aiheeksi toivottiin vertaistukea vanhempana olosta, johon liittyen toimeksiantajamme ehdotti aihetta äitiys ja äidin tunteet. Kiinnostuimme tästä aiheesta ja päätimme valita sen.

Kuluja opinnäytetyössämme on meille muodostunut lähinnä matkoista Lähiötalolle sekä mainosten (liite 2) tulostamisesta. Toimeksiantajamme on kustantanut teemailtaan liittyvän materiaalin tulostamisen sekä tarjoilun. Alun perin meillä oli toimeksiantajamme kanssa suullinen sopimus opinnäytetyömme toimeksiantosta, mutta kirjallisen sopimuksen (liite 3) allekirjoitimme vasta keväällä 2013. Syyskuun viimeisen viikon sekä lokakuun ajan etsimme teoriapohjaa opinnäytetyötämme varten ja kirjoitimme sitä. Marraskuusta tammikuun loppuun olimme kansainvälisessä opiskelijavaihdossa, jolloin opinnäytetyön tekeminen oli tauolla. Opinnäytetyön suurin työstäminen ja kirjoitusvaihe tapahtuivat kevään 2013 aikana.

8.3 Teemaillan suunnittelu

Tapahtumapaikka on yksi tilaisuuden rakentamisen lähtökohdista (Vallo & Häyriinen 2012, 139). Ensimmäiseksi mietimme, missä pidämme teemaillan. Toimeksiantajamme ehdotti meille vaihtoehtoisia tiloja, joissa ilta voitaisiin toteuttaa. Päädyimme kerhotilaan, joka sijaitsee Lähiötalon viereisessä rakennuksessa. Halusimme, että tilanne on rauhallinen, joten toimeksiantajamme tarjosi lapsenvahtiapua. Iltaman aikana lapset olivat Lähiötalon päätiloissa. Toimeksiantajamme ja hänen tyttärensä toimivat lastenvahtina. Näin mahdollistimme sen, että mahdollisimman moni äiti pystyi osallistumaan teemailtaan.

Kohdejoukon tavoittaminen vaatii oikeanlaista tiedottamista ja markkinointia, mikä on ryhmän syntymisen edellytys (Jyrkämä 2010, 25). Markkinoimme teemailtaamme suunnitteleamalla mainoksen (liite 2) sisällön itse ja teettämällä kuvituksen ja lopullisen tuotoksen ammattilaisella. Media-assistentti toteutti suunnitelmamme mainoksesta yhdessä kanssamme. Hän ei halua nimeään tuotavan julki.

Tapahtumakutsun suunnitteluun tulee panostaa, sillä se kertoo katsojalle tilaisuuden luonteen heti ensi silmäyksellä. Kutsun tulisi ilmentää tapahtuman tunnelmaa ja olla kiinnostava, jotta lukija haluaisi tulla tilaisuuteen. (Vallo & Häyriinen 2012, 128.) Valitsimme mainokseen pehmeitä pastellin sävyjä, sillä ajattelimme niiden olevan sopivia illan teemaan ja kevääseen. Halusimme mainoksen herättävän huomiota, joten laitoimme mainokseen muutamia ajatuksia herättäviä ja teemaillan aiheeseen liittyviä kysymyksiä. Korostimme tärkeät asiat väreillä, jotta ne olisi helpompi huomata. Halusimme tehdä iltaan tulon helpoksi ja houkuttelevaksi äideille, joten mainitsimme mainoksessa lapsenvahtiavusta sekä kahvitarjoilusta. Suunnittelun jälkeen toimeksiantajamme sanoi, että mainokseen olisi ollut hyvä lisätä hänen puhelinnumerossa, jotta ilmoittautuminen olisi tapahtunut helposti tekstiviestillä. Koska mainostiedosto oli sellaisessa muodossa, jota me emme pystyneet muokkaamaan, ja mainoksen tekijä oli kiireinen, kirjoitimme muutokset tulostettuihin mainoksiin käsin.

PowerPoint-esityksen (liite 4) suunnittelussa halusimme käyttää teemaan sopivia värejä. Valitsimme värimaailmaksi pinkin ja limenvihreän. Jaoimme esityksen kolmeen osaan. Kerroimme ensin äitiydestä ja sen roolista, sitten negatiivisista tunteista ja lopuksi äitiyden positiivisista tunteista. Valitsimme esitykseen aiheeseen sopivia kuvia Microsoft Officen kuvagalleriasta. Tapahtumaa suunniteltaessa tulee miettiä tilaisuuden rytmittämistä osallistujien mielenkiinnon ylläpitämiseksi (Vallo & Häyrinen 2012, 167). Koska teemaillan tarkoitus oli luoda vertaistuellinen ja keskustelevala tunnelma, laitoimme PowerPoint-esityksen väliin kysymys- ja ajatusdioja herättämään keskustelua. Harjoittelimme esitystä etukäteen omalla ajallamme yksin sekä kaksi kertaa yhdessä ennen varsinaista tilaisuutta. Saadaksemme palautetta teemaillasta kehitimme myös palautelomakkeen (liite 5). Palautelomake laadittiin kiireellisen aikataulun vuoksi nopeasti.

Tapahtumakutsut voivat olla esimerkiksi kirjeen tai Facebook-ilmoituksen muodossa. Tärkeintä on huomioida, millainen kutsu palvelee kyseistä tilaisuutta. (Vallo & Häyrinen 2012, 131.) Aloitimme teemaillan mainostamisen kaksi viikkoa ennen varsinaista esitystä. Toimeksiantajamme mainosti teemaillaa Lähiötalon Facebook-sivuilla, jossa äidit aktiivisesti käyvät. Lisäksi hän kiinnitti mainoksiamme Lähiötalon ympärillä olevien kerrostalojen pääoviin ja oli pyytänyt tuttavaansa jakamaan ilmoituksen Rantakylän äipät ja iskat -Facebook-sivustolla. Veimme A4-kokoisia mainoksia eri puolille kaupunkia, kuten Rantakylän lähikauppiihin sekä muutamaaan isompaan tavarataloon. Toimeksiantajamme keksi myös, että neuvoloista tavoittaa äitejä, joten mainoksia vietiin kolmeen Joensuun alueen neuvolaan. Tämän lisäksi kävimme kahdessa Rantakylässä sijaitsevassa perhekahvilassa mainostamassa tilaisuutta suullisesti. Mainostimme tapahtumaa myös kertomalla tilaisuudesta ystävillemme.

Tapahtumakutsussa tulee olla ainakin kaksi erilaista ilmoittautumistapaa, joista osallistujan on mahdollista valita itselleen helpoin (Vallo & Häyrinen 2012, 133). Ilmoittautuminen tapahtui Lähiötalolla olleelle ilmoittautumislomakkeelle. Osa ilmoittautui myös sähköpostitse toimeksiantajallemme. Mieltä askarruttavia kysymyksiä sai laittaa Lähiötalolla olevaan kirjekuoreen tai sähköpostilla toimeksiantajallemme ilmoittautumisen yhteydessä. Kysymyksiä tuli ainoastaan yksi.

