



Karelia-ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitaja (AMK)

VAUVATREFFIT

**-opas Joensuun Perheentalon työntekijöille ja
sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille**

Maria Savikko

Opinnäytetyö, helmikuu 2022

www.karelia.fi



OPINNÄYTETYÖ
Helmikuu 2022
Sairaanhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijä
Maria Savikko

Nimeke
Vauvatreffit-opas Joensuun Perheentalon työntekijöille ja sosiaali- ja terveystalouden opiskelijoille

Toimeksiantaja Pelastakaa Lapset Ry ja Joensuun Perheentalo

Tiivistelmä

Joensuussa toimiva Perheentalo on kolmannen sektorin palvelun tarjoaja, joka tarjoaa lapsille ja lapsiperheille kohtaamispaikan. Perheentalo tarjoaa tukea arkeen ja vanhemmuuteen sekä erilaista ryhmätoimintaa lapsille ja vanhemmille. Joensuun Perheentalo ja Pelastakaa Lapset ry toimi toimeksiantajana tälle opinnäytetyölle.

Keväällä 2021 Joensuun Perheentalolla aloitettiin Vauvatreffit-ryhmä. Ryhmä on tarkoitettu alle 1-vuotiaalle lapselle ja tämän vanhemmalle/hoitajalle. Ryhmässä käsitellään joka viikko uutta aihetta liittyen vauva-arkeen ja vanhemmuuteen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli antaa Perheentalon työntekijöille ja sosiaali- ja terveystalouden opiskelijoille tietoa vanhemmuuden tukemisesta ja vertaistuen merkityksestä lapsiperheiden elämässä kevään 2021 järjestetyn Vauvatreffit-ryhmän pohjalta. Työntekijät ja opiskelijat saavat myös valmiuksia ryhmän ohjaamiseen ja hieman tietoa kevään 2021 Vauvatreffien aikana käsitellyistä aiheista. Opinnäytetyö oli toiminnallinen opinnäytetyö, ja sen tehtävänä oli tuottaa Vauvatreffit-opas perehdytyksen tueksi Joensuun Perheentalon työntekijöille sekä sosiaali- ja terveystalouden opiskelijoille.

Vauvatreffit-ryhmän ohjaamista ovat syksyn 2021 aikana jatkaneet Karelia-ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystalouden opiskelijat. Opasta ja opinnäytetyön sisältöä on mahdollista hyödyntää perehdytyksen tukena Joensuun Perheentalon ohjelmassa.

Kieli
suomi

Sivuja 32
Liitteet 1
Liitesivumäärä 4

Asiasanat
vanhemmuus, vanhemmuuden tukeminen, vertaistuki



THESIS
February 2022
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. + 358 13 260 600

Author
Maria Savikko

Title
A Playdate Group-A Guide for Joensuu Family House Employees and Social and Healthcare Students

Commissioned by
Joensuu Family House and Save the Children Association Finland

Abstract

Joensuu Family House is a third-sector service provider that offers a meeting place for children and families with children. It offers support for the day-to-day life and parenting, as well as various group activities for children and parents. This thesis was commissioned by Joensuu Family House and Save the Children Association Finland.

In the spring of 2021, a Playdate Group was started at Joensuu Family House. The group is aimed at infants and their parents or guardians. Every week, the group discusses a new topic related to a baby's daily life and parenting. The purpose of the thesis was to provide information for the Family House employees and social and healthcare students on parenting support and the importance of peer support in the lives of families with children, based on the Playdate Group sessions organized in the spring of 2021. Furthermore, the employees and students were provided with tools to lead a group and some information on the topics covered in the aforementioned Playdate Group sessions. The objective for this practice-based thesis was to produce a Playdate Guide to support the orientation of Joensuu Family House employees and social and healthcare students.

During the autumn of 2021, the social and healthcare students of Karelia University of Applied Sciences continued to lead the Playdate Group. The guide and the contents of this thesis can be used to support the orientation to the Playdate Group programme at Joensuu Family House.

Language
Finnish

Pages 32
Appendices 1
Pages of Appendices 4

Keywords
parenting, parenting support, peer support

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Vanhemmuuteen kasvaminen	6
2.1	Vanhemmuus ja vuorovaikutus	6
2.2	Voimavarat vauva-arjessa	7
3	Vanhemmuuden tukeminen	8
4	Pelastakaa Lapset Ry	10
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä	11
6	Opinnäytetyön toteutus	12
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	12
6.2	Toimeksiantaja ja työn lähtötilanne	13
6.3	Vauvatreffien kulku ja sisältö	14
6.4	Palaute kevään 2021 Vauvatreffeistä vanhemmilta	17
6.5	Tiedonhankinta	18
6.6	Kohderyhmä	18
6.7	Hyvä opas ja sen hyöty	19
6.8	Oppaan laatiminen Vauvatreffeistä	21
6.9	Opinnäytetyöprosessi	23
7	Pohdinta	25
7.1	Oman tuotoksen arviointi	25
7.2	Luotettavuus ja eettisyys	25
7.3	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysideat	27
7.4	Ammatillinen kasvu	27
	Lähteet	29

Liitteet

Liite 1 Vauvatreffit-opas

1 Johdanto

Vanhemmuus ja vauva-aika merkitsevät monelle aivan uutta elämänjaksoa. Uuden ihmisen saapuminen maailmaan saattaa olla vanhemmille samaan aikaan ihanaa ja palkitsevaa, mutta myös haastavaa ja uuvuttavaa. Vanhemmuutta pyritäänkin Suomessa tukemaan niin julkisen puolen, yksityisten kuin kolmannenkin sektorin palveluiden puolesta. Näitä tukia ja palveluita ovat muuan muassa julkiselta tai yksityiseltä palveluntuottajalta saatavat neuvolapalvelut, erilaiset lapseen ja vanhemmuuteen liittyvät terveydenhoitopalvelut sekä kolmannen sektorin järjestämät tuet ja järjestöt. (Duodecim 2020; Sariola, A-P., Nuutila, M., Sainio, S., Saisto, T., & Tiitinen, A. 2014.) Näihin kolmannen sektorin järjestöihin kuuluu esimerkiksi Pelastakaa lapset ry.

Joensuussa toimiva Perheentalo toimii kohtaamispaikkana lapsille ja lapsiperheille. Perheentalo toimii kolmannen sektorin palveluiden tarjoajana. Se tarjoaa tukea arkeen ja vanhemmuuteen sekä erilaisia palveluita kuten tilat, joissa lapset ja heidän vanhempansa voivat kohdata toisiaan. Perheentalo järjestää myös erilaista ryhmätoimintaa lapsille ja vanhemmille sekä koulutuksia ja ennaltaehkäisevää neuvolapalvelua. (Perheentalo 2021.)

Vauvatreffit-ryhmä on perustettu Joensuun Perheentalolle keväällä 2021. Ryhmä on tarkoitettu alle yksivuotiaalle lapselle ja tämän huoltajalle. Ryhmässä on tarkoituksena käydä vauva-arkeen liittyviä ajankohtaisia asioita yhdessä läpi. Ryhmän päätarkoituksena on, että vanhemmat saavat paikan, jossa jakaa kokemuksiaan ja kuulumisia omasta arjesta muiden vanhempien kanssa. Toisten vanhempien vertaistuki sekä yhteinen tekeminen vauvan kanssa, kuin myös yhteistyö ryhmän vetäjän ja osallistujien kesken on tärkeää. (Ylhäinen, 2019.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on antaa Perheentalon työntekijöille ja sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille tietoa vanhemmuuden tukemisesta ja vertaistuen merkityksestä lapsiperheiden elämässä kevään 2021 järjestetyn Vauvatreffit-ryhmän pohjalta. Työntekijät ja opiskelijat saavat myös valmiuksia ryhmän ohjaamiseen ja hieman tietoa kevään 2021 Vauvatreffien aikana käsitellyistä aiheista. Opinnäytetyö oli toiminnallinen opinnäytetyö, ja sen

tehtävänä oli tuottaa Vauvatreffit-opas perehdytyksen tueksi Joensuun Perheentalon työntekijöille sekä sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille.

2 Vanhemmuuteen kasvaminen

2.1 Vanhemmuus ja vuorovaikutus

Vanhemmuus on äitiyteen ja isyyteen kasvamista, ajatusmallien, tunteiden ja asenteiden uudelleen ohjaamista kohti uutta elämänjaksoa. Vanhemmuus on kautta aikojen koettu kuuluvan osaksi elämänkaarta, jossa vanhemmalla on velvollisuus huolehtia lapsestaan ja laittaa tämän tarpeet, tunteet ja oikeudet omien edelle. Vanhemman on kuitenkin muistettava oma jaksaminen ja hyvinvointi, sillä kun vanhempi voi hyvin, voi myös lapsikin. (MLL 2021; Lindroos, A., Ekholm, E. & Pajulo, M. 2015.) Vanhemmuuden ei tule olla suorittamista, vaan se on kuitenkin myös iloinen ja palkitseva yhteinen prosessi vanhemman ja lapsen välillä, joka muuttuu ja kehittyy koko ajan lapsen kasvaessa vanhemmaksi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016; Crenshaw, 2014).

Raskaus ja raskauden jälkeinen aika on vanhemmille tunteiden vuoristorataa, joissa esimerkiksi ilo ja väsymyksestä aiheutunut suru tai turhautuminen vaihtelevat ajoittain laidasta laitaan. Aikaa siitä, kun vauva saapuu maailmaan ja kasvaa ensimmäiseen ikävuoteensa asti, kutsutaan vauva-ajaksi. Ensimmäisenä vuonna vanhemman ja vauvan välinen vuorovaikutus kasvaa ja kehittyy. Vauvan tunteiden ja eleiden ymmärtäminen on usein äidille jo heti synnytyksen jälkeen kuitenkin helpompaa, sillä jo raskaus aikana äidin tunneherkkyydet alkavat ilmaantua ja kehittyä. (Duodecim 2012; Naistalo 2019; Tiitinen, A. 2020.)

Vanhemmille vauva voi olla uusi asia ja hänen hoitamisensa täysin vierasta. Vauvan tarpeiden, eleiden ja ilmeiden tulkitseminen sekä opettelu on oma työnsä. Jotkin asiat voivat hoitua vanhemmilta kuin itsestään, kun taas toisten asioiden kanssa voi tuntua, että vauvan tarpeita ei osata tunnistaa ollenkaan. Näihin olennaisesti vaikuttaa myös monet irralliset tekijät kuten väsymys, stressin määrä, nuori ikä tai vaikka vertaistuen puute muilta vanhemmilta ja lapsilta. Vauvan tunteiden ja tarpeiden tunnistamiseen voi mennä vanhemmalla aikaa,

mutta niiden tunnistamista voi edesauttaa viettämällä vauvan kanssa aikaa yhdessä touhuten. (Duodecim 2012; Naistalo 2019; Kalland, M. & Sinkkonen, J. 2016; Terveyskylä 2018.)

Vauvan kanssa vietetty yhteinen aika antaa mahdollisuuden vanhemman ja vauvan tutustua toisiinsa: tapoihin, eleisiin ja ilmeisiin. Yhdessä vietetty aika luo positiivisia tunteita ja lähentää vanhempaa ja lasta. Varhaisen vuorovaikutus suhteen luominen vauvan kanssa on ensi arvoisen tärkeää. Se luo vauvalle hyvän neuropsykologisen kehityksen pohjan ja tunne-elämän kehityksen kuten myös edesauttaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä. Pieni vauva ei itse vielä kykene hallitsemaan tai säätelemään tunteitaan, jolloin vanhemman rooli nousee tärkeäksi tässä tilanteessa. Vanhempi ohjaa ja säätelee vauvan tunteita, esimerkiksi vauvan itkiessä vanhempi lohduttaa tätä ja taas taitoja oppiessa kannustaa ja iloitsee vauvan kanssa. (Duodecim 2020a; Parker 2003; Sariola, ym. 2014; Kalland, M. & Sinkkonen, J. 2016.)