Ilmoittautuneiden määrä muuttui peruutusten takia kymmenestä äidistä kuuheen. Lisätäkseen osallistujamäärää viimeisenä päivänä ennen varsinaista tilaisuutta toimeksiantajamme ilmoitti Facebook-sivulla, että tilaisuuteen voi osallistua ilman ennakoilmoittautumista.

On selvittävä ajoissa, soveltuuko tapahtumapaikka järjestettävän tapahtuman teemaan. On selvittävä, kohtaavatko paikan tekniset valmiudet tilaisuuden järjestäjän tarpeita. (Vallo & Häyrynen 2012, 140, 171.) Tila, jossa teemailta pidettiin, oli kerhohuone. Tilassa oli pöytiä, penkkejä ja ympärillä kaappeja sekä pahvilaatikoita. Tutustuimme tilaan etukäteen, jotta suunnittelu olisi helpompaa ennen varsinaista tapahtumaa. Teemailtaa edeltävänä päivänä siivosimme ja siistimme tilan. Imuroinnin ja lattian luuttuamisen lisäksi järjestelimme pöydät tilan sivuille, jotta keskelle jäisi avointa tilaa. Asettelimme penkit hevosenkengän muotoon, jotta kaikki näkisivät toisensa sekä esityksen. Tilassa ei ollut tietotekniikkavälineitä, joten toimme oman kannettavan tietokoneemme, jatkojohdon sekä television, jonka välityksellä osallistujien oli mahdollista seurata esitystämme. Toimeksiantajamme tulosti PowerPoint-esityksemme osallistujille, jotta he pystyivät seuraamaan esitystä monisteilta. Laitoimme kerhotilan ulko-oveen mainoksen pidettävästä teemaillasta, jotta äidit tietäisivät, mistä ovesta tulla sisään.

Oikeanlaisella somistuksella, kuten pöytäliinoilla, kynttilöillä tai kukilla, tapahtumapaikkaan voidaan luoda kodikkuutta ja tunnelmaa (Vallo & Häyrynen 2012, 139–140). Lisäsimme ympärillä oleville pöydille mainoksen väriteemaan sopivia limenvihreitä pöytäliinoja, jotka löytyivät kerhotilasta. Tilasta löytyi kynttilälyhtyjä, joilla koristelimme pöydät. Lisäksi toimme myös omia tuikkulyhtyjä. Asettelimme tilasta löytyneet kaksi mattoa lattialle luomaan kodikkuutta. Valmistelimme kahvitarjoilulle oman pöydän, johon toimme keltaisen ruukkukukan piristämään ilmettä.

Teemailtaa edeltävänä päivänä hankimme kahvipöydässä tarjoiltavat leivonnaiset. Sovimme toimeksiantajamme kanssa, että Lähiötalo kustantaa tarjoiltavat. Tapahtuman tarjoiluun vaikuttavat kohderyhmä, teema, ajankohta ja paikka (Vallo & Häyrynen 2012, 152). Ostimme tilaisuuteen suolaisia leivonnaisia ja

pikkuleipiä. Halusimme tarjota sekä liha - että kasvisvaihtoehdon. Juomatarjoilut, kahvin, teen ja mehun, sekä astiat saimme Lähiötalon keittiöstä.

Tapahtuman ajankohdan valintaan vaikuttavat sekä organisaation aikataulu että kohderyhmä (Vallo & Häyrinen 2012, 145). Teemaillan ajankohta määräytyi lähiötalon sekä meidän opinnäytetyöprosessimme aikataulun mukaan. Halusimme pitää teemaillan huhtikuussa, joten sovimme päivän, jolloin Lähiötalon tapahtumakalenterissa oli vapaata. Pohdimme yhdessä toimeksiantajamme kanssa, että kohderyhmälle sopivin aika olisi alkuilta, minkä takia valitsimme teemaillan ajankohdaksi 18.4.2013 kello 17.00.

Tapahtuman keston suunnittelussa tulee ottaa huomioon ohjelman sisältö, jotta tarvittavat asiat saadaan käytyä läpi. On tärkeää suunnitella esimerkiksi puheiden ja taukojen pituus. (Vallo & Häyrinen 2012, 146–147, 166). Arvioimme tilaisuuden kestoksi tunnin, josta meidän osuutemme veisi puolet ajasta, ja yleiselle keskustellulle jäisi puoli tuntia aikaa. Aluksi mietimme, että keskustelu käytäisiin esityksemme jälkeen ja että äidit voisivat kirjoittaa muistiinpanoja monisteisiin aina kyseisen dian kohdalle. Lopulta kuitenkin päädyimme siihen, että keskusteluja käytäisiin esityksen aikana, sillä halusimme yleisön olevan aktiivisesti mukana. Keskustelut kohdennettiin tapahtuvaksi erityisesti kysymysdiojen kohdalla.

8.4 Teemaillan toteutus

Saavuimme Lähiötalolle kaksi tuntia ennen illan alkamista. Aloitimme valmistelut keräämällä tarvikkeet kahvipöytää varten Lähiötalon keittiöstä. Tämän jälkeen siirryimme kerhohuoneelle ja valmistelimme kahvipöydän. Halusimme luoda tilaan hyvän tuoksun, joten paistoimme suolaiset leivonnaiset kerhohuoneen uunissa. Keitimme myös kahvin kerhotilassa, jotta se olisi mahdollisimman tuoretta. Sytytimme pöydillä olevat kynttilät palamaan ja laitoimme valaistuksen tunnelmalliseksi. Asensimme tietotekniikkavälineet ja PowerPoint-esityksen näkymään tietokoneen kautta television näytölle. Ehdimme vielä tekemään kenraaliharjoituksen ennen äitien saapumista tilaisuuteen.

Äitejä oli viiteen mennessä saapunut tilaisuuteen kahdeksan. Lisäksi yksi äiti saapui tilaisuuteen vähän viiden jälkeen, joten lopullinen osallistujamäärä oli yhdeksän henkilöä. Osa äideistä jätti lapset hoitoon toimeksiantajallemme ja hänen tyttärelleen viereisessä rapussa sijaitsevalle Lähiötalolle. Jaoimme monisteet äideille ennen tilaisuuden alkua ja toivotimme heidät tervetulleeksi. Äideille jaetut monisteet oli tulostettu aiemmin, ja ne poikkesivat näytettävästä esityksestä hieman. Tämä johtui siitä, että halusimme selkeyttää näytettävää PowerPointia. Mainitsimme tästä kuuntelijoille. Liitteenä 4 olevassa PowerPointesityksessä diat on luettavuuden takia järjestetty eri tavalla kuin teemaillassa äideille jaetussa monisteessa. Liitteen PowerPointissa dioja on kaksi yhdellä sivulla, kun taas äideille jaetulla monisteella niitä on enemmän yhdellä sivulla.

Esityksen alettua esittelimme itsemme sekä illan aiheen ja kulun. Kerroimme äideille illan keston arvioksi noin tunnin. Mainitsimme myös, ettei meillä ole minnekään kiire ja että illan kesto riippuu käydyistä keskusteluista. Halusimme, että keskustelu olisi avointa ja rentoa, joten kysyimme äideiltä, tunsivatko he entuudestaan toisensa. Kaikki osallistujat olivat toisilleen tuttuja Lähiötalon kautta, joten tutustumiseen ei tarvinnut käyttää aikaa.

Marika aloitti esityksen kertomalla äitiydestä ja äidin roolista. Puheosuuden jälkeen otimme äidit mukaan keskusteluun kysymällä, mitä ajatuksia hyvä äitiys, ja äitiys yleisesti, heissä herättää. Keskustelu lähti aluksi hitaasti käyntiin, mutta yhden äidin aloitettua muut kommentoivat ja kertoivat omia näkemyksiään. Osallistujat kokivat äitiyden olevan henkilökohtainen asia. Pääaiheeksi käydysässä keskustelussa heräsi se, kuka määrittelee hyvän äidin. Osallistujat totesivat, ettei täydellistä äitiä ole. Äidit keskustelivat myös paljon anopin ja puolison merkityksestä perheessä isovanhempia unohtamatta. Keskustelua oli melko paljon äitiyden arjesta, ja puhetta oli melkein harmillista katkaista. Valitsimme sopivan hetken lopettaa keskustelu, ja Marika kävi vielä loppuun hyvä äitiys -dian. Se kokosi yhteen asiat, joita myös keskustelussa oli käynyt ilmi.

Marikan osuuden jälkeen Anni ohjasi keskustelun äitiyden negatiivisiin tunteisiin. Tässä vaiheessa käytiin toinen keskustelu äitiyden kielletyistä tunteista ja

siitä, mitä ajatuksia se äideissä herättää. Keskustelua syntyi paljon, ja toiset äidit osallistuivat aiheeseen kommentoimalla enemmän ja toiset taas vähän vähemmän. Äidit kuvasivat tunteiden kokemista voimakkaaksi. Mieliala voi heilahdella negatiivisen ja positiivisen ääripäihin. Äitien mukaan eniten negatiivisia tunteita aiheuttaa väsymys, jonka takia ”pinna on kireällä”. Keskusteluissa sivuttiin yhtä ilmoittautumisen yhteydessä jätettyä kysymystä, joka koski raivoa ja turhautumista. Äidit keskustelivat myös paljon pelon tunteesta, jota me emme käsitelleet esityksessä tai opinnäytetyössämme. Keskustelua olisi vielä jatkunut negatiivisista tunteista, mutta halusimme mennä esityksessä eteenpäin.

Anni jatkoi PowerPoint-esityksemme loppuosaan. Monet esityksessä ilmi tulevat asiat nousivat esiin jo aiemmassa keskustelussa. Diojen esittämisen lomassa äidit halusivat kommentoida, ja siitä syntyi usein taas uusi keskustelu. Halusimme esityksen päättyvän positiivisiin tunteisiin. Tätä diaa ei kuitenkaan ehditty käymään, koska teemailta oli kestänyt jo kaksi tuntia ja ajattelimme äitien oman keskustelun olevan tärkeämpää. Jaoimme äideille palautelomakkeet ja kynät. Saimme äideiltä myös suullista palautetta ja kehitysideoita. Palautteiden kirjoittamisen jälkeen äidit kiittivät teemaillasta ja lähtivät koteihinsa. Lopuksi me siistimme kerhotilan.

8.5 Teemaillan arviointi

Epäilimme aluksi, saapuuko iltaan yhtään äitiä. Uskoa loi kuitenkin se, että toimeksiantajamme sanoi äitien jättävän yleensä viime hetkeen ilmoittautumiset tällaisiin tilaisuuksiin. Äitejä saapui paikalle ja ryhmän koko oli ihan sopiva tilan kokoon nähden. Meitä myös jännitti, syntyykö tilaisuudessa keskustelua. Olimme valmistautuneet apukysymyksillä, jos keskustelu ei lähtisi käyntiin. Apukysymyksiä ei kuitenkaan tarvittu, ja keskustelua riitti paljon enemmän kuin olimme osanneet arvata. Jos pitäisimme esityksen uudelleen, muuttaisimme kysymysdiojen paikkaa siten, että keskustelu äitiyden kielletyistä tunteista käytäisiin negatiivisten tunteiden diojen läpikäynnin jälkeen. Näin keskustelua olisi tasaisesti koko esityksen ajan. Mielestämme teemailta sujui kokonaisuudessaan hyvin.

Illan tunnelma oli mielestämme rento. Tähän vaikutti se, että äidit tunsivat toisensa entuudestaan. Ryhmän koko oli sopivan pieni, joten kaikilla oli mahdollisuus osallistua keskusteluun, eikä puheenvuoroja tarvinnut jakaa. Päätimme esittää PowerPoint-esityksemme istualtaan, jolla halusimme viestittää sitä, että emme asetu kuulijoiden yläpuolelle. Tila oli siivouksen, järjestelyn ja koristelun jälkeen mielestämme kodikas, tunnelmallinen sekä tarpeisiimme sopiva. Koimme esityksemme pituuden sopivaksi. Tämä kävi ilmi myös palautteista, jotka pyysimme äitejä täyttämään teemaillan päätteeksi.

Palautteen perusteella esitystämme pidettiin tarpeellisena, ajankohtaisena ja selkeänä. Osa äideistä koki esityksemme olevan hyvä pohja keskustelulle. Muutaman äidin mielestä keskustelua olisi syntynyt ilman PowerPoint-esitystäkin. Suurin osa äideistä ei kaivannut esitykseen mitään lisää. Osa olisi toivonut enemmän aikaa keskusteluihin. Teemailta koettiin erittäin hyödylliseksi ja äidit toivoisivat tällaisia tapahtumia järjestettävän useamminkin. Saimme teemaillan arvosanaksi yhdeksän ja puoli. Toimeksiantajalta saamamme palautteen mukaan teemaillan toteutus ja käytännön järjestelyt oli hyvin hoidettu.