2.2 Voimavarat vauva-arjessa

Vanhemman jaksaminen vauvan kanssa voi joskus vaikeutua, kun koetaan, että omat voimavarat eivät enää riitä. Voimavarat voivat ehtyä esimerkiksi liian vähäisestä unen määrästä, stressistä ja talousvaikeuksista. Tällöin olisi tärkeää, että vanhempi uskaltaisi hakea edes pientä apua omaan vauva-arkeen. Avun pyytäminen voi kuitenkin tuntua hyvin vaikealta ja sitä saatetaan jopa jollain tapaa hävetä ja pelätä. Sen pyytäminen on kuitenkin parhaaksi, niin vanhemmalle että lapselle, sillä jos vanhemman mieliala on matalalla, heijastuu se usein myös vauvaan, joka kehittää mieltään suhteessa vanhempiinsa. (Duodecim 2020a; Duodecim 2020b; Sariola, ym. 2014.)

Apua voi pyytää esimerkiksi neuvolakäynnin aikana, kolmannen sektorin kohtaamispaikoissa sekä omalta tukiverkolta. Joskus pelkkä puhuminen toiselle voi olla jo suureksi avuksi. Henkilönä voi olla esimerkiksi terveydenhuollon ammattilainen, samassa tilanteessa oleva vanhempi tai joku läheinen ihminen omasta tukiverkosta. Joskus kuitenkin läheiselle henkilölle voi olla hankalampi puhua, kuin esimerkiksi entuudestaan tuntemattomalle ihmiselle. (Duodecim

2020a; Duodecim 2020b; Sariola, ym. 2014, Puura, K., Sannisto, T. & Riihonen, R. 2018.)

3 Vanhemmuuden tukeminen

Suomessa perheille pyritään mahdollistamaan jo heti varhaisessa vaiheessa tukea. Nämä vanhemmuudentuet on jaettu kolmeen luokkaan: universaali, kohdennettu ja intensiivinen tuki. Universaalilla tuella tarkoitetaan tukea, joka havaitaan ja pyritään tekemään jo varhaisessa vaiheessa äidille tai lapselle. Tällaista tukea ovat esimerkiksi neuvolapalvelut. Kohdennetulla tuella pyritään saamaan tukea perheille, jossa vanhemmalla on riskiryhmään kuuluvaa piirteitä esimerkiksi psyykkisiä ongelmia tai jos lapsella on erityistarpeita, esimerkiksi hän on syntynyt ennenaikaisesti. Intensiivisellä tuella taas tarkoitetaan sellaista tukea, jota saavat perheet, joissa esiintyy päihdeongelmaa vanhempien keskuudessa tai mielenterveysongelmaisilla esiintyy perheväkivaltaa. (Kalland & Salo 2020; Hakulinen, T., Laajasalo, T. & Mäkelä, J., 2019; Puura, K. ym. 2018.)

Erilaiset järjestöt pyrkivät mahdollistamaan lapsille ja lapsiperheille matalan kynnyksen paikkoja esimerkiksi tiloja ja tapahtumia, johon perheet voisivat lähteä mukaan ilman sen suurempia järjestelyitä kummankaan osapuolen taholta. Tällaiset järjestetyt toiminnat ovat usein suunnattu aina kunkin järjestön kohdejoukolle. Tapahtumat ja tiloissa järjestetyt aktiviteetit tai palvelut ovat maksuttomia. Tällaisia paikkoja ovat muun muassa perhekahvilat, perheentalot, kriisikeskukset, kansalaistalot ja kumppanuustalot tai muut vastaavat. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Järjestöt järjestävät toimintaa työntekijöiden, muiden vapaaehtoisjärjestöiden sekä vapaaehtoistyön voimin. Vapaaehtoistyö onkin suuressa osassa järjestössä kantavana voimavarana. Kaikille toimintaa mahdollistaville työntekijöille annetaan säännöllisin väliajoin koulutusta kunkin järjestön asioihin pohjautuen, jolloin ajankohtaista tietoa on aina saatavilla sitä tarvitseville. (Thl 2019.)

Vauvan kanssa yhdessä koetut pienet asiat kuten hymyt, naurut ja uudet opitut taidot ovat positiivisesti koettuja hetkiä, joiden jakaminen esimerkiksi muiden

vanhempien kanssa voi olla tärkeää (Naistalo 2019). Muiden vanhempien vertaistuki uuden asian edessä voi olla suureksi avuksi. Myös negatiivisten asioiden jakaminen ja mahdollisesti niiden selvittely yhdessä tai kokemusten vaihtaminen omasta arjesta voi antaa vanhemmalle tärkeää tukea omaan vauva-arkeen. (Terveyskylä 2020a; Terveyskylä 2020c.)

Vauva-arjessa vertaistuen merkitys nousee merkittäväksi, sillä vanhemmuuteen ei opita ainoastaan lukemalla tietoa kirjoista vaan siihen kasvetaan kokemusten kautta vauvan kanssa. Näiden kokemusten läpi käyminen muiden samassa tilanteessa olevien kanssa antaa vanhemmalle tukea omaan vauva-arkeen ja turvalliseen kasvuun vanhemmuuteen. Vertaistukea voi olla välillä haastavaa saada, jos omassa lähipiirissä ei ole paljon vanhempia saman ikäisten lasten kanssa. Tällöin erilaiset vertaistukiryhmät nousevat esille. Vertaistukiryhmän tarkoituksena on, että ryhmän jäsenet pääsevät tapaamaan samassa elämäntilanteessa olevia ja jakamaan omia kokemuksia arjestaan. Ryhmän jäsenet voivat näin saada toisten kokemuksista niin sanottua vertailukohtaa omiin tilanteisiin tai tuleviin tilanteisiin tietoa. (Terveyskylä 2020a; Terveyskylä 2020b; Terveyskylä 2020c.)

Vanhemmuuden tukeminen on tärkeä osa perhehoitotyötä. Perhehoitotyötä tekevät terveydenhuollon ammattilaiset ja sen tavoitteena on tukea lapsiperheitä arjessa selviytymisessä. Perhe pyritään saamaan osallistumaan lapsen hoitoon aktiivisesti. Hyvinvointi perheessä näkyy myös lapsen kehityksessä ja kasvussa. Kun perhe voi hyvin, on lapsenkin lähtökohdat kasvuun hyvät. (Storvik-Sydänmaa, Tervajärvi & Hammar, 2019, 84–87; Hakulinen, T. ym. 2019.)

Terveysalan ammattilaisen on hyvä huomioida hoidossa, että jokainen perheenjäsen on oma yksilönsä, mutta myös nähdä ja hoitaa heitä kokonaisuutena eli perheenä. Ammattilaisen tulee myös ottaa huomioon perheen lähtökohdat. Näitä lähtökohtia voivat muun muassa olla kulttuuriin tai uskontoon liittyvät asiat esimerkiksi perheissä, joissa noudatetaan patriarkaalisen kulttuurin tapoja, päätäntävalta ja vastuu perheen asioissa on miehellä. Vanhemmuuden tukeminen jo heti varhaisesta vaiheesta lähtien ja sen jatkaminen pitkin vanhemmuutta ja lapsen kasvua on tärkeää. Hyvän vuorovaikutussuhteen luominen perheeseen ja lapseen edesauttaa terveysalan ammattilaista ja

perhettä itsessään. Kun perhe pystyy kommunikoimaan luontevasti, on asioita ja tilanteita helpompi käsitellä. (Storvik- Sydänmaa ym. 2019, 86–87.)

4 Pelastakaa Lapset Ry

Pelastakaa Lapset ry on perustettu vuonna 1922. Se on kansalaisjärjestö, joka ei ole poliittisesti tai uskonnollisesti sitoutunut ja sen tarkoituksena on edistää lapsenoikeuksien toteutumista ja tukea vaikeissa oloissa eläviä lapsia niin Suomessa kuin muualla maailmassa. Pelastakaa Lapset on osa Save the Children – järjestöä. Se toimii noin 120 eri maassa lasten etujen hyväksi. Pelastakaa Lapset toimijoiden visiona on, että jokaisella lapsella maailmassa olisi oikeus elämään, osallistumiseen, kehittymiseen ja suojeluun. He pyrkivät parantamaan lasten asemaa ja kohtelua sekä saamaan pysyviä ja välittömiä muutoksia parempaan lasten elämässä. (Pelastakaa Lapset 2021a.)

Pelastakaa Lapset järjestö tarjoaa, niin kuntien tilauksesta järjestettävää palvelua, kuin myös Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen (STEAN) rahoituksesta ja lahjoitusten varassa järjestettävää palvelua lapsille ja lapsiperheille (Pelastakaa lapset 2021b).

Kuntien tilauksesta järjestettävää palvelua ovat muun muassa tukiperhe- ja tukihenkilötoiminta, perhehoitoa, adoptiotoimintaa, perhekuntoutusta, sijaishuollon yksiköiden toimintaa sekä muita asiantuntijapalveluita. Näiden palveluiden piirissä työskentelevät ammattitaitoiset ja koulutuksen saaneet henkilöt sekä heidän tukenaan toimivat myös valtakunnallisen järjestön erityisasiantuntijat. Kaikki kuntien tilauksesta järjestettävä palvelu pohjautuu lastensuojelulain ja sosiaalihuoltolain mukaisiin käytäntöihin. (Pelastakaa Lapset 2021; STM 2021b.)

STEAN rahoittamat ja ulkoisten lahjoitusten varassa toimivia toimintoja ovat muun muassa erilaiset tuki- ja palvelumuodot: lomakoti-, tukiperhe-, tukihenkilö- ja sporttikummitoiminta, Perheentalojen toiminta, digitaalisen hyvinvoinnin palvelut sekä Eväitä elämälle -ohjelma. Nämä pyrkivät toiminnallaan ennaltaehkäiseviin tukitoimiin lapsien ja lapsiperheiden elämässä. Joensuun

kaupunki rahoittaa myös STEAN lisäksi Perheentalon toimintaa. (Pelastakaa Lapset 2021b; STM 2021.)

Joensuussa toimiva Perheentalo toimii kohtaamispaikkana lapsille ja lapsiperheille. Perheentalo tarjoaa tukea arkeen ja vanhemmuuteen sekä erilaisia matalan kynnyksen palveluita kuten tilat, joissa lapset ja heidän vanhempansa voivat kohdata toisiaan esimerkiksi yhteisen leikin merkeissä. Perheentalo järjestää myös erilaista ryhmätoimintaa lapsille ja vanhemmille sekä koulutuksia ja ennaltaehkäisevää neuvolapalvelua. (Perheentalo 2021.)

Joensuun Perheentalo toiminta on alkanut nykyisellä paikallaan Taitokorttelissa vuonna 2013. Perheentalon toimintaa järjestetään yhteistyössä Joensuun kaupungin, Siun soten, muiden järjestöjen, yritysten ja oppilaitosten kanssa. Yhteistyötä toteutetaan kumppanuusperiaatteella. Karelia-ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan opiskelijat voivat suorittaa Perheentalolla muun muassa projektityyppisiä, kursseihin tai harjoitteluihin liittyviä tehtäviä. Perheentalon toimintaa ohjaa lapsen oikeuksien edistäminen ja toiminnalla on tavoitteena tukea vanhemmuutta ja saada vanhempien osallisuutta ja vaikutusmahdollisuuksia edistettyä. (Perheentalo 2021.)