9 Pohdinta

9.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyön aihe äidin rooli ja -tunteet osoittautui mielestämme hyväksi valinnaksi. Aihe muokkautui lähtötilannekyselyn vastausten avulla. Varsinaista aiheitamme emme saaneet kyselyllä, mutta se antoi pohjaa suunnittelulle. Sen avulla pystyimme rajaamaan tiettyjä aiheita pois. Varsinainen opinnäytetyömme aihe syntyi toimeksiantajaltamme. Teemailtaan osallistuneiden äitien antaman palautteen perusteella aihe on ajankohtainen ja tarpeellinen.

Opinnäytetyömme kohderyhmän valintaa selkeytti lähiötalon asiakaskunta, joka koostuu lapsiperheistä ja erityisesti äideistä lapsineen. Rajaus jäi laajaksi, sillä

koimme, että äitiys ja siihen liittyvät tunteet koskettavat jokaista äitiä. Halusimme myös varmistaa, että teemailtaan saapuu äitejä keskustelemaan. Palautteen perusteella ryhmää olisi voinut rajata esimerkiksi ensimmäisen lapsensa saaneisiin äiteihin, sillä jotkin teemaillassa läpikäydyn PowerPoint-esityksen asioista olivat ryhmän äideille jo tuttuja.

Opinnäytetyömme tarkoitus on välittää tietoa äitiydestä ja tunteista. Mielestämme olemme onnistuneet tavoitteessamme. Teoriapohjan kokoaminen tuntui haastavalta, mutta mielekkäältä. Aluksi koimme, että aihe on hajanainen ja laaja. Mielestämme saimme rajattua teorian kuitenkin järkevään kokonaisuuteen, ja sen pohjalta oli mahdollista kehittää opinnäytetyömme tuotos. Äideiltä saamamme palautteen perusteella teemaillassa oli sopivasti asiaa. Jo aihetta valitessamme kiinnostuksemme suuntautui äitiyden kiellettyihin tunteisiin, minkä takia myös teoriapohjassa painotetaan enemmän negatiivisia tunteita. Halusimme kuitenkin tuoda teemaillassa esille myös vanhemmuuden ilon aiheita, joten etsimme teorialietoa positiivista tunteista.

Pyrimme teemaillassa vertaistuelliseen tunnelmaan ja mielestämme se onnistui hyvin. Äidit löysivät paljon puhuttavaa ja yhteisiä kokemuksia. Suurin osa äitien ajatuksista sivusi asioita, joita olimme teoriassa huomanneet. Yllättäväksi keskustelun aiheeksi nousi kuitenkin isän ja anopin vaikutus äitiyden toteuttamiseen. Teoriapohjamme ja PowerPoint-esityksemme ulkopuolelta äidit toivat esiin myös pelon tunteen. Ajatus siitä, että itselle tai lapselle sattuisi jotakin, voi ryhmäläisten keskustelun perusteella mietityttää äitejä paljon. Teemaillassa käyty keskustelu vahvisti äitiyden olevan hyvin henkilökohtaista ja herkkää sekä altista arvostelulle. Ryhmän jäsenet tunsivat toisensa, mikä heidän mukaansa auttoi puhumaan avoimesti aiheesta ja siihen liittyvistä kokemuksista. Äitien erilaiset persoonallisuudet tulivat vahvasti esiin, ja ryhmän jäsenet tukivat toisiaan huomaamalla positiivisia asioita toistensa kerronnassa ja toiminnassa. Teemailla osoitti, että äitiyttä toteutetaan omalla persoonalla. Yhtä oikeaa äiti-hahmoa ei ole, vaan lapsesta paras äiti on oma äiti.

Opinnäytetyömme aikataulusuunnitelma olisi voinut olla tarkempi ja selkeämpi. Kolmen kuukauden kansainvälinen vaihto katkaisi työn teon kolmeksi kuukaudeksi, jo-

ten keväällä koulun alettua opinnäytetyöprosessin eteneminen jatkui kiireellä. Keväällä työskentelyssä olisi voinut olla enemmän suunnitelmallisuutta. Saimme tästä myös kehittäväää palautetta toimeksiantajaltamme. Informointi ja yhteydenpito olisi voinut olla tiiviimpää ja selkeämpää toimeksiantajaamme kohtaan.

Opinnäytetyötä tehdessä olemme kehittyneet ammatillisesti. Olemme saaneet kokemusta vertaistukiryhmän ohjauksesta ja yhteistyöstä organisaation kanssa. Oppimista on tapahtunut myös asiakokonaisuuksien hallinnassa. Kehityimme teorian tiedon etsimisessä ja hakukoneiden käytössä. Työmme etenee mielestämme johdonmukaisesti. Olemme saavuttaneet kriittisen ja pohtivan otteen raportoinnissamme. Arvioimme työtämme huolellisesti ja olemme kuvanneet työmme kokonaisuutena myös epäonnistumisien osalta. Olemme perustelleet opinnäytetyömme sisällölliset valinnat teorian tiedon pohjalta.

9.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössämme eettisyys näkyy salassapito- ja vaitiolovelvollisuutena. Vertaistukiryhmässä käsitellään yleensä arkoja ja hyvin henkilökohtaisia asioita, näin osallistujien on voitava luottaa siihen, ettei niitä käsitellä kokoontumisen jälkeen ulkopuolella (Jyrkämä 2010, 49). Yksi eettisistä kysymyksistä, jota olemme joutuneet pohtimaan, on se, miten kerromme teemaillassa käydyistä keskusteluista. Raportoinnin takia olemme joutuneet ottamaan esille joitakin keskustelussa nousseita pääkohtia. Emme ole kuitenkaan kertoneet keskusteluista yksityiskohtaisesti, sillä halusimme varmistaa, etteivät ryhmän henkilöt ole tunnistettavissa opinnäytetyössämme.

Emme ohjanneet teemaillassa äitien välillä käytyä keskustelua oman kiinnostuksemme kannalta mielekkääseen suuntaan. Äidit saivat alustuksemme pohjalta keskustella aiheesta vapaasti, ja aiheet laajenivatkin perhe-elämän eri kysymyksiin. Teemailtaan osallistuminen oli äideille täysin vapaaehtoista. Käytimme teemaillan PowerPoint-esityksessä luvanvaraisia kuvia, jotka olivat Microsoft Officen internet-tietokannasta (Microsoft Corporation 2013).

Opinnäytetyön luotettavuutta parantaa puolueettomuus sekä toiminnallisen tuotoksen ja tulkitun materiaalin yhteensopivuus (Vilkkä 2005, 158–160). Opinnäytetyötä kirjoittaessamme emme ole tuoneet esille omia mielipiteitämme. Olemme käyttäneet etsimäämme teoretietoa teemaillan PowerPoint-esityksessä. Mielestämme PowerPoint-esitykseen on saatu koottua olennaisimmat asiat. Mielestämme opinnäytetyömme luotettavuutta edistää se, että teemaillan suunnittelu ja toteutus on raportoitu tarkasti ja huolellisesti. Tämä mahdollistaa sen, että ulkopuolinen henkilö pystyy toteuttamaan samanlaisen teemaillan kerronnan perusteella.

Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2004, 102) mukaan huomiota tulisi kiinnittää kirjoittajan ikään, tunnettavuuteen ja uskottavuuteen. Vilkan ja Airaksisen (2003, 73) mukaan lähteiden laatuun tulee kiinnittää huomiota. Lähteenä tulisi suosia alkuperäisjulkaisuja. Opinnäytetyöhömmme olemme valinneet tuoreita lähteitä sekä olemme käyttäneet lähdekriittisyyttä. Olemme pyrkineet käyttämään työssämme ensisijaisia lähteitä. Esimerkiksi tutkimusmateriaalia valitsemassa meitä on ollut kaksi ihmistä, mikä lisää luotettavuutta. Plagiointi on toisen tutkijan tulosten esittämistä omilla nimissään (Vilkkä & Airaksinen 2003, 78). Olemme merkinneet lähdeviitteet tarkasti, emmekä ole kopioineet toisten tekstiä. Olemme käyttäneet opinnäytetyömme teoriapohjana pro graduja sekä väitöskirjoja, joten tieto on näyttöön perustuvaa. Suurin osa käyttämistämme lähteistä on julkaistu 2000-luvun jälkipuolella, joten tieto on tuoretta. Teemaillassa käyty keskustelu vahvisti teoretiedon pohjalta löytämiämme asioita, mikä mielestämme parantaa luotettavuutta. Teemaillan arvioinnissa olemme käyttäneet palautelomaketta, joten arviointi ei ole ollut pelkästään meidän subjektiivisia mielipiteitämme.

Opinnäytetyömme luotettavuutta heikentää mahdollisesti se, että emme löytäneet niin paljon kirjallisuutta kuin olisimme halunneet. Teemaillaa varten tehty palautelomake suunniteltiin kiireessä, emmekä ehtineet paneutua esitettäviin kysymyksiin kunnolla, mikä saattoi heikentää palautteiden luotettavuutta. Vaikka kysymyksiin olisi voinut vastata kyllä tai ei, äidit antoivat palautetta kokonaisuudessaan lausein.

9.3 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehittämismahdollisuudet

Opinnäytetyömme antaa tietoa äitiydestä ja äidin tunteista asiasta kiinnostuneille. Mielestämme hoitotyön ammattilaiset voivat käyttää opinnäytetyöhön koottua tietoutta hoitotyössä perheiden parissa. Teemaillan pitäminen antoi toimeksiantajallemme tietoa siitä, että tällaisille tilaisuuksille olisi tarvetta jatkossa. Itsellemme tästä työstä on myös hyötyä tulevaisuudessa työskennellessämme terveydenhoitajina. Käydyt keskustelut auttavat meitä ymmärtämään äitien tunne maailmaa. Saimme myös varmuutta esittämiseen ja ryhmän ohjaamiseen, mikä on tarpeellista hoitotyössä.

Olimme epävarmoja tiedoistamme ja taidoistamme äitien vertaisryhmän ohjaajina. Pohdimme, onko meillä tarpeeksi asiantuntijuutta puhua äitiydestä ja äidin tunteista, koska meillä itsellämme ei ole lapsia. Teemaillan pitämisen jälkeen olemme saaneet varmuutta siihen, että teorian tieto riittää luomaan asiantuntijuutta, kunnes saamme kokemustietoa omista lapsista. Ymmärrämme nyt paremmin lapsiperheiden arkea.

Kokoamamme materiaalin pohjalta ja sitä jalostaen olisi mahdollista koota äideille kohdennettu opaslehtinen, jota voitaisiin jakaa esimerkiksi neuvoloissa. Opinnäytetyötämme voisi laajentaa käsittelemään äitiyden tunteita lapsien eri ikävaiheissa, kuten esimerkiksi uhmaiässä. Myös kohderyhmää voisi tarkentaa koskemaan esimerkiksi ensimmäisen lapsen saaneita äitejä. Opinnäytetyötämme voisi laajentaa käsittelemällä teemaillassa esille tullutta pelon tunnetta. Teemaillassa ryhmäläiset toivat esiin isän ja isovanhempien sekä erityisesti anopin roolin äitiyden toteuttamisessa, joten uutena näkökulmana opinnäytetyöhön voisi myös tuoda vahvemmin äitiyteen vaikuttavat henkilöt ja asiat.

Jatkokehittämismahdollisuutena näemme myös isän näkökulman mukaan ottamisen. Tulevaisuudessa isille voisi esimerkiksi pitää oman vertaistuellisen teemaillan. Käsiteltävinä asioina teemaillassa voisivat olla isän rooli ja isän tunteet lasta kohtaan. Isyydestä ja siihen liittyvistä tunteista voisi tehdä myös esimerkiksi kirjallisuuskatsauksen tai opinnäytetyön.

Lähteet

- Bowlby, J. 1979. The making and breaking of affectional bonds. Lontoo: Tavistock Publications.
- Cacciatore, R. & Janhunen, K. 2008. Täydelliset äidit 11 myyttiä. Teoksessa Janhunen, K. & Oulasmaa, M. (toim.) Äidin kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto, 12–27.
- Cacciatore, R. 2008. Vaaran merkkejä. Teoksessa Janhunen, K. & Oulasmaa, M. (toim.) Äidin kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto, 54–62.
- Hautamäki, A. 2001. Kiintymyssuhdeteoria – teoria yksilön kiin(nit)tymisestä tärkeisiin toisiin ihmisiin, kiintymyssuhteen katkoksista ja merkityksestä kehitykselle. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland M. (toim.) Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Helsinki: WSOY, 13–66.
- Hermanson, E. 2012. Synnyttäneen äidin herkistyminen ja masennus. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00207. 8.4.2013.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Holm, J. 2010. Ihmisen kohtaaminen ja arvostava vuorovaikutus- vertaisryhmätoiminnan kulmakivi. Teoksessa Laatikainen, K. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA, 51–58.
- Huuskonen, P. 2010. Vertaistukea verkossa. Teoksessa Laatikainen, K. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA, 71–79.
- Härkälä, A. 2006. Kertomuksia äitiydestä. Narratiivinen tutkimus äitiyden kulttuurisesta rakentumisesta. Tampereen yliopisto. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Janhunen, K. & Salonheimo, A. 2008. Äitiyden tunnepakkaus. Teoksessa Janhunen, K. & Oulasmaa, M. (toim.) Äidin kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto. 28–52.
- Jyrkämä, O. 2010. Vertaistukiryhmä käyntiin!. Teoksessa Laatikainen, K. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA, 25–46.
- Kalliokoski, P. 2001. Äitien kollektiiviset ja subjektiiviset hyvä äiti - uskomukset. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Kansaneläkelaitos. 2012a. Äidin vapaat. <http://www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/NET/020312125921HL?OpenDocument>. 1.10.2012.
- Kansaneläkelaitos. 2012b. Vanhempainvapaan jälkeen. <http://www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/NET/020312131619HL?OpenDocument>. 1.10.2012.
- Karjalainen, E. & Kääriäinen, S. 2012. ”Mä luulen, että meillä on aika semmosta onnellista arkea kuitenkin”. Myönteinen vanhemmuus perheen arjessa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Kinnunen, T. 2006. Vertaistuki erityislapsen vanhempain voimavarana. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Krok, S. 2009. Hyviä äitejä ja arjen pärjääjiä. Yksinhuoltajia marginaalissa. Tampereen yliopisto. Sosiaalityön tutkimuksen laitos. Väitöskirja.