Ryhmätoimintaa Perheentalolla on tarjolla vauvaperheille ja heidän läheisilleen kuin myös vähän vanhemmille lapsille ja heidän perheilleen. Ryhmätoimintaa on paljon tarjolla ja kysynnän mukaan sitä pyritään lisäämään ja luomaan erilaisille kohderyhmille sopiviksi. Koulutuksia järjestetään silloin tällöin, joissa luennoimassa ajoittain käy muiden järjestöjen ammattihenkilöitä. Aamukahvit ja asiaa -tilaisuus on esimerkki tällaisesta toiminnasta. (Perheentalo 2021.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä

Tämä opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa Vauvatreffit-opas perehdytyksen tueksi Joensuun Perheentalon työntekijöille sekä terveysalan opiskelijoille. Opinnäytetyön tarkoituksena on antaa Perheentalon työntekijöille ja sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille tietoa vanhemmuuden tukemisesta ja vertaistuen merkityksestä lapsiperheiden elämässä kevään 2021 järjestetyn Vauvatreffit-

ryhmän pohjalta. Työntekijät ja opiskelijat saavat myös valmiuksia ryhmän ohjaamiseen ja hieman tietoa kevään 2021 Vauvatreffien aikana käsitellyistä aiheista.

6 Opinnäytetyön toteutus

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulussa tutkimukselliselle opinnäytetyölle on vaihtoehtona toteuttaa toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on heijastaa ammatillisella kentällä tapahtuvaa käytännön oppimista, ymmärtämistä, jonkun toiminnan järjestämistä ja opastamista konkreettiseen muotoon. Tällainen konkretia voi olla esimerkiksi jonkin ohjeen, ohjeistuksen, oppaan, kuten jonkin aiheen/ryhmän perehdytysoppaan toteuttamista. Tapa, kuinka oman aiheen haluaa toteuttaa voi olla muun muassa kirjan, opaslehtisen, portfolion, tai vaikka tapahtuman järjestäminen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9-10.)

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyössä tärkeää on, että toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee esille käytännön toteutus tutkimusviestinnän keinoin raportoituna. Työssä tulisi myös osoittaa oman alan tietojen ja taitojen osaaminen ja hallitseminen. Tämän tulisi näkyä työelämälähtöisesti ja käytännönläheisesti samalla, kun toteuttaa työtä tutkimuksellisella asenteella. Opinnäytetyössä teoreettinen pohja ja tietoperusta tulee olla tutkimukselliseen luotettavaan tietoon perustuvaa. (Vilkkä & Airaksinen 2003,10, 41-42.)

Opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä Joensuun Perheentalolle. Toiminnallisen opinnäytetyön ollessa luonteenomaisesti työelämälähtöinen, syntyy työn tuloksena toimeksiantajalle jokin tuotos, kuten opas, mallinnus, alakohtainen suunnitelma tai opetusvideo, jota toimeksiantaja voi mahdollisuuksien mukaan hyödyntää oman yhdistyksensä tai opetuksensa ohessa. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2018).

Toiminnallisena tuotoksena syntyy sähköinen ja paperinen opas, jonka avulla työntekijät ja terveysalan opiskelijat saavat tietoa ja valmiuksia ryhmän ohjaamiseen. Opas tuotetaan yhteistyössä Joensuun Perheentalon työntekijöiden kanssa sekä siinä runkona käytetään keväällä jo järjestetyn Vauvatreffit-ryhmään kerättyjä tietoja.

6.2 Toimeksiantaja ja työn lähtötilanne

Toimeksiantajana tälle opinnäytetyölle toimii Pelastakaa Lapset ry ja Joensuun Perheentalo. Pelastakaa Lapset ry on perustettu vuonna 1922, poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton kansalaisjärjestö, joka tukee erityisesti vaikeissa oloissa eläviä lapsia ja pyrkii edistämään lapsen oikeuksien toteutumista Suomessa ja maailmalla. (Pelastakaa Lapset 2021a). Perheentalo toimii kohtaamispaikkana lapsille ja lapsiperheille. (Perheentalo 2021).

Vauvatreffit on perustettu Perheentalolle keväällä 2021. Kysyntää tämän kaltaiselle toiminnalle oli ollut vanhempien taholta jo aiemmin. Suorittaessani kuudennelle lukukaudelle sijoittuvaa Perhehoitotyön harjoittelua Perheentalolla 2021 keväällä, aloin vetämään vauvaperheen vanhemmille ja vauvoille ryhmää harjoittelun yhteydessä kerran viikossa. Ryhmälle oli kuitenkin niin paljon kiinnostuneita, että järjestimme vauvatreffit kahdelle päivää viikossa, keskiviikkoisin ja perjantaisin. Ryhmä kerkesi kokoontua neljä kertaa kevään aikana, ennen kuin harjoitteluni tuli päätökseen, minkä myötä ryhmä loppui. Kysyntää ryhmälle ja sen jatkumisille oli kuitenkin edelleen, mistä idea opinnäytetyölle ja oppaalle sai alkunsa. Käsiteltäviksi aiheiksi oppaassa rajautui teoriapohjaksi vanhemmuuden tukeminen ja vertaistuki sekä ryhmän ohjaaminen käytännössä. Toiveina oppaalle oli myös, että sisältäisi tietolaatikoita sekä tekstiä keväällä 2021 pidetystä Vauvatreffit-ryhmästä sekä aiheista, joita siellä käsiteltiin.

Vauvatreffit-ryhmä on tarkoitettu alle yksivuotiaalle vauvalle ja tämän vanhemmalle. Ryhmässä käydään joka viikko uutta aihetta läpi liittyen vauvarkeen ja vanhemmuuteen. Ryhmään otettiin kevään aikana rajattu määrä vanhempia lasten kanssa, sillä maailmassa meneillään ollut koronapandemia toi rajoituksia ihmisten kokoontumismääriin. Perheentalolla sai maksimissaan olla 20 henkilöä kerrallaan ja tähän määrään sisältyi myös henkilökunta. Tällöin

yhteen ryhmään mahtui noin kahdeksan äitiä vauvansa kanssa ja mukaan pääsi ilmoittautumisjärjestyksessä. Yhteensä kevään aikana ryhmässä mukana oli 16 äitiä ja 16 vauvaa. Suurimmaksi osaksi ryhmä pysyi kiinteänä, niin sanottuna suljettuna ryhmänä, mutta vaihtelua osallistujissa oli toisen ryhmän kanssa paljonkin.

Vauvatreffeille osallistuneista ryhmäläisistä osa oli tullut ensimmäistä kertaa äidiksi, kun taas toisilla oli jo entuudestaan lapsia. Äitejä oli kaiken ikäisiä ja eri lähtökohdista sekä vauvojen iät sijoittuvat tasaisesti aina kuuden viikon ikäisestä 11-kuukauden ikäiseksi asti. Ryhmäkerroilla keskusteltiin ryhmän merkityksestä ja hyödystä vanhemmille ja vauvoille, jolloin huomioksi nousi ryhmästä saatu vertaistuki omiin tilanteisiin vauvan kanssa arjessa. Osallistujat pitivät ryhmästä saatuja tietoja ja taitoja hyödyllisenä, vaikka osalla olikin jo entuudestaan lapsia ja osa asioista oli kertausta jo aiemmin opittuun. Osallistujilta kysyttiin myös mielipidettä Vauvatreffit-oppaan luomisesta ja olisiko osallistujilla kiinnostusta osallistua mahdollisesti samankaltaiseen ryhmään syksyllä 2021. Idea oppaasta syntyi yhdessä ryhmäläisten ja Perheentalon työntekijöiden kanssa, jolloin jatkumo ryhmälle mahdollistuisi sekä ryhmänvetäjille saataisiin valmiuksia toteuttaa ryhmää vanhempien ja vauvojen eduksi.

6.3 Vauvatreffien kulku ja sisältö

Pohjana Vauvatreffit-oppaalle toimivat kevään 2021 Vauvatreffit-ryhmät. Ryhmät kokoontuivat kerran viikossa. Keskiviikon ryhmään kokoontui noin seitsemän äitiä vauvoineen ja perjantain ryhmään parhaimmillaan viisi äitiä vauvoineen. Ryhmät aloitettiin joka kerta samalla lorulla, jossa päästiin heti alkuunsa vauvan kanssa tekemään yhdessä jotain. Lorun jälkeen käytiin esittäytymiskierros, jossa vanhempi kertoi oman ja vauvan nimen sekä vauvan iän. Tämän jälkeen aloitettiin sen kertaisen aiheen läpi käyminen ryhmän vetäjän toimesta. Aiheita olivat: vauvahieronta, ensiapu alle 1-vuotiaan vauvan kanssa, vauvajumppa sekä leikit ja lorut. Kun aihe oli käyty läpi, oli äideillä aikaa esittää tarkentavia kysymyksiä aiheeseen liittyen. Lopuksi ryhmän vetäjä sekä Perheentalon muut työntekijät toimivat vauvojen niin sanottuina ”sylittäjinä” ja antoivat äideille aikaa pitää kahvi- ja evästauon, jonka tarjonnan Perheentalo järjesti ryhmään osallistuneille. Viimeisenä lopetettiin ryhmät samalla lorulla, jolla ne aloitettiinkin.

Aiheet, joita ryhmäkerroilla käytiin läpi, suunniteltiin yhdessä vanhempien kanssa kysymälle heidän toiveitaan. Tämän jälkeen yhdessä Perheentalon työntekijöiden kanssa suunniteltiin ryhmien aiheet läpi ja mietittiin niissä huomioitavat turvallisuusasiat esimerkiksi maailmalla vallitsevan Koronaviruspandemian kannalta. Vauvahieronta -kerralla huomioimme, että turvavälit toteutuivat ja hieronnassa käytettävä öljy oli hajusteetonta ja ei-allergisoivaa öljyä.

Vauvahieronta on alle 1-vuotiaalle lapselle annettavaa hierontaa, jossa vauvan on tarkoitus rentoutua ja tuntea olonsa hyväksi. Vauvan ja vanhemman välinen varhainen vuorovaikutus myös lisääntyy kosketuksen ja katsekontaktin avulla. Vuorovaikutuksessa vanhemman ja lapsen eleet ilmeet ja toiminnot muodostavat vastavuoroisen viestinnän. Tilan tulee olla rauhallinen vauvahieronnalle esimerkiksi rauhallinen musiikki tai loruttelu samanaikaisesti rauhoittavat vauvaa. Liikkeiden tulee olla kämmenenlaajuisia ja ihokosketuksen tulee säilyä vauvaan koko hieronnan ajan, jolloin vauva tuntee olonsa turvalliseksi. Vauvahieronta vähentää myös vanhemman stressiä ja vauvan käsittely tulee tutummaksi. (Heath & Bainbridge, 2007; Lorenz, Moyse & Surguy, 2005.)

Ensiapu -kerralla vanhemmille annettiin kotiin vietäväksi vielä tärkeimmät asiat ryhmäkerralta, jotta niitä voisi kotona vielä kertaalleen kerrata. Näitä olivat turvallisen ympäristön tarkistuslistan ja vauvan elvytysohjeet. Aiheet, joita kävimme läpi, olivat tyypillisimmät ensiaputilanteet alle 1-vuotiaan lapsen elämässä.

Vauvaan voi kohdistua ympäristöstä erilaisia vaaratilanteita, joihin vanhemman on hyvä varautua. Pieni vauva ei ole kauhean aktiivinen liikkuja ensimmäisenä elinvuotenaan, jolloin riskit onnettomuuksille kohdistuvat vauvaan suurimmaksi osaksi fyysisin tavoin. Näitä ovat tyypillisimmin liikenteessä ja kotona sattuvat tapaturmat: palovammat, tukehtumiset, putoamiset tai myrkytykset. Noin puolen vuoden iässä vauva kuitenkin alkaa liikkua aktiivisemmin ja tutkia ympäristöään. Siksi turvallisen ympäristön järjestäminen kotona on ensiarvoisen tärkeää. Oikeanlaisen nukuttamisen, syöttämisen/ruokailun järjestäminen sekä vauvan elvytyksen kertaus ovat hyviä ja tärkeitä ennaltaehkäiseviä ja lapsen

turvallisuutta lisääviä tekijöitä. Lisää tietoa ensiaputilanteisiin löytyy muun muassa Suomen Punaisen Ristin nettisivuilta (Suomen punainen risti, 2021.)

Vauvajumppa -kerralla alueelliset rajoitukset kielsivät ryhmäliikuntojen järjestämisen, joten ryhmänvetäjä kävi liikkeet läpi ja näytti ne esimerkkinä nukun kanssa, jolloin ryhmäläiset voisivat kotona jumpata vauvan kanssa ryhmästä saatujen ohjelman avulla.

Vauvajumppa on yhteistä tekemistä vauvan ja vanhemman välillä. Siinä vanhempi pääsee fyysisesti kuntoilemaan samalla kun osallistaa vauvan turvallisella tavalla jumppaan. Tällaista osallistamista voi olla esimerkiksi vauvan käyttäminen lisäpainona kyykätessä tai punnertaessa vauvan kanssa vauvalle huulten yhteen pärisyttämisen. Liikeitä tehdessä tulee huomioida oma jaksaminen ja jos minkäänlaista kipua esiintyy, tulee jumppa keskeyttää. On myös hyvä huomioida esimerkiksi vatsalihasten erkaantuminen ja niiden palautumisaika. Tällöin vatsalihaksiin kohdistuvat liikkeet kannattaa aloittaa vasta myöhemmin synnytyksen jälkeen. Jos jumpan tekeminen mietityttää, kannattaa varmistaa terveydenhuollon ammattilaiselta sen turvallisuus omalla kohdalla. (Päivänsara, 2013; Mayo Clinic, 2016.)

Lorut ja leikit- kerralla alueelliset rajoitukset kielsivät laulamisen julkisissa tiloissa, jolloin lorut käytiin läpi lausuen ja loruvihkot annettiin vanhemmille kotiin vietäväksi, tällöin niitä voisi vauvan kanssa kotona leikkiä ja laulaa. Vauva oppii tunnistamaan oman äidinkielsensä jo hyvin varhaisessa vaiheessa ja hän myös jokeltelee itse omalla kielellään. Aktiivinen vaihe oman äidinkielen oppimisessa alkaa kuitenkin noin kahdeksan kuukauden ikäisenä. Vauvan kielellistä kehitystä on hyvä tukea jo varhaisesta vaiheesta lähtien lukemalla, laulamalla tai loruttelemalla vauvalle paljon. Nämä loruttelut voi liittää esimerkiksi arkeen, kuten syömiseen, vauvan nukuttamiseen, lohduttamiseen tai vaikka pukeutumiseen ja vaipan vaihtoon. (Heikkilä-Halttunen, P. 2015; Lue Lapselle Ry, 2022.)

Vauvatreffit-ryhmä on saanut jatkoa syksyllä 2021, kun Karelia-ammattikorkeakoulun fysioterapian- ja terveystieteen opiskelijat ovat alkaneet vetämään ryhmää. Ryhmässä käydään viikoittain eri aiheita läpi ja opiskelijat tuovat siihen omaa tietämystään riippuen alasta ja aiheesta. (Perheentalo 2021).

6.4 Palaute kevään 2021 Vauvatreffeistä vanhemmilta

Vanhemmilta kerättiin palautetta ryhmästä ja aiheista viimeisellä ryhmäkerralla paperisella lomakkeella. Kysymyksiä paperissa oli kolme kappaletta ja kysymykset olivat avoimia, joihin pystyi kertomaan oman mielipiteen ryhmästä. Kysely oli vapaaehtoinen ja anonyymisti toteutettu, sillä papereihin ei omaa nimeä tarvinnut laittaa. Kysymyksiä olivat:

”Kerro muutamalla vapaalla sanalla yleistä palautetta vauvatreffeistä, mitä hyvää/kehittävää?”

”Onko ryhmä vaikuttanut arjen hyvinvointiisi ja millä tavalla?”

”Koetko, että vauvatreffien kaltaista ryhmää tarvitaan esimerkiksi Perheentalon ohjelmaan vielä tulevaisuudessa?”

Vastauspapereita tuli yhteensä 11 kappaletta vanhemmilta. Hyvää palautetta ryhmä sai siitä, että se oli järjestetty hyvin ja ryhmäläisiä oli kuultu sisällön suhteen, ryhmän koko oli sopiva, ryhmänkesto oli hyvä, sillä vauva sai tarpeeksi virikkeitä eikä väsynyt heti, aiheita oli laajasti, ohjaaja oli mukava sekä muiden vauvaperheiden kohtaaminen oli mukavaa ja hyödyllistä. Kehitettäviä palautteita tuli, että toivottiin enemmän osallistavaa keskustelua ja vapaata oleskelua sekä ryhmäkertoja olisi voinut olla enemmän.

Palautteen mukaan vanhemmat kokivat, että ryhmästä on ollut hyötyä arjen hyvinvoinnissa. He kokivat, että muiden samassa tilanteessa olevien vauvaperheiden kohtaaminen oli hyödyllistä. Vanhemmat saivat myös arkeen sisältöä ja pääsivät poistumaan kotoaan johonkin järjestettyyn ohjelmaan, he myös saivat vertaistukea toisistaan ja pääsivät paremmin ja enemmän vuorovaikutukseen vauvan kanssa.

Kaikissa palautteissa koettiin, että ryhmänkaltaiselle toiminnalle olisi vielä tarvetta esimerkiksi Joensuun Perheentalon toiminnassa. Palautteiden mukaan ohjatusta toiminnasta sai paljon ajankohtaisia ja hyödyllisiä vinkkejä vauvarkeen ja vanhemmat olivat tyytyväisiä, kun vauvat pääsivät tutustumaan ja

leikkimään keskenään sekä saivat tukea toisilta vanhemmilta omaan tilanteeseen.

6.5 Tiedonhankinta

Tiedonhankinta aloitettiin keväällä 2021 huhtikuussa hakemalla aiheeseen liittyviä verkkosivuja sekä artikkeleita. Tiedonhaussa sähköisinä verkkosivuinä käytettiin Karelia-ammattikorkeakoulun tarjoamia tietokantoja sosiaali- ja terveysalalle. Eniten tietoa löytyi Terveysportin, Terveyskylän ja Terveyskirjaston tietokannoista. Ulkomaisia lähteitä löytyi Cochranen ja Cinalhin tietokannoista. Lisäksi oppikirjoja aiheeseen liittyen hyödynnettiin. Verkkosivuilla suomenkielisinä hakusanoinä käytettiin eniten sanoja: vanhemmuus, vertaistuki, vauva, perhe ja perhehoitotyö. Ulkomaisissa lähteissä hakusanoinä olivat: baby, parenthood, parenting, mother and baby. Myös muiden tekemissä opinnäytetöissä käytettyjä lähteitä hyödynnettiin. Kuopion Perheentalolta saatiin tietoa heidän Vauvatreffit-ryhmästänsä ja sen sisällöstä, jota hyödynnettiin Joensuun Perheentalon Vauvatreffit-ryhmän muodostamisessa.

6.6 Kohderyhmä

Opinnäytetyön kohderyhmänä toimivat sosiaali- ja terveysalan opiskelijat sekä Joensuun Perheentalon henkilökunta. Opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa Vauvatreffit-opas perehdytyksen tueksi Joensuun Perheentalon työntekijöille sekä terveysalan opiskelijoille. Opinnäytetyön tarkoituksena on antaa Perheentalon työntekijöille ja sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille tietoa vanhemmuuden tukemisesta ja vertaistuen merkityksestä lapsiperheiden elämässä kevään 2021 järjestetyn Vauvatreffit-ryhmän pohjalta. Työntekijät ja opiskelijat saavat myös valmiuksia ryhmän ohjaamiseen ja hieman tietoa kevään 2021 Vauvatreffien aikana käsitellyistä aiheista. Syksyllä 2021 ryhmää ovat alkaneet vetämään Karelia-ammattikorkeakoulun hoitotyön ja fysioterapian opiskelijat.

Sosiaali- ja terveysalan perhehoitotyön harjoitteluun kuuluu osana projektiosio, jossa pari/ryhmä suunnittelee, ohjaa ja arvioi yhdessä toimeksiantajan kanssa

projektin/toiminnan. Toiminta/projekti voi olla esimerkiksi video, posteri, jonkun toiminnan ohjausta tai muuta vastaavaa. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2021). Vauvatreffit-ryhmä soveltuisi hyvin perhehoitotyön harjoittelun projektiosiksi.

Perhehoitotyön harjoittelu ajoittuu sairaanhoitojatutkinnossa noin kuudennelle lukukaudelle. Perhehoitotyön tavoitteissa Karelia-ammattikorkeakoulun ohjeistuksen mukaan tulisi täyttyä seuraavanlaisia asioita:

Opiskelijan tulee soveltaa tavoitteet Perhehoitotyön harjoittelupaikan mukaan. Opiskelijan tulisi oppia kohtaamaan vanhemmat, lapset/nuoret ja muut heidän läheisensä luontevasti ja asiallisesti. Hänen tulisi myös pystyä toimimaan hoitotyön eettisiä periaatteita, monikulttuurisia lähtökohtia soveltaen lasten/nuorten ja perheiden hoitotyön parissa sekä etsimään näyttöön perustuvaa tietoa. Opiskelijan tulisi osata hyödyntää tätä tietoa ja käyttää sitä kentällä huomioiden lasten/nuorten ja perheiden hyvinvoinnin tarpeet, suunnitella ja toteuttaa kokonaisvaltaista hoitoa sekä tunnistaa raskaudessa olevia häiriöitä tai lapsivuoaikana, ja myös ohjata perhettä esimerkiksi seksuaaliterveyteen liittyvissä kysymyksissä tai erilaisissa kriiseissä tai haasteissa liittyen terveyteen. Opiskelija toimii yhteistyössä moniammatillisen työryhmän kanssa, hän hyödyntää leikki- ja viriketoimintaa lapsen/nuoren hoitotyön toiminnoissa ja kasvun ja kehityksen tukemisessa. Opiskelija osaa valita oikean menetelmän, jonka mukaan toimia lapsen kivun arvioinnissa ja hoidossa, sekä osaa toteuttaa lasten lääke- ja nestehoitoa turvallisesti. Hän myös tietää lapsen/nuoren elvytyksen protokollan sekä kuinka toimia haastavasti käyttäytyvien lasten/nuorten kanssa. Opiskelija tietää kuinka toimia äkillisessä synnytyksessä oikeilla hoitotyön auttamismenetelmillä. (Karelia-ammattikorkeakoulu Peppi 2021.)

Tavoitteet sopivat sovellettuna melkein kokonaan Perheentalolla toteutettuna Vauvatreffit-ryhmän ohjaamisen muodossa. Ryhmässä suunnitellaan yhdessä osallistujien toiveiden mukaan käsiteltäviä aiheita ja ryhmänvetäjät tuovat koulussa oppimansa tiedon ja taidon kentälle opettaen ja ohjaten ryhmäläisiä erilaisten aiheiden kanssa liittyen vauvaan ja vanhemmuuteen.

6.7 Hyvä opas ja sen hyöty

Hyvässä oppaassa yhdistyvät annettavan tiedon selkeys ja helppolukuisuus, mutta myös johdonmukaisesti etenevä informaatio. Oppaan suunnittelussa tulee pyrkiä ajattelemaan opasta sen kohderyhmän näkökulmasta katsottuna, jolloin kirjoitettu info kohdentuisi mahdollisimman hyvin oppaan lukijalle. (Hyvärinen, 2005; Pyhälähti, 2002).