- Laimio, A. & Karnell, S. 2010. Vertaistoiminta-kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Laatikainen, K. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA, 9-8.
- Liinamaa, A. 2004. Hiekkalaatikon haastajat - Äitien keskustelua ja vertaistukea internetin kautta. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto Joensuun paikallisyhdistys. 2013. Mannerheimin Lastensuojeluliitto Joensuun paikallisyhdistys ry. <http://joensuu.mll.fi/>. 8.4.2013.
- Microsoft Corporation. 2013. ClipArt, valokuvat ja animaatiot. <http://office.microsoft.com/fi-fi/images/?CTT=97>. 15.4.2013.
- Muistiliitto. 2013. Vertaistuki. http://www.muistiliitto.fi/fin/muisti_ja_muistisairaudet/hoito_ja_kuntoutus/vertaistuki/. 19.3.2013.
- Niemelä, P. 2003. Äitiyden tunteen syntyminen. Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: Werner Söderström osakeyhtiö, 237–251.
- Nykyri, T. 1998. Naisen viha. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto.
- Nätkin, R. 1997. Kamppailu suomalaisesta äitiydestä. Tampere: Gaudeamus.
- Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistys. 2013. Vertaistoimintaa Joensuun alueella 2013. http://www.jelli.fi/lataukset/pdf/vertaistoimintaopas_2013.pdf. 8.4.2013.
- Rajamäki, J. 2006. Nuorten äitien kokemuksia raskaudesta ja äitiydestä. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Rapola, M. 1960. Sanojemme ensiesiintymisiä Agricolaista Yrjö Koskiseen. Valikoima. Tietolipas 22. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Reenkola, E. 2012a. Nainen ja viha- Aggressio voimavaraksi. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Reenkola, E. 2012b. Äidin valta ja voima. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Schalin, L.-J. 1991. Perheen ihmissuhteista. Helsinki: Yliopistopaino.
- Sevón, E. 2009. Maternal Responsibility and Changing Relationality at the Beginning of Motherhood. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto.
- Siltala, P. 2003. Varhainen vuorovaikutus kokemuksen ja tutkimuksen valossa. Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: Werner Söderström osakeyhtiö, 16–43.
- Sinkkonen, J. 2003. Lapsen kiintymyssuhteen syntyminen ja sen häiriöt. Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: Werner Söderström osakeyhtiö, 92–106.
- Sinkkonen, M. 2001. Äidiksi lapselleni. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Sukula, S. 2009. Matka äidiksi. Tarinoita adoptiosta ja yksinvanhemmuudesta. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatutkimuksen instituutti. Väitöskirja.
- Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2013. Vertaisryhmässä voi saada vastavuoroista tukea. http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketti/pelihaitat/rahapeliongelman_hoito_ja_tuki/apu/vertaisryhmat/vertaistuki. 18.3.2013.
- Turunen, K.- E. 2004. Tunne-elämä. Jyväskylä: Otava.

- Uusitalo, T. 2006. Häpeä ja syyllisyys. Teoksessa Määttä, K. (toim.) Tunteiden rakkaus ja rikkaus - avaimia tunteiden tulkintaan. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab, 108–130.
- Vallo, H. & Häyrinen, E. 2012. Tapahtuma on tilaisuus. Tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Veijalainen, S. 2010. Toiseustarinat. Äitinä suomalaisessa yhteiskunnassa. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu –tutkielma.
- ViaDia Joensuu ry. 2013. Lähiötalo. <http://viadiajoensuu.yhdistysavain.fi>. 16.5.2013.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Villman, T. Psykoterapeutti. Psykiatrinen sairaanhoitaja. Yleisöluento 20.2.2013.
- Vuokola, T. 2011. Matkalla äidiksi elämänkulun eri vaiheissa. Ensisynnyttäjien kokemuksia äitiyteen kasvamisesta. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden yksikkö. Pro gradu –tutkielma.
- Ylitalo, P. 2007. Vanhemmuuden ja parisuhteen roolikartat. Teoksessa Aranto, A. & Koistinen, P. (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi, 449–450.

Lähtötilannekysely

Hei!

Olemme kaksi Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijaa. Aloitamme opinnäytetyömme tekemisen Lähiötalohankkeelle syksyllä 2012. Opinnäytetyöhömme kuuluu toiminnallinen osuus, jonka olemme alustavasti ajatelleet toteutuvan terveysaiheisena teemailtana lähiötalon kävijöille. Haluaisimme aiheen olevan ajankohtainen ja kävijöitä kiinnostava, joten toivoisimme teidän vastaavan oheiseen kyselyyn.

Syysterveisin

Anni Nevalainen
anni.h.nevalainen@edu.pkamk.fi

Marika Hassinen
marika.hassinen@edu.pkamk.fi

Teemaillan aiheena voisi mielestäni olla

- a) parisuhde
- b) päihteet
- c) seksuaalisuus
- d) vertaistuki
- e) joku muu, mikä? _____

Halutessasi voit tarkentaa aiheen/aiheiden sisältöä

Kiitos vastauksestasi!

Teemaillan mainos

Mitä on hyvä äitiys?

Mitä ovat äitiyden kielletyt tunteet?

Kutsumme Sinut vaihtamaan ajatuksia äitiydestä ja siihen liittyvistä tunteista

18.4.2013 klo 17.00

Lähiötalolle, Riihisärkänkatu 6 B 10

Olemme kolmannen vuoden terveydenhoitaja opiskelijoita Karelia ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötämme Lähiötalolle ja toteutamme sen teemaillan muodossa. Illan aikana käyty keskustelu on luottamuksellinen.

Lähiötalo järjestää tarvittaessa lapsille lapsiparkin.

Tarjolla myös pientä purtavaa.

Ilmoittautumiset : kirsti.kurki@viadia.fi tai erilliselle ilmoittautumiskaavakkeelle Lähiötalolla.

Pyydämme teitä ilmoittautumisen yhteydessä kertomaan lapsiparkkia tarvitsevien lasten määrän. Toivoisimme teidän myös lähettävän äitiyden tunteisiin liittyviä askarruttavia kysymyksiä, joita voisimme pohtia yhdessä illan aikana. Kysymykset käsitellään illan aikana nimettömänä.