Kun lähtee suunnittelemaan opasta, tulee aluksi miettiä, onko opas sähköinen vai paperinen opas ja kuinka pitkä oppaasta tulee. Paperisessa oppaassa huomioidaan mahdollisten materiaalien hankinta ja oppaan painatus. Sähköisessä oppaassa taas tieto on verkossa saatavilla ja sen tieto voidaan nykyaikana saada paremmin tietoisuuteen, mutta myöhemmin myös päivitettyä ajantasaiseksi. Oppaan sisältöön kannattaa panostaa niin tekstien kuin kuvien osalta, sillä kuvat lisäävät oppaan ulkoasuun kiinnostusta ja palvelevat samalla paremmin visuaalisia oppijoita. (University of Bath, 2021; Pyhälähti, 2002).

Yli kaksi sivua pitkissä oppaissa olisi hyvä olla sisällysluettelo, jolloin lukijan on helpompi löytää etsimänsä tieto ilman, että hän joutuu lukemaan koko oppaan läpi. Jokaisessa oppaassa tulisi olla niin sanottu juoni, minkä mukaan oppaassa liikutaan eteenpäin aihetta esitellessä. Juonen voi muun muassa esittää tärkeys- tai aikajärjestyksessä tai aihepiireittäin. Näissä vaikuttaa esitetty aihe, sillä aiheen voi kertoa esimerkiksi tärkeysjärjestyksessä, jolloin ensimmäisenä kerrotaan kaikki merkityksellisemmät asiat ja sen jälkeen vasta niin sanotut vähäpätöisemmät asiat. Oppaan välissä olevia tietoja voi soveltaa kerrottavaksi myös aikajärjestyksessä, vaikka opas olisi muuten tärkeysjärjestyksessä kerrottu. Näitä tilanteita voivat esimerkiksi olla jonkin ohjelman/tunnin järjestäminen tietyssä aikataulussa. (Kotimaisten kielten keskus 2021; Pyhälähti, 2002).

Oppaassa kerrottu tieto on hyvä perustella, sillä silloin lukijalle avautuu kokonaiskuva tapahtuvasta tilanteesta, jota ohjeella pyritään ohjeistamaan. Luoden selkeyttä oppaaseen, kannattaa asiateksti olla erillään niin sanotusta kerrotusta tekstistä. Näin saadaan faktatieto, joka pohjautuu johonkin lähteeseen pysymään erillään oppaan tekijän omista huomioista. (Pyhälähti, 2002).

Opasta kirjoittaessa tulee ottaa huomioon hyvä otsikointi, joka kertoo lukijalleen mahdollisimman avaavasti käsiteltävästä aiheesta. Kappaleiden tulisi olla selkeitä ja lajiteltuna aihepiireittäin. Oikeinkirjoitukseen kannattaa myös kiinnittää huomiota, sillä se lisää oppaan selkeyttä, ja väärinkirjoitus voi herättää lukijassa epäluottamusta oppaan sisältöön. Oppaan pituudesta ei ole varsinaista suositusta, mutta sen ei kannata kuitenkaan olla liian pitkä. Lukijan kiinnostus saattaa sammua tai liika tieto ja monet yksityiskohdat voivat sekoittaa hänet tai ahdistaa. (University of Bath 2021; Hyvärinen, 2005).

Toiminnallisessa opinnäytetyössä produktin eli tuotoksen kustannukset maksaa joko opiskelija itse tai opinnäytetyön toimeksiantaja. Tässä tulee huomioida kuvat, paperit ja sen laatu sekä painatus. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 53.) Tässä opinnäytetyössä opas tulostetaan värilliseksi oppaaksi tavalliselle A4 paperille Joensuun Perheentalon tiloissa heidän tulostimellaan ja papereilla. Opas on myös saatavilla sähköisessä muodossa Word-tiedostona, jotta sen voi tulostaa tarvittaessa uudestaan tai muokata ajan saatossa.

6.8 Oppaan laatiminen Vauvatreffeistä

Vauvatreffit-opas on paperinen opas, mutta se on saatavilla myös sähköisenä Word versiona, josta sen voi myöhemmin tulostaa. Sähköinen tulostettava versio helpottaa myös oppaan sisällön muokkaamista myöhemmin ajantasaiseksi. Paperinen versio taas antaa jonkin konkreettisen asian Joensuun Perheentalolle ja sen tietoa hyödyntäville opiskelijoille. Paperisen oppaan avulla on helpompi esimerkiksi kesken ryhmän järjestämisen muistutella mieleen oppaan tietoja. Opas voi toimia niin sanottuna ”lunttilappuna” ryhmänvetäjille.

Oppaassa on käytetty kahta selkeää fonttia: otsikoissa MV Boli ja tietoteksteissä Calibria. Fonttikokona otsikoissa on koko 22 ja teksteissä koko 16. Kannen tekstit ovat isommalla, jotta se herättäisi enemmän huomiota ja erottuisi taustasta paremmin. Kannen kuva ja oppaan kaikki kuvat liittyvät jollain tapaa aiheen ympärille esimerkiksi vauva-arkeen tai ne mahdollisesti symboloivat kyseisestä aiheesta, jota sivulla käsitellään. Oppaassa on myös kevään 2021 aikana järjestetyn Vauvatreffit-ryhmän kerroilta kuvia valmisteluista. Värimaailma

oppaassa pyrkii kannessa olemaan punamusta, joka myös Perheentalon logossa on värimaailmana.

Oppaassa tulee olemaan tietoon pohjautuvaa tekstiä oppaan alussa. Tieto otsikoidaan ja jaetaan aiheittain. Oppaassa on myös lähdeluettelo, josta on vaivattomampi hakea haluamastaan asiasta tietoa. Visuaalisesti oppaassa pyritään käyttämään kehysväreinä Perheentalolle ominaista punamustaa väriä. Oppaaseen lisätään kuvia kevään aikana järjestetyn Vauvatreffit-ryhmän kerroilta ja aiheista. Keskustelimme myös toimeksiantajan toiveista oppaan suhteen, jolloin puheeksi nousi tietolaatikoiden lisääminen oppaan eri sivuille. Tietolaatikat ovat mukava lisä ja niistä saa nopeasti tärkeän pienen tiedon lukijalle.

Teoriapohjana oppaassa kerrotaan vertaistuen merkityksestä vanhemmalle ja tämän vauvalleen Vauvatreffit-ryhmän mahdollistaessa sen. Myös ryhmänvetäjien ja Perheentalon työntekijöiden antamasta tuesta vanhemmuuteen ryhmän ja aiheiden avulla kerrotaan. Teoriassa kerrotaan myös ryhmän ohjaamisesta käytännössä.

Oppaan sisältönä ovat: ryhmän mainostaminen, ryhmäkerrat ja osallistujamäärät, ryhmässä käsiteltävät teemat ja niiden kesto, ryhmänkertojen sisältö esimerkkinä sekä mitä kannattaa ottaa huomioon ja esille ryhmissä. Lisäksi oppaassa käydään läpi kevään 2021 aikana käytyjä aiheita Vauvatreffit-ryhmissä ja kuinka niiden järjestäminen käytännössä onnistui ja minkälaista palautetta vanhemmilta tuli ryhmään liittyen.

Aiheina kevään 2021 vauvatreffeillä olivat: vauvahieronta, ensiaputilanteet vauvaperheessä, vauvajumppa ja laulut ja lorut. Ensimmäinen aihe vauvatreffeillä oli vauvahieronta. Ryhmäläisiltä kyseltiin, kuinka tuttua vauvahieronta heille on ja sen jälkeen käytiin läpi hieronnassa huomioitavat asiat. Hieronnassa oli mahdollista käyttää hierontaöljyä, joka oli hajusteetonta ja ei-allergisoivaa. Hieronta otteet ja liikkeet ryhmänvetäjä näytti nukella ja ohjeisti ryhmäläisiä tarvittaessa. Ryhmätilassa huomioitiin turvavälit koronapandemian takia.

Toisena aiheena käytiin läpi ensiapu tilanteita alle 1-vuotiaan lapsiperheen elämässä. Opetuksen tueksi tehtiin Powerpoint esitys ja erilaisia vaaratilanteita

käytiin läpi keskustellen sekä vauvan elvytys- ja tukehtumis- tilanteet näytettiin opetusvideolta ja käytiin vielä nukken avulla uudestaan läpi. Kertasimme myös turvallisen syöttämisen ja nukuttamisen perusteita. Ryhmäläiset saivat kysellä lisäkysymyksiä sekä kertoa omista kokemuksistaan.

Kolmantena aiheena oli vauvajumppa. Ryhmänvetäjä muodosti vauvajumppa ohjelman yhdessä Perheentalon työntekijöiden kanssa. Jumpassa tuli huomioida, että ryhmäliikuntoja ei saanut järjestää juuri kyseisenä aikana koronapandemian takia, jolloin vanhemmat katsoivat vain, kun ryhmävetäjä demonstroi liikkeitä nukella ja selitti niiden vaikutuksesta. Huomioimme jumpassa, että osa äideistä oli synnyttänyt vasta vähä aikaa sitten, jolloin esimerkiksi vatsalihasten erkaantuminen ja niiden palautuminen tuli huomioida jumpassa. Lisäksi jumpassa painotettiin, että liikkeitä tulee tehdä oman jaksamisen mukaan ja jos minkäänlaista kipua esiintyy, tulee jumppa lopettaa. Ryhmäläiset saivat kotiin jumppaohjeet sekä selitykset, kuinka liikkeitä suositellaan suorittavan ja mitä hyötyä jumpasta on vauvalle, että vanhemmalle.

Viimeisellä ryhmäkerralla aiheena oli leikit ja lorut. Suunnittelimme ryhmäkerran yhdessä Perheentalon työntekijöiden kanssa. Keräsimme tunnettuja loruja ja leikkejä, joita vanhemmat voisivat käydä yhdessä vauvan kanssa läpi ja josta vauvan ja vanhemman välille syntyisi vuorovaikutusta. Osa loruista oli laulettavia lauluja, mutta koronapandemian takia alueelliset rajoitukset kielsivät laulamisen julkisissa tiloissa, joten lorut ja laulut käytiin läpi lausuen tai ryhmävetäjä laitoi laulut soimaan puhelimesta, ja vanhemmat pystyivät leikkiä lorut läpi vauvan kanssa samaan aikaan.

Opas ja opinnäytetyö sai toimeksiantajalta eli Joensuun Perheentalolta hyvää palautetta. Opas oli heidän mielestään selkeä ja kuvat, joita oppaassa oli käytetty, olivat hyvin aiheeseen liittyviä ja värikkäitä. Jonkin verran oppaassa oli heidän mukaansa liikaa toistoa, mitä on pyritty korjaamaan. Opas kuvaa hyvin keväällä 2021 järjestettyä Vauvatreffit-ryhmää ja oppaan sisältämät tiedot ovat ryhmää jatkaneille opiskelijoille varmasti hyödyllisiä.

6.9 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessi lähti liikkeelle keväällä 2021, kun Perhehoitotyön harjoitteluni yhteydessä aloitin Vauvatreffit-ryhmän ohjaamisen Joensuun Perheentalolla. Vauvatreffit-ryhmää ei aiemmin Perheentalon ohjelmassa ollut, mutta sille löytyi jo kysyntää vanhempien taholta. Ennen harjoittelun alkamista kyselin Perheentalon työntekijöiltä, olisiko heillä projektityyppistä asiaa, esimerkiksi opaslehtisen laatimista tai muuta vastaavaa, jonka voisin tehdä harjoittelun yhteydessä. Projektiksi sain Vauvatreffit-ryhmän suunnittelun ja ohjaamisen vanhemmille ja heidän vauvoilleen.

Kun ryhmä kokoontui viimeisen kerran harjoitteluni aikana, sain ideaksi, että voisin tehdä kyseisen ryhmän ohjaamisesta oppaan. Laitoin viestiä huhtikuussa 2021 Joensuun Perheentalon koordinaattorille aiheesta ja oppaan teosta, jonka jälkeen oppaan teko ja suunnittelu lähtivät liikkeelle. Kevään ja kesän aikana alkoi opinnäytetyön tietojen kerääminen. Tilannetta hankaloitti hieman koordinaattorin kesäloma, jonka aikana yhteyttä opinnäytetyön etenemisestä ei pidetty. Heinäkuussa 2021 kokoonnuimme Perheentalolle koordinaattorin kanssa ja kävimme opinnäytetyötä läpi sekä minkälaista sisältöä oppaaseen voisi tehdä.

Syksyllä 2021 heinäkuussa allekirjoitin toimeksiantosopimuksen omalta osaltani ja se lähetettiin Pelastakaa Lapset ry:n johtavalle sosiaalityöntekijälle allekirjoitettavaksi. Toimeksiantosopimus allekirjoitettiin kaikkien osalta syyskuun 2021 aikana ja toimeksiantajalle lähetettiin sopimus.

Syksyn 2021 aikana kirjoitin opinnäytetyön sisältöä ja lähetin keskeneräisestä työstä toimeksiantajalle sähköpostin ja työn luettavaksi sekä arvioitavaksi. Korjailin opinnäytetyötä sen mukaan, mitä arviointia sieltä sain. Vuoden lopussa lähetin oppaasta keskeneräisen version sekä opinnäytetyöstä, jota toimeksiantaja kommentoi vuoden alussa sähköpostin kautta. Korjailin ja tein muutoksia oppaaseen ja opinnäytetyöhön vuoden alussa.

Lähetin työn vielä ennen seminaaria niin sanottuun viimeiseen tarkastukseen toimeksiantajalle arvioitavaksi. Oppaaseen sain vielä hieman korjattavia asioita seminaarin jälkeen ja muokkasin niitä toimeksiantajan toiveiden mukaisesti. Valmis opas sai toimeksiantajalta hyvää palautetta. Opasta ei kuitenkaan ole testattu käytännössä, jolloin sen hyödyllisyys ja käytännöllisyys eivät tässä opinnäytetyössä pääse konkreettisesti esille.

7 Pohdinta

7.1 Oman tuotoksen arviointi

Vauvatreffit-ryhmän ohjaaminen ja suunnittelu oli kevään 2021 aikana tullut sen verran tärkeäksi asiaksi itselle, että halusin saavan sille jatkuvuutta omalta osaltani. Tavoitteena oli tehdä pieni opaslehtinen Joensuun Perheentalon henkilökunnalle ja sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille. Oppaassa tuli olla tarvittavat tiedot ryhmän ohjaamiseen sekä lisäksi tietoa ryhmän ja vertaistuen merkityksestä vanhemmalle ja tämän lapselle. Oppaan laatiminen ja opinnäytetyön tekeminen kyseisestä aiheesta tuo mielestäni hieman lisää varmuutta mahdolliselle ryhmän jatkumiselle pidemmällä tähtäimellä.

Oppaan sisältö vastasi mielestäni tavoitteita ja suunnitelmia, joita yhdessä toimeksiantajan kanssa suunniteltiin oppaassa olevan. Opas on mielestäni ehkä hieman liian pitkä sivumäärältään ja joillakin sivuilla on liikaa informaatiota siihen nähden, että oppaasta voisi luntata asioita niin sanotusti nopeasti.

7.2 Luotettavuus ja eettisyys

Laadullisen opinnäytetyön luotettavuuden kriteereinä voidaan pitää siirrettävyyttä, refleksiivisyyttä, uskottavuutta ja vahvistettavuutta. Siirrettävyyden luotettavuudessa tutkijan tulee antaa tarpeeksi laajaa ja kuvailevaa tietoa tutkimuksen osallistuja joukosta ja ympäristöstä, jolloin tiedon voi siirtää vastaavanlaiseen tapahtumaan/tilanteeseen ja arvioida. Uskottavuutta lisää tutkimuksesta pidetty tutkimuspäiväkirja ja tutkijan perehtyminen tutkittavaan aiheeseen ja sen tekeminen pidemmän aikaa. Hyvässä ja luotettavassa tutkimuksessa lähdekriittisyydessä hyvä huomioida, lähteet ovat tutkimukselliseen tietoon perustuvia. (Kylmä & Juvakka 2007, 127-129.) Tässä opinnäytetyössä on käytetty tieteelliseen tutkimukseen perustuvia lähteitä sekä

verrattu niitä opetusartikkeleihin ja myös ulkomaisiin lähteisiin. Vauvatreffit-opas on siirrettävissä ja hyödynnettävissä muiden vastaavanlaisten ryhmien perehdytysmallina ja sen sisältöä voi peilata muiden ryhmien sisältöön.

Reflektiivisyyden luotettavuutta voidaan tarkastella sen mukaan, kuinka hyvin tutkimuksen tekijä tiedostaa lähtökohtansa tutkimuksessa ja kuvaa ne raportissa sekä kuinka hän itse vaikuttaa tutkimuksen aineistoon. Vahvistettavuudella tarkoitetaan, että toinen samaa aiheita tutkiva henkilö voi seurata koko prosessia ja sen kuvausta mahdollisimman tarkasti läpi koko aiheen. Laadullisessa opinnäytetyössä ei kuitenkaan aina voida päästä samaan tulokseen, vaikka seuraisi prosessia tarkasti samalla tavalla. Tähän vaikuttaa myös tutkimuksen suorittajan asennoituminen ja rooli tutkimuksessa. (Kylmä & Juvakka 2007, 127-129.)

Laadullista opinnäytetyötä voidaan pitää eettisesti hyväksyttävänä ja luotettavana, jos se on tehty tieteellisen tutkimuksen ja sen käytäntöjen edellyttämällä tavoilla. Tutkimuksessa tulisi muun muassa noudattaa rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta koko tutkimustyön vaiheiden läpi. Tutkimuksessa sovelletaan tiedonhankinnassa, tutkimusmenetelmissä ja arvioinnissa menetelmiä, jotka pohjautuvat tieteellisen tutkimuksen kriteereihin. Kun julkaistaan tuloksia tutkittavasta aiheesta, tulee toteuttaa tieteellisen tiedon luonteelle ominaista avoimuutta ja vastuullisuutta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Jos ja kun työssä käytetään toisten tutkijoiden tekemiä töitä, tulee niihin viitata asianmukaisella tavalla ja arvostaen sekä kunnioittaen hyödyntää tietoa omassa työssä. Opinnäytetyötä suunnitellessa tulee ottaa huomioon, että tutkimus suunnitellaan ja toteutetaan vaaditulla tavalla ja siihen kerätyt tietoaineistot tallennetaan tieteellisen tiedon vaatimusten tavoin. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Tässä opinnäytetyössä on noudatettu Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeita.

Eettisyyttä työtä tehdessä on tarkasteltu muun muassa ryhmän suunnitteluvaiheesta lähtien. Ryhmä on kuitenkin sisällöltään joillekin arka, kun vanhemmuus on esimerkiksi uusi ja vieras asia sekä omaan vauvaan ja sen hoitoon vasta tutustutaan. Ryhmän sisältöä ja piti miettiä siten, että se ei loukkaa

ketään tai aiheuta mielipahaa. Palautteen keruussa myös huomioitiin, että palaute toteutui anonyymisti, jolloin vastaajia ei voinut tunnistaa kerätystä palautteesta. Palautteeseen vastaaminen oli myös vapaaehtoista. Oppaan luotettavuutta lisää sen sisältämä oma lähdeluettelo, josta näkee muun muassa kevään aikana käsiteltyjen aiheiden tietolähteet ja oppaan sisältöjen lähteet. Oppaassa on myös käytetty Joensuun Perheentalon ja Karelia-ammattikorkeakoulun logoa kannessa. Eettisyyttä lisää myös se, että oppaassa käytettyjen kuvien taustalla ei näy kenenkään henkilön kasvoja.

7.3 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysideoita

Joensuun Perheentalo saa täydet oikeudet käyttää Vauvatreffit-opasta jatkossa toiminnassaan. Oppaan sisältöä voi muokata tarvittaessa, jotta sitä voitaisiin hyödyntää esimerkiksi monen vuoden jälkeenkin. Oppaan sisältö on Perheentalon ohjelmistoon sopiva ja Vauvatreffien kaltaisia ryhmiä voidaan järjestää muitakin, joissa opasta voidaan mahdollisesti hyödyntää.

Oppaasta on hyötyä niin Perheentalon työntekijöille kuin sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille, jotka kyseistä ryhmää alkavat vetämään. Opiskelijat voivat hyödyntää oppaan sisältöä ohjatessaan ryhmiä ja työntekijät voivat hyödyntää opasta myös muiden ryhmien muodostamiseen, joissa esimerkiksi ryhmän ohjaaminen on uusi asia joillekin.

Vauvatreffit-ryhmän ohjaamista on syksyllä 2021 jatkaneet Karelia-ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan opiskelijat. Opasta voisi heidän kanssaan esimerkiksi jatkaa ja päivittää lisää, jos syksyn tai vaikka kevään 2022 aikana tulee uusia ideoita tai asioita, joita olisi hyvä huomioida ryhmän ohjaamisessa.

7.4 Ammatillinen kasvu

Aloitin oman opinnäytetyö kirjoitusprosessini jo syksyllä 2020. Sen hetkinen aihe kuitenkin oli sen verran vaikea ja näin ollen sain uuden aiheidean perhehoitotyön harjoittelun yhteydessä harjoittelupaikassani Joensuun Perheentalolla. Tämä

opetti itsetuntemusta ja omat rajat tulivat tutuksi näyttöön perustuvan tiedon etsinnässä. Uuden aiheen kirjoitusprosessi lähti liikkeelle keväällä 2021. Opinnäytetyöprosessi oli pitkä ja sen sitä kirjoittaessa tuli paljon tutkiskeltua eri lähteitä, joista tuli kuitenkin rajata vain tärkeimmät ja hyödyllisimmät lähteet. Myös luotettavan tiedon arviointi harjaantui työtä tehdessä.

Kyseinen aihe on opettanut paljon vauvaperheistä ja heidän kohtaamisestaan. Perhehoitotyön kurssi antoi hyvän pohjan harjoitteluun lähtiessä ja vauvaperheiden kohtaaminen onnistui luontevammin. Tämän myötä ryhmän ohjaaminen ja vauva-arkeen liittyvien aiheiden käyminen läpi opetti samalla itselle paljon uutta tietoa. Tietojen ja taitojen opettaminen ja ohjeistaminen vanhemmille opetti niin sanottua potilaan ohjausta ja esimerkiksi alle 1-vuotiaan lapsen elvytyksen opetus antoi itselle myös hyvää konkreettista tietoa tulevaisuuteen mahdolliseen akuuttihoitotyöhön työllistyessä.

Opinnäytetyöprosessin aikana tein töitä myös ryhmään osallistuneiden vanhempien kanssa sekä Perheentalon työntekijöiden kanssa. Tämä yhteistyö opetti niin sanottua tiimityöskentelymallia. Työtä tehdessä yksin, opin kuitenkin myös, miten tehdä päätöksiä itsenäisesti ja kuinka eri hoitotyön tietolähteisiin pystyi turvautumaan, jos tuli epävarmuuksia. Näitä oppeja kuitenkin tulen tarvitsemaan myös kentällä työskennellessäni.