Kevätterveisin Anni Nevalainen ja Marika Hassinen

Opinnäytetyön toimeksiantosopimus



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSiantosopimus

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	ViaDia Joensuu ry, Lähiötalo
Toimeksiantajan edustaja:	Kirsti Kurki
Osoite:	Riihisärkänkatu 6 b 10
Puhelinnumero:	050-3581157
Sähköposti:	kirsti.kurki(at)viadia.fi

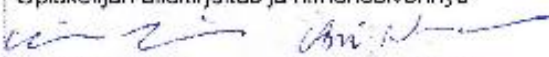
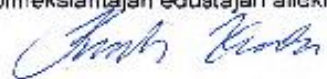
Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot	
Koulutusohjelma:	Hoitotyön koulutusohjelma
Opiskelijan numero(t) ja nimi(et):	1001278, Anni Nevalainen, 1101354 Marika Hassinen
Puhelinnumero:	0407666715 (Anni) 0504312804 (Marika)
Sähköposti:	Anni.H.Nevalainen(at)edu.pkamk.fi, Marika.Hassinen(at)edu.pkamk.fi

Toimeksiantajan sitoumukset	
Toimeksiantaja tukee opiskelijaa opinnäytetyön suorittamisessa antamalla työn suorittamiseen tarvittavia tietoja ja sisäisiä aineistoja tarpeelliseksi katsomallaan tavalla. Toimeksiantaja vastaa opinnäytetyön teemaillaan liittyvistä kopiointi ja tarjoilu kustannuksista. Toimeksiantaja vastaa teemaillaan liittyvästä lastenhoidosta.	

Opiskelijan sitoumukset	
Sitoudumme tuottamaan opinnäytetyön tuotoksena teemaillan. Toimeksiantaja saa oikeudet käyttää opinnäytetyötämme myöhemmin, mutta tekijänoikeus säilyy tekijöillä.	

Opinnäytetyön ohjaus Karelia-ammk:ssa	
Ohjaaja(t):	Merja Nuutinen, Tarja Ruukonen

Opinnäytetyön julkisuus	
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.	

Allekirjoitukset	
Päiväys	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys
22.4.2013	 Marika Hassinen Anni Nevalainen
Päiväys	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys
29.4.2013	 Kirsti Kurki

Teemaillan PowerPoint-esitys

ÄITIYS JA SIIHEN LIITTYVÄT TUNTEET

Terveystieteiden tutkimuskeskus
Anni Nevalainen ja Marika Hassinen

Äidin rooli

2

- Jokaisella ihmisellä voi tilanteesta riippuen olla erilaisia rooleja
- Vanhemman on kehitettävä vanhemmuuden rooleja koko ajan
- Äidin on mukauduttava elämässään erilaisiin tilanteisiin
- Äidit ovat naisia, omia yksilöitä, joilla on omat tarpeensa ja tunne-elämänsä



Äitiyden tunteen syntyminen

4

- Äitiyden tunne alkaa kehittyä jo raskausaikana
- Äitiys kehittyy vuorovaikutuksessa lapsen kanssa
- Lapsen kanssa toimiessaan äiti oppii tuntemaan vauvansa ja reagoimaan sen tarpeisiin
- Äidin tulee hyväksyä raskauden ja synnytyksen jälkeiset muutokset kehossaan

 Ydinäitiys

Äitiys

5



Hyvä äitiys - mitä se on?

6

18.4.2013

Hyvä äitiys

7

- Perinteinen ajattelu: Hyvä äiti on positiivinen, kärsivällinen, turvallinen ja uhrautuvainen
- Nykyaikainen ajattelu: Hyvällä äidillä on itsellään hyvä olo

- Tahto toimia lapsen parhaaksi
- Tahto vahvistaa lapsi-vanhempi suhdetta olemalla läsnä ja säilyttämällä lapsen turvallisuuden tunteen

- Täydellistä vanhempaa ei ole

18.4.2013



Äitiyden
kielletyt tunteet -
mitä ne ovat?

8

18.4.2013

Kielletyt tunteet

9

- Muutokset voivat tuoda mukanaan kielteisiä tunteita, kuten ärtymystä lapsen lisääntyvistä vaatimuksista tai surua menetetyistä itsenäisyydestä
- Äidin voi kuitenkin olla vaikea täyttää naisen minä ihanteen vaatimuksia, jolloin seurauksena voi olla häpeää, syyllisyyttä ja masennusta

18.4.2013

Kielletyt tunteet

10

- Jos äidin taakka on liian suuri yksin kannettavaksi hän voi tuntea pettymystä, yksinäisyyttä, masentuneisuutta ja ahdistusta
- Kiire ja ylikuormittuminen saivat äidin ja isän kokemaan itsensä väsyneeksi
- Kaikki kielteiset tunteet voivat olla osa normaalia äitiyttä, vaikka sitä ei näe muiden elämästä päällepäin

18.4.2013

Viha

11

- Vihan tunteella on taipumus purkautua ulkoiseksi toiminnaksi, kuten muillakin ihmisen tunteilla
- Äitinä olemiseen liittyvät vihaa aiheuttavat tilanteet voivat syntyä arkisissa tilanteissa



Häpeä ja syyllisyys

12

- Häpeän tunne herää silloin, kun ihminen kuvittelee tai luulee, ettei täytä vaatimuksia
- Naiset voivat kokea huonommuutta jäädessään kauas ”ihanne äideistä” → ympäristön normeihin mukautuminen
- Tunne epäonnistumisesta äitinä voi herättää tuskan ja surun ohella häpeää, vaikka hän olisikin menestynyt muilla elämän alueilla
- Epävarmuus ja kysymykset omien tunteiden ja toiminnan oikeudesta

Häpeä ja syyllisyys

13

- Sopimattomasta toiminnasta tai rikkomuksista syntyy syyllisyyden tunne
- Joskus pelkästä suuttumuksen tunteesta voi seurata syyllisyyttä, vaikkei mitään olisi tapahtunut
- Rakkaus lapseen ja syyllisyyden tunne estävät väkivaltaista toimintaa
- Tuhoisat tunteet voivat olla äitiydessä yleisiä ja siksi syyllisyys on tärkeä tunne, jonka äiti voi ottaa käyttöön aina, jos äiti kokee tarvetta väkivaltaiselle käytökselle

18.4.2013

Äidin masennus

14

- Lapsen syntymää seuraavan vuoden sisällä äidillä on suurempi mahdollisuus kohdata psyykkisiä vaikeuksia, kuin missään muussa elämänsä vaiheessa
- Hälytysäänenä voi pitää muun muassa seuraavia oireita: kireä pinna, seksuaalinen haluttomuus, saamattomuus, epätoivoisuus, elämänhalun puute, itkuisuus ja väsymys, johon nukkuminen ei auta
- Konkreettinen arjen apu tärkeää
- Äidille avun vastaanottaminen voi tuntua vaikealta, sillä samalla se on myös oman keinottomuuden myöntämistä

18.4.2013

Positiiviset tunteet

15

- Omasta lapsesta ollaan ylpeitä
- Perheen yhteiset hetket herättävät ilon tunteita ja ne koetaan voimavaroina
- Lapsi-vanhempi suhteessa vallitseva luottamus
- Lapsi koetaan positiivisten tunteiden lähteenä, josta hyvä mieli tarttuu vanhempiin



18.4.2013

Lähteet

17

- Cacciatore, R., Janhunen K. 2008 Täydelliset äidit 11 myyttiä. Teoksessa Janhunen K., Oulasmaa M. (toim.) Äidin kielletyt tunteet. Väestöliitto 12-27.
- Cacciatore, R. 2008. Vaaran merkkejä. Teoksessa Janhunen K., Oulasmaa M. (toim.) Äidin kielletyt tunteet. Väestöliitto. 54-62.
- Hautamäki, A. 2001. Kiintymyssuhdeteoria – teoria yksilön kiin(nit)tymisestä tärkeisiin toisiin ihmisiin, kiintymyssuhteen katkoksisista ja merkityksestä kehitykselle. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland M. (toim.) Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy, 13-66.
- Hermanson, E. 2012. Synnyttäneen äidin herkistyminen ja masennus. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00207. 8.4.2013.
- Janhunen, K., Salonheimo, A. 2008. Äitiyden tunnepakkaus. Teoksessa Janhunen K., Oulasmaa M. (toim.) Äidin kielletyt tunteet. Väestöliitto. 28-52.
- Jyrkämä, O. 2010. Vertaistukiryhmä käyntiin!. Teoksessa: Vertaistoiminta kannattaa. Laatikainen, K. (toim) Asumispalvelusäitiä ASPA. 25-46
- Karjalainen, E. ja Kääriäinen, S. 2012. ”Mä luulen, että meillä on aika semmosta onnellista arkea kuitenkin”. Myönteinen vanhemmuus perheen arjessa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu – tutkielma.
- Kinnunen, T. 2006. Vertaistuki erityislapsen vanhempien voimavarana. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä: 2006. Pro-gradu – tutkielma.
- Koistinen, P. 2007. Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi. 449-459.

18.4.2013

Lähteet

18

- Krok, S. 2009. Hyviä äitejä ja arjen pärjääjiä. Yksinhuoltajia marginaalissa. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto Joensuun paikallisyhdistys. 2013. Mannerheimin Lastensuojeluliitto Joensuun paikallisyhdistys ry. <http://joensuu.mll.fi/>. 8.4.2013.
- Muistiliitto. 2013. Vertaistuki. http://www.muistiliitto.fi/fin/muisti_ja_muistisairaudet/hoido_ja_kuntoutus/vertaistuki/.19.3.2013
- Niemelä, P. 2003. Äitiyden tunteen syntyminen. Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: Werner Söderström osakeyhtiö, 237–251.
- Nykyri, T. 1998. Naisen viha. Jyväskylän Yliopisto.
- Laimio, A & Karnell S. 2010. Vertaistointa-kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa: Vertaistointia kannattaa. Laatikainen, K. (toim) Asu-mispalvelusäätiö ASPA.9 -18.
- Liinamaa, A.2004. Hiekkalaatikon haastajat - Äitien keskustelua ja vertaistukea internetin kautta.. Jyväskylän Yliopisto. Jyväskylä: 2004 Pro-Gradu-tutkielma
- Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistys. 2013. Vertaistointia Joensuun alueella 2013. http://www.jelli.fi/lataukset/pdf/vertaistointiaopas_2013.pdf. 8.4.2013.
- Reenkola, E. 2012a. Nainen ja viha- Aggressio voimavaraksi. Minerva Kustannus
- Reenkola, E.2012b. Äidin valta ja voima. Minerva kustannus Oy. Helsinki.
- Scalin, L.-J.1991. Perheen ihmissuhteista. Helsinki.
- Siltala, P. 2003. Varhainen vuorovaikutus kokemuksen ja tutkimuksen valossa. Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: Werner Söderström osa-keyhtiö, 16–43.
- Sinkkonen, J. 2003. Lapsen kiintymyssuhteen syntyminen ja sen häiriöt. Teok-sessa Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: Werner Söderström osakeyhtiö, 92–106.

Lähteet

19

- Sinkkonen, M. 2001. Äidiksi lapselleni. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Sukula, S. 2009. Matka äidiksi. Tarinoita adoptiosta ja yksinvanhemmuudesta. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2013. Vertaisryhmässä voi saada vastavuoroista tukea. http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketti/pelihaitat/rahapeliongelman_hoido_ja_tuki/apu/vertaisryhmat/vertaistuki.18.3.2013
- Turunen, K- E. 2004. Tunne-elämä. Otava. Jyväskylä.
- Uusitalo, T. 2006. Häpeä ja syyllisyys. toim. Määttä K.2006. Tunteiden rakkaus ja rikkaus - avaimia tunteiden tulkintaan. Oy Finn Lectura Ab. Helsinki.
- Veijalainen, S. 2010. Toiseustarinat. Äitinä suomalaisessa yhteiskunnassa. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Villman, T. Psykoterapeutti. Psykiatrinen sairaanhoitaja. Yleisöluento 20.2.2013.
- Ylitähti, P. 2007. Vanhemmuuden ja parisuhteen roolikartat. (toim. Armanto A.,
- Holm, J. 2010. Ihmisen kohtaaminen ja arvostava vuorovaikutus- vertaisryhmä-toiminnan kulmakivi. Teoksessa: Vertaistointia kannattaa. Laatikainen, K. (toim) Asumispalvelusäätiö ASPA.51–58
- Huuskonen, P.2010 Vertaistukea verkossa. Teoksessa: Vertaistointia kannattaa. Laatikainen, K. (toim) Asumispalvelusäätiö ASPA71-79

Kuvat: Microsoft Corporation. 2013. ClipArt, valokuvat ja animaatiot. <http://office.microsoft.com/fi-fi/images/?CTT=97>. 15.4.2013

18.4.2013

Teemaillan palautelomake

PALAUTELOMAKE

Äidin tunteet teemailta Lähiötalolla 18.4.2013

Mitä mieltä olit esityksestä?

Olisitko kaivannut jotain lisää esitykseen?

Koitko teemaillan hyödylliseksi?

Haluaisitko tällaisia teemailtoja olevan jatkossa?

Arvosanasi illasta (4-10) : _____

Kiitos palautteestasi! 😊