Lähteet

- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. 2015. Opinnäytetyön eettiset ohjeet. https://student.karelia.fi/fi/opinnot/oppari/opinnaytetyo_asiakirjakirjasto/Opinnäytetyöprosessin_eettiset_suosituksset_muistilistat_opiskelijalle_ja_ohjaajalle_2018.pdf 22.11.2021.
- Crenshaw, J.T. 2014. Healthy Birth Practice #6: Keep Mother and Baby Together. It's Best for Mother, Baby, and Breastfeeding. The journal of perinatal education advancing normal birth 23 (4), 211-217. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4235060/> 16.11.2021.
- Duodecim 2012. Isäksi ja äidiksi kasvetaan, ei synnytä! Kotineuvola. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/kot00201/isaksi-ja-aidiksi-kasvetaan-ei-synnyta?q=odottavan%20%C3%A4idin> 28.5.2021.
- Duodecim 2020a. Vanhemmuuteen kasvaminen. Odottavan äidin käsikirja. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/odk00025/vanhemmuuteen-kasvaminen?q=vanhemmuus> 28.5.2021.
- Duodecim 2020b. Vanhemmuuteen valmistautumisen vaikeudet. Odottavan äidin käsikirja. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/odk00028/vanhemmuuteen-valmistautumisen-vaikeudet?q=vanhemmuuden%20tukeminen> 28.5.2021.
- Joensuun Perheentalo. Esittely /Introduction. <https://joensuunperheentalo.yhdistysavain.fi/esittely-introduction/> 28.5.2021.
- Hakulinen, T., Laajasalo, T. & Mäkelä, J., 2019. Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN_ISBN_978-952-343-357-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y 28.5.2021
- Heath, A. & Bainbridge, N. 2007. Vauvahieronta. Helsinki: WSOY
- Heikkilä-Halttunen, P. 2015. Lue lapselle! -opas lasten kirjallisuuskasvatukseen. Atena.
- Kalland, M. & Salo, S, 2020; 136. Vanhemmuuden tukeminen vauva- ja lapsiperheissä. <https://www.duodecimlehti.fi/duo15527> 28.5.2021.
- Kalland, M. & Sinkkonen, J. 2016. Vanhemmuus, kiintymyssuhde ja perhe. Kustannus Oy Duodecim. https://www.oppiportti.fi/op/ljn00304/do?p_haku=vanhemmuus#q=vanhemmuus 28.5.2021.
- Kotimaisten kielten keskus, 2021. Vinkkejä ohjetekstin tekijöille. https://www.kotus.fi/ohjeet/virkakieliohjeita/ohjeita_ohjeiden_tekijoille 26.10.2021.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. Perhehoitotyön harjoittelun kuvaus. Peppi. <https://opiskelija.peppi.karelia.fi/etusivu> 26.11.2021.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Lindroos, A., Ekholm, E. & Pajulo, M. 2015. Raskaudenaikainen kiintymys sikiöön - äitiyshuollon mahdollisuus ja haaste. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12052>. 28.5.2021.
- Lorenz, L., Moyse, K. & Surguy, H. 2005. The benefits of baby massage. Pediatric Nursing. 17, 15–18.

- Lue lapselle ry., 2022. Lue lapselle, tunne lapsesi! <https://luelapselle.fi/lue-lapselle-tunne-lapsesi/> 22.1.2022.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto., 2021. Vanhemman hyvinvointi. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemman-hyvinvointi/> 28.5.2021
- Mayo Clinic., 2016. Exercise after pregnancy: How to get started. <://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/labor-and-delivery/in-depth/exercise-after-pregnancy/art-20044596> 22.1.2022.
- Pyh lahti, M., 2002: Käyttö- ja kokoamisohjeet -haaste tekstintekij lle, Kielikello, artikkeli. <https://www.kielikello.fi/-/kaytto-ja-kokoamisohjeet-haaste-tekstintekijalle> 26.10.2021.
- Naistalo.fi. 2019. Raskauden ensimmäinen kolmannes. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/raskauden-tuomat-muutokset-ja-yleiset-huolenaiheet/tunteet-ja-mieli/raskauden-ensimm%C3%A4inen-kolmannes>. Terveyskylä.fi. 28.5.2021.
- Parker, S.J. & Spock, B. 2003. Järkevä lastenhoitoa. Keuruu: Otava
- Pelastakaa Lapset ry 2021a. Lapsen oikeudet. <https://www.pelastakaalapset.fi/lapsen-oikeudet/> 28.5.2021.
- Pelastakaa Lapset ry 2021b. Tukea lapsille ja perheille. <https://www.pelastakaalapset.fi/tukea-lapsille-ja-perheille/> 28.5.2021.
- Pelastakaa Lapset ry 2021. Ensiapuohjeet. <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/> 22.1.2022.
- Puura, K., Sannisto, T. & Riihonen, R. 2018. Mitä vauva haluaa? Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen neuvolassa. Lääkärilehti. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/mita-vauva-haluaa-varhaisen-vuorovaikutuksen-tukeminen-neuvolassa/?public=651c21f2876587a7b15d1deb4b0bdc52>. 28.5.2021.
- P iv nsara, A. 2013. Liikunnallisen äidin käsikirja. Helsinki: Art House Oy
- Hyvärinen, R. 2005: Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon, Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim, artikkeli. <https://www.duodecim-lehti.fi/duo95167> 26.10.2021.
- Sariola, A-P., Nuutila, M., Sainio, S., Saisto, T. & Tiitinen, A. 2014. Odottavan äidin käsikirja. Helsinki: Duodecim.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2021. Palvelut perheille. <https://stm.fi/palvelut-perheille> 28.5.2021.
- Storvik-Sydänmaa, S., Tervajärvi, L. & Hammar, A-M. 2019. Lapsen ja perheen hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Suomen Punainen Risti 2021. Ensiapuohjeet. <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/> 22.1.2022.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2019. Lasten, nuorten ja perheiden sosiaalipalvelut. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/sosiaalipalvelut> 28.5.2021.
- Terveyskylä 2018. Mieliala synnytyksen jälkeen. Naistalo.fi. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/synnytyksest%C3%A4-toipuminen/mieliala-synnytyksen-j%C3%A4lkeen> 28.5.2021.
- Terveyskylä 2020a. Mitä on vertaistuki. Vertaistalo.fi. <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/mit%C3%A4-on-vertaistuki> 28.5.2021.

- Terveyskylä 2020b. Vertaistuen muodot. Vertaistalo.fi.
<https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/vertaistuen-muodot> 28.5.2021.
- Terveyskylä 2020c. Mitä vertaistuesta saa? Vertaistalo.fi
<https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/mit%C3%A4-vertaistuesta-saa> 28.5.2021.
- Tiitinen, A. 2020. Tietoa potilaalle: Raskaus (normaali kulku). Lääkärikirja Duodecim.https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00159. 7.1.2021.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja loukkaus epäilyjen käsittely Suomessa. Tutkimuseettinen neuvottelukunta.
https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. 20.11.2021.
- University of Bath, 2021. Creating a Guide.
<https://www.bath.ac.uk/guides/creating-a-guide/> 26.10.2021
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Ylhäinen, M. Koordinaattori. Pelastakaa Lapset Ry & Joensuun Perheentalo. Sähköposti haastattelu.

Vauvatreffit-opas



3

Johdanto

Vanhemmuus ja vauva-aika merkitsevät monelle aivan uutta elämänjaksoa. Uuden ihmisen saapuminen maailmaan saattaa olla vanhemmille samaan aikaan ihanaa ja palkitsevaa, mutta myös haastavaa ja uuvuttavaa.

Joensuun Perheentalo toimii kohtaamispaikkana lapsille ja lapsiperheille. Perheentalo toimii kolmannen sektorin palveluiden tarjoajana. He tarjoavat tukea arkeen ja vanhemmuuteen sekä erilaisia palveluita kuten tilat, joissa lapset ja heidän vanhempansa voivat kohdata toisiaan.

Vauvatreffit-ryhmä on perustettu Joensuun Perheentalolle keväällä 2021, sillä kysyntää ryhmän kaltaiselle toiminnalle oli tullut vanhempien taholta. Ryhmä on tarkoitettu alle yksivuotiaalle lapselle ja tämän huoltajalle. Ryhmään otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä osallistujia, huomioiden henkilömäärät rajoitusten suhteen julkisissa tiloissa. Ryhmässä on tarkoituksena käydä vauva-arkeen liittyviä ajankohtaisia asioita yhdessä läpi. Ryhmän päätarkoituksena on, että vanhemmat saavat paikan, jossa jakaa kokemuksiaan ja kuuluisia omasta arjesta muiden vanhempien kanssa. Toisten vanhempien vertaistuki sekä yhteinen tekeminen vauvan kanssa, kuin myös yhteistyö ryhmän vetäjän ja osallistujien kesken on tärkeää.

Opas sisältää tietoa kevään 2021 aikana järjestetystä Vauvatreffit-ryhmästä ja siellä käsitellyistä aiheista. Oppaasta saa informaatiota siitä, kuinka ryhmän vetäminen voisi käytännössä tapahtua ja mikä tarkoitus Vauvatreffien kaltaisella ryhmällä vanhemmuuden tukemisessa on.

2

Sisällysluettelo

<i>Johdanto</i>	3
<i>Mikä on Vauvatreffit ryhmä?</i>	4
<i>Ryhmän merkitys</i>	5
<i>Vertaistuki</i>	6
<i>Mitä huomioida ryhmän vetämisessä</i>	7
<i>Kevään 2021 käsitellyjä aiheita ja ryhmäkertoja</i>	8-11
<i>Palaute kevään 2021 Vauvatreffeistä vanhemmilta</i>	12
<i>Omat muistiinpanot</i>	13
<i>Lähteet</i>	14



4

Mikä on Vauvatreffit-ryhmä

Vauvatreffit-ryhmä on tarkoitettu alle yksivuotiaalle vauvalle ja tämän vanhemmalle. Ryhmässä on tarkoituksena käydä joka viikko uutta aihetta läpi liittyen vauva-arkeen ja vanhemmuuteen. Ryhmä on maksuton ryhmä, jossa vanhemmat ja vauvat pääsevät yhdessä touhuamaan ja oppimaan uutta ryhmänvetäjän ohjauksella.

Vauvatreffit -ryhmässä vanhemmat pääsevät oppimaan uutta tai kertaamaan jo aiemmin opittuja asioita, joita ryhmäkertojen aiheina käydään läpi. Näihin aiheisiin vanhemmat pääsevät itse vaikuttamaan, sillä toiveet teemoista huomioidaan ryhmäkertoja suunnitellessa.

Vanhemmat pääsevät myös jakamaan omia kokemuksiaan vauva-arjesta tai vanhemmuudesta muiden ryhmäläisten kanssa. Omien kokemusten jakaminen ja muiden kuunteleminen voi olla suureksi hyödyksi, sillä vanhemmuus voi olla monelle uusi asia. Tällöin vertaistuen merkitys korostuu.



5

Ryhmän merkitys

Vanhemmille vauva voi olla uusi asia ja hänen hoitamisen täysin vierasta. Vauvan tarpeiden, eleiden ja ilmeiden tulkitseminen sekä opettelu on oma työnsä. Jotkin asiat voivat hoitua vanhemmilta kuin itsestään, kun taas toisten asioiden kanssa voi tuntua, että vauvan tarpeita ei osata tunnistaa ollenkaan. Näihin olennaisesti vaikuttaa myös monet irralliset tekijät kuten väsymys, stressin määrä, nuori ikä tai vaikka vertaistuen puute muilta vanhemmilta. Vauvan tunteiden ja tarpeiden tunnistamiseen voi mennä vanhemmalla aikaa, mutta niiden tunnistamista voi edesauttaa viettämällä vauvan kanssa aikaa yhdessä touhuten.

Vauvan kanssa vietetty yhteinen aika antaa mahdollisuuden vanhemman ja vauvan tutustua toisiinsa: tapoihin, eleisiin ja ilmeisiin. Yhdessä vietetty aika luo positiivisia tunteita ja lähentää vanhempaa ja lasta. Varhaisen vuorovaikutus suhteen luominen vauvan kanssa on ensi arvoisen tärkeää. Se luo vauvalle hyvän neuropsykologisen kehityksen pohjan ja tunne-elämän kehityksen kuten myös edesauttaa fyysisistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä. Pieni vauva ei itse vielä kykene hallitsemaan tai säätelemään tunteitaan, jolloin vanhemman rooli nousee tärkeäksi tässä tilanteessa. Vanhempi ohjaa ja säätelee vauvan tunteita, esimerkiksi vauvan itkessä vanhempi lohduttaa tätä ja taas taitoja oppiessa kannustaa ja iloitsee vauvan kanssa.

Vauvatreffit-ryhmän avulla vanhempi pääsee oppimaan ja harjoittelemaan uusia asioita tai syventämään entuudestaan tuttuja juttuja liittyen vanhemmuuteen ja vauva-arkeen. Vauva saa touhuta yhdessä vanhemman ja muiden vauvojen kanssa.

7

Mitä huomioida ryhmän ohjaamisessa

Ryhmän ohjaamisessa on hyvä ottaa huomioon muutamia asioita jo heti suunnitteluvaiheesta aina ryhmän loppumiseen saakka.

Ryhmän suunnittelu ja mainostaminen tulee aloittaa hyvissä ajoin.

Mainostus: Ryhmän kuvaus, kenelle ryhmä tarkoitettu, kuinka ilmoitautua, aihesisältö, osoite, aikataulu ja kuka ryhmän järjestää

Ryhmän koko: tilojen riittävyys, ohjaajien määrä ("sylittäjät"), mahdolliset alueelliset rajoitukset

Mahdollisen väipalatarjoilun järjestäminen vauvoille ja vanhemmille.

Ryhmässä käsiteltävät teemat: valita esimerkiksi sen mukaan mitä ryhmäläiset haluavat ja minkälaista sisältöä on mahdollista ohjata ja onko siihen valmiuksia, tarvitaanko kotiin vietäviä materiaaleja vanhemmille tai kuinka varautua tuleviin aiheisiin esimerkiksi pukeutuminen tms.

Ryhmän kesto: mukana pieniä vauvoja, joiden ehdoilla mennään -> väsymys ja tylistyminen mahdollisia, vauvan syöttäminen ja vaipan vaihto mahdollistetaan. Varaa aikaa vanhempien keskinäiselle keskustelulle ja kysymyksille.

Mitä ottaa huomioon ja esille ryhmässä: vauvan yksilöllinen kehitys, erilaiset perheet ja lähtökohdat, vanhempien sanaton viestintä (eleet, ilmeet, yhteistyö vauvan kanssa tms.)

6

Vertaistuki

Vertaistukea voi olla välillä haastavaa saada, jos omassa lähipiirissä ei ole paljon vanhempia saman ikäisten lasten kanssa. Tällöin erilaiset vertaistukiryhmät nousevat esille.

Vertaistukiryhmän tarkoituksena on, että ryhmän jäsenet pääsevät tapaamaan samassa elämäntilanteessa olevia ja jakamaan omia kokemuksia arjestaan. Ryhmän jäsenet voivat näin saada toisten kokemuksista niin sanottua vertailukohtaa omiin tilanteisiin tai tuleviin tilanteisiin tietoa.

Vauva-arjessa vertaistuen merkitys nousee merkittäväksi, sillä vanhemmuuteen ei opita ainoastaan lukemalla tietoa kirjoista vaan siihen kasvatetaan kokemuksen kautta vauvan kanssa. Näiden kokemusten läpi käyminen muiden samassa tilanteessa olevien kanssa antaa vanhemmalle tukea omaan vauva-arkeen ja turvalliseen kasvuun vanhemmuuteen.



8

Kevään 2021 aikana käsitellyjä aiheita ja ryhmäkertoja

Vauvahieronta

Ensimmäisellä ryhmäkerralla keväällä 2021 aiheena Vauvatreffit-ryhmässä oli Vauvahieronta.



Vauvahieronta on eräänlaista kosketusta ja vanhemman ja vauvan välistä sanatonta vuorovaikutusta. Hieronnan tarkoituksena on saada vauvalle rentoutunut olo ja löytää yhteinen kieli tekemällä hierontaliikkeitä oikein. Hieronnassa kosketus pyritään säilyttämään koko ajan ja liikkeen tulee olla koko kämmenlaajuinen. Otteet ovat hieronnassa tasaisia ja varmoja sekä sivelet rytmikkäitä. Nämä toiminnot auttavat laskemaan vauvan, että hierojan stressitasoa ja vauva tuntee olonsa turvalliseksi. Vauvan käsittely tulee vanhemmalle tutummaksi hieronnan avulla.

Vauvahieronnassa vauva yleensä riisutaan kokonaan alasti, jolloin viereen kannattaa varata harsoa, jolla vauvan voi välillä peittää tarvittaessa. Alustana kannattaa olla jokin villi ja hieronnassa voi käyttää hierontaöljyä, mutta tämä ei ole pakollista.

Vauvahieronnassa rauhallisuus on tärkeää. Paikan, hierojan sekä vauvan tulee olla rauhallisia. Vauvan tulee myös olla virkeä ja vastaanottavainen tilanteeseen. Vauvaan pyritään myös säilyttämään katsekontakti koko hieronnan ajan. Hieronnan aikana voi myös lorutella tai lauleskella vauvalle tai laittaa rauhallista musiikkia taustalle, kunhan se ei häiritse vauvaa. Otteiden opettelu sekä vauvan totuttuminen hierontaan saattaa viedä aikaa.

9

Turvallisuutta vauvallesi

Pieni vauva ei ole kovin aktiivinen liikkuja ensimmäisenä elinvuotenaan, jolloin riskit onnettomuuksille kohdistuvat vauvaan suurimmaksi osaksi fyysisin tavoin. Näitä ovat tyypillisimmin liikkeenteessä ja kotona sattuvat tapaturmat: palovammat, tukehtumiset, putoamiset tai myrkytykset. Noin puolen vuoden iässä vauva kuitenkin alkaa liikkua aktiivisemmin ja tutkia ympäristöään. Siksi turvallisen ympäristön järjestäminen kotona on ensiarvoisen tärkeää. Oikeanlaisen nukkuttamisen, syöttämisen/ruokailun järjestäminen sekä vauvan elvytyksen kertaus ovat hyviä ja tärkeitä ennaltaehkäiseviä ja lapsen turvallisuutta lisääviä tekijöitä.



Ryhmäkerralla käytiin läpi tarkistusta kodin turvallisuudesta ja sen lisäämisestä. Samalla kerrattiin ensiaputilanteet ja ennaltaehkäisykeinoja esimerkiksi jos vauva mahdollisesti tukehtuisi, saisi palovamman sekä kuinka järjestää turvallinen nukkuttaminen.

Kertasimme vauvan peruselvytyksen ja ensivauvan tukehtumistilanteessa, jotka demonstroitiin nukuksen avulla ryhmäläisille. Ryhmäläiset saivat myös kotiin ohjeet peruselvytyksestä sekä turvallisen ympäristön tarkistuslistan. Vanhempia kehoitetaan ja ohjataan osallistumaan erilaisille ammattilaisten järjestämille ensiapukurssille, jossa omia tietoja ja taitoja voi syventää.

Ensiapuohjeet on saatavilla Suomen Punaisen Ristin verkkosivulta osoitteesta: www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet
Ympäristön tarkistuslista löytyy verkko-osoitteesta: Tarkistuslista alle 1-vuotiaat, thl. / lasten turvallisuusohjelma

11

Lorut ja leikit

Viimeisellä ryhmäkerralla aiheena oli leikit ja lorut. Keräsimme tunnettuja loruja ja leikkejä, joita vanhemmat voisivat käydä yhdessä vauvan kanssa läpi ja josta vauvan ja vanhemman välille syntyisi vuorovaikutusta.

Katsekontaktin säilytys vauvaan aina yhteisen tekemisen aikana luo vauvaan turvallisuuden tunteen

Vauvan kielellistä kehitystä voi tukea esimerkiksi liittämällä lorun arjen askareisiin kuten syömiseen, pukeutumiseen, nukkumaan menoon lohdutukseen, vaiipan vaihtoon tms.



10

Vauvajumppa

Kolmantena aiheena oli vauvajumppa. Huomioimme jumbassa, että osa äideistä oli synnyttänyt vasta vähä aikaa sitten, jolloin esimerkiksi vatsalihasten erkaantuminen ja niiden palautuminen tuli huomioida jumbassa. Lisäksi jumbassa painotettiin, että liikkeet tulee tehdä oman jaksamisen mukaan ja jos minkäänlaista kipua esiintyy, tulee jumppa lopettaa. Ryhmäläiset saivat kotiin jumppaohjeet sekä selitykset, kuinka liikkeet suositellaan suorittavan ja mitä hyötyä jumbasta on vauvalle, että vanhemmalle.

Tällaisten aiheiden kanssa kannattaa huomioida erilaiset terveystarviket. Vanhempien kannattaa keskustella mahdollisesti ammattilaisten kanssa, jos esim. liikkeiden tekeminen epäilyttää yhtään.

Ryhmäveljään on hyvä demonstroida jumppaliikkeet ja kertoa, missä liikkeen tulisi tuntua ja kuinka vauvan voi osallistaa tekemiseen turvallisesti.



12

Palaute kevään 2021 Vauvatreffeistä vanhemmilta

Vanhemmilta kerättiin palautetta keuhällä 2021 Vauvatreffeistä. Palautteen mukaan vanhemmat kokivat, että ryhmästä on ollut hyötyä arjen hyvinvoinnissa. He kokivat, että muiden samassa tilanteessa olevien vauvaperheiden kohtaaminen oli hyödyllistä. Vanhemmat saivat myös arkeen sisältöä ja pääsivät poistumaan kotoaan johonkin järjestettyyn ohjelmaan, he myös saivat vertaistukea toisistaan ja pääsivät paremmin sekä enemmän vuorovaikutukseen vauvan kanssa.

Kaikkia palautteissa koettiin, että ryhmänkaltaiselle toiminnalle olisi vielä tarvetta esimerkiksi Joensuun Perheentalon toiminnassa. Palautteiden mukaan ohjatusta toiminnasta sai paljon ajankohtaisia ja hyödyllisiä vinkkejä vauva-arkeen ja vanhemmat olivat tyytyväisiä, kun vauvat pääsivät tutustumaan ja leikkimään keskenään sekä saivat tukea toisilta vanhemmilta omaan tilanteeseen.

Palautteissa kehitysehdotuksia tuli, että vanhempien väliselle keskustelulle varattaisiin enemmän aikaa ja, että ryhmänvetäjä keksisi osallistavaa keskustelua enemmän ryhmäkerroille.

Palautteen antaminen oli vapaaehtoista ja palaute annettiin anonyymisti, jolloin sen kirjoittajaa ei voitaisi tunnistaa.

13

Omat muistiinpanot

14

Lähteet

Kuvalähteet: Pixabay, <https://pixabay.com/fi/>
Vauvahieronta ja turvallisuutta vauvallesi osion kuvat
kuvannut Maria Savikko

15

*Pohjautuu opinnäytetyöhön:
Vauvatreffit-opas Joensuun Perheentalon
työntekijöille ja sosiaali- ja terveysalanopiskelijoille
Maria Savikko
Tammikuu 2022
Karelia ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitajakoulutus*