



samk

Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

PIRITTA MONTONEN

”Havainnot vertaistuen merkityksestä ja kohdennetun vertaistuen kehittämisestä Kamalat äidit[®] -toiminnassa”

SOSIAALIALAN YLEMPI AMK TUTKINTO-OHJELMA
2024

TIIVISTELMÄ

Montonen, Piritta: Havaintoja vertaistuen merkityksestä ja kohdennetun vertaistuen kehittämisestä Kamalat äidit® -toiminnassa

Opinnäytetyö, ylempi AMK

Sosiaaliala

Toukokuu 2024

Sivumäärä: 33

Murrosikäisten äideille suunnatussa Kamalat äidit® -toiminnassa on kehitetty kohdennettuja vertaisryhmiä. Opinnäytetyöni tutkimuksellisen kehittämistoiminnan tavoitteena on tarkastella vertaistuen merkitystä vanhemmuuden kysymyksissä sekä miettiä Kamalat äidit -toiminnan kohdennettujen vertaisryhmien kehittämistä, jotta vertaisryhmät palvelisivat ja tukisivat äitien tarpeita entistä paremmin.

Tutkimuksellisessa kehittämisprosessissa sovelsin laadullista tutkimusotetta. Prosessin aikana tutustuin aikaisempiin aihetta käsitteleviin tutkimuksiin ja aineistoihin sekä keräsin Kamalat äidit -vertaisryhmiin osallistuneilta äideiltä toimintaan liittyvää palautetta. Menetelmänä käytin fokusryhmähaastattelua. Lisäksi keräsin aineistoa Kamalat äidit -ryhmiin osallistuneilta äideiltä ryhmän tapaamisilla sekä Kamalat äidit -toiminnan Webropol kyselyn osallistujapalautteesta. Eri menetelmien kautta saatu aineisto oli yhteneväistä ja tuki tuloksiltaan toisiaan. Tässä raportissa käsittelen opinnäytetyöni tietoperustaa sekä kehittämistoiminnan prosessia. Aineiston tuloksia käsittelen opinnäytetyöhöni kuuluvassa samannimisessä artikkelissa. Artikkelin julkaisu löytyy osoitteesta: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-633-399-4>

Opinnäytetyöni tulokset vahvistivat Kamalat äidit -kohdennettujen vertaisryhmien tarpeellisuutta. Äidit kokivat saavansa kohdennetuista vertaisryhmistä kaipaamaansa tukea, mitä he eivät olisi välttämättä saaneet tavallisista vertaisryhmistä. Äidit toivovat, että kohdennettuja vertaisryhmiä perustettaisiin tilanteisiin, joissa vertaistukea on vaikea löytää lähiympäristöstä. Tulokset tukevat, että eri teemaisten kohdennettujen vertaisryhmien kehittäminen ja ryhmien lisääminen on tärkeää. Vertaisryhmissä tulisi huomioida myös entistä paremmin ryhmien erityisyys. Tulosten pohjalta kehittämistoimia voisi suunnata muun muassa Kamalat äidit -toiminnan markkinointiin sekä perheiden kanssa toimivien ammattilaisten tietoisuuden lisäämiseen Kamalat äidit -toiminnasta.

Avainsanat: Fokusryhmähaastattelut, kohdennettu vertaistuki, nuoret, vanhemmuus, vertaistuki, vertaisryhmät, äidit

Abstract

Montonen, Piritta: Observations on the importance of peer support and the development of targeted peer support in Kamalat äidit®

Master's thesis

Social services

May 2024

Number of pages: 33

Kamalat äidit® activities for mothers of adolescents has developed targeted peer groups. The aim of my thesis research and development activity is to explore the importance of peer support in parenting issues and to consider the development of targeted peer groups in Kamalat äidit® to better serve and support the needs of mothers.

In the research development process, I used a qualitative research approach. During the process, I reviewed previous research and data on the topic and collected feedback from mothers who had participated in the Kamalat äidit peer groups. I used a focus group interview method. In addition, I collected data from mothers who had participated in the Kamalat äidit groups through group meetings and from participant feedback in the Kamalat äidit Webropol questionnaire. The data obtained through the different methods were congruent and supported each other in their findings. In this report, I discuss the knowledge base of my thesis and the process of the development activities. I discuss the results of the data in an article of the same title. The article can be found at: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-633-399-4>

The results of my thesis confirmed the need for Kamalat äidit -activities peer groups. Mothers felt that targeted peer groups gave them the support they needed, which they would not necessarily have received from regular peer groups. Mothers would like to see targeted peer groups set up in situations where it is difficult to find peer support in the local environment. The results support the importance of developing targeted peer groups on different themes and increasing the number of groups. Peer groups should also take better account of the specificity of the groups. Based on the results, development activities could be directed, for example, at marketing Kamalat äidit- activities and raising awareness of Kamalat äidit among professionals working with families.

Keywords: Focus group interviews, targeted peer support, young people, parenthood, peer support, peer groups, mothers

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	KEHITTÄMISTYÖN YHTEYS TIETOPERUSTAAN.....	6
2.1	Vertaisuus, vertaistuki ja vertaisryhmät.....	6
2.2	Vanhempien kokemuksia vertaistuesta.....	9
2.3	Vanhemman ja nuoren vuorovaikutuksen mahdollisia haasteita	11
3	TUTKIMUKSELLISEN KEHITTÄMISPROSESSIN TARKOITUS JA TA- VOITTEET	12
4	TUTKIMUKSELLISEN KEHITTÄMISTOIMINNAN TOTEUTUS	12
4.1	Toimintaympäristön kuvaus	13
4.2	Menetelmät ja aineiston keruu.....	14
4.2.1	Fokusryhmähaastattelu	16
4.2.2	Kamat äidit vertaisryhmien kyselyt.....	18
4.3	Aineiston analyysi	19
4.4	Opinnäytetyöprosessin kehittämistoiminta.....	20
4.5	Eettiset näkökohdat ja luotettavuus.....	23
5	POHDINTA	25
	LÄHTEET	30

1 JOHDANTO

Kamalat äidit® -toiminta on vertaistoimintaa murrosikäisten äideille www.kamalataidit.fi. Kamalat äidit -kohdennettujen vertaisryhmien toimintaa on kehitetty jo pitkään. Tämän tutkimuksellisen kehittämisprosessin tarkoituksena on tarkastella vertaistuen merkitystä vanhemmuuden kysymyksissä sekä kartoittaa äitien toiveita ja kokemuksia kohdennetun vertaistuen tarpeesta. Tarkoituksena on, että keräämääni aineistoa voidaan hyödyntää kohdennettujen vertaisryhmien kehittämisessä, jotta kohdennetut vertaisryhmät tukisivat tämän päivän äitien tarpeita mahdollisimman hyvin. Kohdennetun vertaistuen kehittäminen on tärkeää, jotta jokainen äiti voisi saada tarvitsemaansa vertaistukea perheen omanlaiseen elämäntilanteeseen kokematta olevansa muista poikkeava tai jotenkin muita huonompi tai epäonnistuneempi.

Opinnäytetyöhöni kuuluu tämän raportin lisäksi aihetta käsittelevä artikkeli. Tässä raportissa käsittelen opinnäytetyöni tietoperustaa sekä kehittämistoiminnan prosessia, ja artikkelissa käsittelen aineistosta saatuja tuloksia ja johtopäätöksiä. Havaintoja vertaistuen merkityksestä ja kohdennetun vertaistuen kehittämisestä Kamalat äidit® -toiminnassa -artikkeli löytyy osoitteesta: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-633-399-4>. Opinnäytetyöni lähtökohtana on tutkimuslähtöinen kehittämistoiminta, jolloin kehittämisessä hyödynnetään tutkimuksellista logiikkaa. Prosessiin kuuluu määritellyt tavoitteet ja tulosten arviointi. Tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa tutkimus palvelee kehittämistä, jolloin tutkimus tarjoaa menetelmiä ja mahdollistaa analyyttistieteellisen ajattelutavan. (Toikko & Rantanen, 2009, s. 156–157.)

Kamalat äidit -toiminnalle on ollut kysyntää ja vertaisryhmiä perustetaan vuosittain noin 30 ympäri Suomea. Kamalat äidit -vertaisryhmissä olevia yhdistää murrosikäisen äitinä oleminen. Lapsen murrosikä tuo usein uusia haasteita ja kysymyksiä perheen elämään ja vanhemmuuteen. Kamalat äidit -

vertaisryhmissä keskustellaan ja jaetaan kokemuksia samassa elämäntilanteessa olevien äitien kanssa. (Hacklin & Peltoniemi, 2021, s.54.)

Vertaistoiminnassa on mahdollisuus jakaa kokemuksia ja tunteita luottamuksellisesti vertaisten kanssa. Osallistujat oppivat toistensa kokemuksista ja löytävät itselleen uusia selviytymiskeinoja, mikä auttaa heitä jaksamaan ja selviämään elämän muutoskohdissa. Vertaisryhmässä heillä on mahdollisuus tutkia itseensä ja toisiin ihmisiin liittyviä kokemuksia ja yhteisen tarkastelun kautta he voivat löytää asioihin uusia näkökulmia. Vertaistuessa yhteisen kokemuksen jakavat henkilöt auttavat samalla sekä itseään että toisiaan. (Hokkanen, 2014, s. 25–26, 71–72; Järvillehto & Kiiski, 2009, s.44; Kuuskoski, 2003, s. 36; Mikkonen & Saarinen, 2018, s.20–21.)

2 KEHITTÄMISTYÖN YHTEYS TIETOPERUSTAAN

Tutkimuksellisen kehittämistyöni keskeisiä käsitteitä ovat vertaisuus ja vertaistuki sekä vertaisryhmien toiminnan ymmärtäminen. Käsittelen tässä luvussa myös aikaisemmista tutkimuksista saatuja tuloksia vanhempien kokemuksista vertaistuesta. Kamalat äidit -vertaisryhmät on suunnattu murrosikäisten nuorten äideille, joten käsittelen myös murrosiän tuomien muutosten vaikutusta perheen keskinäiseen vuorovaikutukseen.

2.1 Vertaisuus, vertaistuki ja vertaisryhmät

Termejä vertaisuus, vertaistuki ja vertaistoiminta käytetään usein tarkoittamaan samaa. Vertaisuus tarkoittaa ihmisten välistä suhdetta, kun taas vertaistoiminta käsittää kaiken toiminnan, mikä sisältyy vertaistukeen. Vertaisuus muodostuu toisiaan ymmärtävien ihmisten välille, joilla on keskinäistä samankaltaisuutta elämäntilanteen, ominaisuuden tai kokemusten suhteen. Vertaisuus on keskinäistä asiantuntijuutta, se on voimavara sekä tasa-arvoinen ja yhdenvertainen kokemus. Vertaistuki muodostuu vertaisten kohtaamisesta,

jossa he jakavat kokemuksensa toisten kanssa ja antavat omiin kokemuksiinsa perustuvaa tukea toisilleen. Vertaistuen keskeisiä elementtejä on kohtaaminen, läsnäolo ja ymmärtäminen. (Hokkanen, 2014, s. 26, 71; Hyväri, 2005, s. 225; Mikkonen & Saarinen, 2016, s.9; Mikkonen & Saarinen, 2018, s.20–21.)

Vertaistuen toimivuuteen vaikuttavat osallistujien tarpeet, voimavarat ja elämäntilanne. Vertaisuuden voima ja tuen onnistuminen perustuu erilaisiin tekijöihin, kuten toivon herättämiseen, tiedon saamiseen, sosiaalisten taitojen oppimiseen, ryhmän yhtenäisyyteen ja ilmiöiden universaalisuuteen. (Mikkonen & Saarinen, 2018, s.20–21.) Vertaistoiminta koetaan usein mielekkääksi tekemiseksi, mikä vahvistaa sosiaalista pääomaa. Yhteisön sosiaalinen pääoma luo verkostoja, luottamusta ja vastavuoroisuutta, mikä auttaa ihmisiä jaksamaan ja selviämään elämän muutoskohdissa. (Kuuskoski, 2003, s. 36.)

Suomen kielessä vertaisryhmä termin rinnalla on käytetty muun muassa termejä oma-apuryhmä, itseapuryhmä, vastavuoroisen avun ryhmä ja tukiryhmä (Nylund, 1996, s. 195). Vertaisryhmä voidaan määritellä ihmisryhmäksi, joka kokoontuu jakamaan samankaltaisen usein sosiaalisiin tai lääketieteellisiin teemoihin liittyvän kokemuksen. Vertaisryhmän tuki perustuu vapaaehtoiseen toimijuuteen ja molemminpuolisuuteen. Sen merkittävyys on yhteisen asian olemassaolon lisäksi toisen kokemuksen ja erilaisuuden kunnioittamisessa sekä luottamuksellisuudessa. Vertaistuki on sosiaalisen tuen muoto, joka voi ilmetä emotionaalisenä, instrumentaalisenä tai toiminnallisena tukena. (Estola ym., 2007, s. 15; Hokkanen 2003, s. 266; Hokkanen, 2014, s. 25–26, 71–72; Karlsson ym., 2002, s.156.)

Vertaisryhmät eivät ole terapiasuhteita. Ryhmien toimintamuodot ja tavoitteet vaihtelevat sen mukaan mikä on ollut ryhmän perustamisen syy sekä minkälaisia tarpeita ryhmän jäsenillä on. (Hyväri, 2005, s. 219; Nylund, 1996, s. 193.) Vertaisryhmän merkitys kasvaa, jos oma elämäntilanne poikkeaa merkittävästi lähiympäristön kokemuksista (Kuuskoski, 2003, s.31). Vertaisryhmässä ihminen nähdään tasavertaisena oman elämänsä asiantuntijana. Tasavertaisuuden perustuvassa ryhmässä uskalletaan keskustella avoimesti omista

kokemuksista ja ongelmista sekä voidaan peilata omia kokemuksia toisten kokemuksiin, jolloin saadaan uusia näkökulmia tilanteeseen. Yhteisten kokemusten ja kielen kautta ryhmän jäsenet usein ymmärtävät toisiaan paremmin kuin aihealueen ammattilaiset. (Kinnunen, 2006, s. 35; Kuuskoski, 2003, s.34; Kärkkäinen & Nylund, 1996, s.36–37.)

Vertaistuki voi olla vapaaehtoista tai organisoidusti järjestäytyntä keskinäistä tukea ja apua (Järvinen ym. 2002, s.212). Vertaistuki voi tapahtua kahden ihmisen välillä, ryhmässä tai verkostossa. Samassa elämäntilanteessa olevien vertaistuki tai vertaisverkosto voi syntyä hyvin spontaanistikin esimerkiksi leikkipuistossa tai internetissä. Vertaisryhmän perustaminen voi lähteä joko kansalaisten tai ammattilaisten aloitteesta tai toiminnan järjestäminen voi tapahtua heidän välisenä yhteistyönä (Nylund, 2005, s.203). Parhaimmillaan ammatitapu ja vertaistuki ovat toisiaan täydentäviä tuen muotoja. Ammattilaiset voivat luoda edellytyksiä ja kannustaa ihmisiä vertaistuen piiriin tai vertaisryhmässä voidaan jakaa tietoa ammatillisen avun piiriin hakeutumisesta. (Kuuskoski, 2003, s.34.)

Kohdennetuista vertaisryhmistä ja niiden vaikuttavuudesta löytyy hyvin vähän tutkimustietoa. Vanhemmille suunnatuissa kohdennetuissa vertaisryhmissä vanhemmuuden lisäksi yhdistävänä tekijänä voi olla jokin terveyteen, perhe-
muotoon, elämäntilanteeseen tai lapseen liittyvä erityispiirre. Kamalat äidit -toiminnassa kohdennettu vertaisryhmä tarkoittaa vertaistukea, missä vertaisuus kohdistuu murrosikäisten äitinä olemisen lisäksi johonkin muuhun äitejä yhdistävään perheen elämään vaikuttavaan teemaan. Kamalat äidit -toiminnassa kohdennettuja vertaisryhmiä on toteutettu muun muassa uusperheiden äideille, yksinhuoltajaäideille, sateenkaarevien nuorten äideille, kehitysvammaisten nuorten äideille sekä äideille, joiden nuorilla on mielenterveyden haasteita. Vertaisryhmiä järjestetään myös eri kielillä.

2.2 Vanhempien kokemuksia vertaistuesta

Vertaisryhmissä koetun luottamuksen turvin vanhemmat uskaltavat tuoda esille perheen arkeen sekä kasvatukseen ja hoitoon liittyviä ongelmia. Vanhemmat kokevat helpotusta siitä, että he eivät ole ongelmiansa kanssa yksin vaan heidän kokemuksensa nähdään aitona, todellisena ja peittelemättömänä. (Eronen, 2017, s. 47; Kinnunen 2006, s. 66, 84.) Jaettujen kokemusten myötä vanhemmat voivat löytää uusia keinoja omien toimintatapojensa tueksi. Vertaisryhmissä yhteinen kieli ja ymmärrys syntyvät helposti. Vanhemmat rinnastavat vertaisilta saadun tiedon asiantuntijatietoon. Vertaisilta saatu tieto perustuu arkikokemukseen, jota vanhemmat pitävät luotettavana. (Bergström, 2014, 48, 49; Haaranen 2012, s.49; Karjalainen, 2019, s, 48–49; Kippola-Pääkkönen, 2020, s. 87.)

Vertaistuen avulla ongelmat saavat oikeanlaiset mittasuhteet. Jakamalla vaikeita kokemuksia ja tunteita, vanhemmat pystyvät ymmärtämään paremmin omia tunteitaan ja itseään. Vertaisryhmissä vanhempien epäonnistumisen, syyllisyyden, häpeän ja epävarmuuden kokemukset vähenevät, ja kokemukset hyväksytyksi tulemisesta, luottamuksesta, rohkaistumisesta ja sallivuudesta lisääntyvät. (Eronen 2017, s. 48; Haaranen, 2012, s.49, 60; Karjalainen, 2019, s.46, 50, 51, 52; Kinnunen, 2006, s.61.) Vertaisryhmään osallistuminen mahdollistaa myös hetken hengähdystauon ja irtaantumisen haastavasta arjesta. Vanhemmat kokevat vertaisryhmien lisänneen heidän voimavarojaan ja tuoneen heille luottamusta omaan vanhemmuuteen sekä perheen selviytymiseen. Toisten vanhempien avulla he saattavat huomata oman perhe-elämänsä voimavarat ja resurssit. (Bergström, 2014, s.48; Eronen, 2017, s.71; Karjalainen, 2019, s. 51.)

Ryhmään kuulumisen merkitys kasvaa varsinkin silloin, jos vanhemman muut sosiaaliset kontaktit ovat vähäisiä tai hän ei kuulu muihin yhteisöihin. Vanhemmat kokevat vertaisryhmissä yhteenkuuluvuutta ja tarvetta puolustaa toisiaan. (Bergström, 2014, s.51, 79; Eronen, 2017, 47, 78; Haaranen, 2012, s.52, 64; Kippola-Pääkkönen, 2020, 87.) Vertaisryhmissä vanhemmat kokevat vertaistuen vastavuoroisena, jolloin tuella on merkitystä niin saajalle kuin antajallekin.

(Karjalainen, 2019, s. 62, 68–69; Kinnunen 2006, s.113; Kippola-Pääkkönen, 2020, s. 87.)

Vertaisryhmistä ei aina etsitä vertaisia, joiden elämäntilanne vastaisi täysin omaa tilannetta. Vertaistuen koetaan toteutuneen silloin, kun vertaisten kokemukset ovat riittävän samanlaisia omien kokemusten kanssa. Yhteiskunnan normit, arvot ja käsitykset aiheuttavat joskus sosiaalisia paineita, jolloin riittämättömyyden kokemuksen voi ymmärtää täysin vain toinen saman kokenut. Vanhemmat ovat voineet kokea elämäntilannettaan kohtaan vähättelyä henkilöiltä, joilla itsellään ei ole samankaltaista kokemusta. Vanhemmat toivoisivat myös vertaisryhmiä, joiden lähtökohtana on vanhempaan liittyvä erityisyys. (Kinnunen, 2006, s. 62, 64, 67, 81, 112; Kippola-Pääkkönen, 2020, s.88.)

Vanhemmat kokevat saaneensa vertaisryhmistä vahvistusta kasvatusnäkemyksilleen ja toiminnalleen, ja näin ollen varmuutta omaan rooliinsa vanhempana. Luottamus omaan kykyihin ja vahvuuksiin lisää motivaatiota ja voimavaroja arjessa toimimiseen. Vertaisryhmät tukevat vanhemman omaa kasvua. Vertaistuen myötä vanhempain ajatusmaailma voi avartua tai muuttua. Vanhemmat saattavat löytää vertaisryhmistä ystäviä, joiden kanssa yhteydenpito jatkuu ryhmän päättymisen jälkeen. (Bergström, 2014, s. 51–53; Haaranen, 2012, s.63–64; Kippola-Pääkkönen, 2020, s. 87.)

Vertaisryhmien tuoma tuki motivoi vanhempia muutostyöskentelyyn, mikä näkyy arjessa myönteisinä muutoksina perheen kasvatuskäytännöissä. Vanhemmat oppivat suhteuttamaan vanhemmuuteen ja lapseen liittyviä ongelmia, jolloin he pystyvät toimimaan rauhallisemmin haastavissa tilanteissa sekä hällittämään arjen vaatimuksissa. He pystyvät näkemään asioita lapsen näkökulmasta, jolloin myös lapsen tarpeisiin vastaaminen ja positiivinen vuorovaikutus lasten kanssa lisääntyy. (Bergström 2014, s. 52–53; Haaranen, 2012, 63; Kinnunen, 2006, s.82, 106–107.)

2.3 Vanhemman ja nuoren vuorovaikutuksen mahdollisia haasteita

Perhe-elämään kuuluu niin kielteiset kuin myönteisetkin tunteet. Jokaisessa perheessä tulee ajoittain ongelmia ja riitaa. Haasteita vuorovaikutukseen voi aiheuttaa muun muassa luottamuksen puute, kykenemättömyys asettua toisen asemaan sekä tunteiden ilmaisunvaikeudet ja toisen tunteiden ohittaminen. Omat tunteet ja toiveet välittyvät läheisille ihmisille puheiden ja tekojen lisäksi muun muassa eleissä, äänensävyissä ja olemuksessa. Perheenjäsenet usein myös huomauttavat toisilleen heidän vioistaan sekä aroista kohdistaan. Perheenjäsenet heijastavat omaa mielialaansa toisiinsa, ja voivat odottaa toisten mielialan olevan samanlainen kuin itsellään. Perheen tunneilmapiirin muutokset saattavat ravisuttaa perheen tasapainoa. Vanhemmalle myötätuntoisena ja rakentavana ongelmien selvittäjänä toimiminen voi olla vaikeaa. (Juu-sola, 2010, s. 24–25, 52–53.)

Vanhempien ja nuorten välistä vuorovaikutusta voi horjuttaa moni tekijä, kuten arjen kiire ja tukiverkoston puuttuminen. Nuorten kasvuympäristö on muuttunut vanhempien nuoruudesta, jolloin vanhemmat saattavat vierastaa nuorten keskuudessa olevia uusia ilmiöitä. (Syrjälä, 2005, s.8.) Vanhemmat kokevat usein neuvottomuutta murrosikäisen nuoren kanssa. Entisestä suloisesta lapsesta on tullut riitelevä, haistatteleva ja yhteistyökyvytön. Nuoruustutkijoiden mukaan murrosikä tuntuu aiheuttavan eniten ongelmia juuri vanhemmille. Vanhemmat tarvitsisivatkin enemmän yhteiskunnan sekä toisten vanhempien tukea, jotta he pystyisivät ja jaksaisivat toimia vastuullisina vanhempina murrosikäisille, ja saisivat tietoa ja tukea tavallisiin murrosikäisen kanssa kohdattaviin haasteisiin. (Hiila, 2005, s.5.)

Teini-ikäisten sosiaalinen käyttäytyminen muuttuu nopeasti. Nuorten itsenäisyydessä heidän suhteensa vanhempiin muuttuu. Ystävistä tulee nuorelle tärkeämpiä ja he haluavat viettää enemmän aikaa ikätoveriensä kanssa. Nuoret saavat toisiltaan vaikutteita ja tukea sekä jakavat asioitaan enemmän toisilleen. (Bokhorst ym., 2010, s. 417–418, 423; Valkendorff & Sihvonen, 2020, s. 5.) Nuorten itsenäistyminen ja irrottautuminen kotoa vaatii irtiottoa vanhemmista ja heidän mielipiteistään. Nuoret kaipaavat kuitenkin edelleen tukea,

rajoja ja kannustusta vanhemmiltaan, vaikka eivät aina osaa sitä ilmaista. (Hilla, 2005, s. 5–6.)

3 TUTKIMUKSELLISEN KEHITTÄMISPROSESSIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän tutkimuksellisen kehittämisprosessin tarkoituksena on tarkastella vertaistuen merkitystä ja saada lisää tietoa siitä, minkälaisia kohdennettuja vertaisryhmiä murrosikäisten nuorten äidit tarvitsevat. Tutkimuksellisen kehittämistoiminnan lähtökohtana on Kamalat äidit -toiminnassa aloitettu kohdennettujen vertaisryhmien kehittäminen. Tavoitteena on kerätä aineistoa, mitä voidaan hyödyntää Kamalat äidit -kohdennettujen vertaisryhmien kehittämisessä, jotta vertaisryhmät palvelisivat ja tukisivat äitien tarpeita entistä paremmin.

Opinnäytetyöni kehittämiskysymykset ovat:

”Hyötyvätkö Kamalat äidit -toiminnassa mukana olevat äidit kohdennetuista vertaisryhmistä yleisiä vertaisryhmiä enemmän?”

”Minkälaisia kohdennettuja vertaisryhmiä murrosikäisten äidit tarvitsevat?”

4 TUTKIMUKSELLISEN KEHITTÄMISTOIMINNAN TOTEUTUS

Tutkimuksellinen kehittämistyöni toteutui Kamalat äidit -toiminnan vertaisryhmien parissa. Tässä luvussa käsittelen Kamalat äidit -vertaistoiminnan syntyä ja toimintatapoja. Käsittelen myös tutkimuksellisen kehittämistoimintaprosessin etenemistä ja kehittämistoimintaa sekä käyttämiäni menetelmiä, aineiston keruuta ja analyysia. Lopuksi arvioin tutkimuksellisen kehittämisprosessini eettisyyttä ja luotettavuutta. Tutkimuksellisen kehittämistyöni tulokset ja johtopäätökset löytyvät artikkelista osoitteesta: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-633-399-4>

4.1 Toimintaympäristön kuvaus

Kamalat äidit -toiminnan aloitti vuonna 2005 Oulun Nuorten Naisten Kristillinen yhdistys ry. Aluksi ryhmät oli tarkoitettu teinityttöjen äideille, myöhemmin toiminta laajeni koskemaan kaikkia murrosikäisten äitejä. Toiminnalle oli selkeä tarve ja se laajeni nopeasti. Kamalat äidit® -toimintamalli ja nimi rekisteröitiin vuonna 2013. Valtakunnallinen Kamalat äidit -toiminta käynnistyi vuonna 2015 Suomen NNKY -liiton käynnistämänä ja raha-automaattiyhdistyksen tukeamana. Nykyään toimintaa tukee Sosiaali- ja terveysministeriö. (Kamalat äidit, n.d.)

Kamalat äidit -toiminta on osallistujille maksutonta. Vertaisryhmissä on yleensä 4–10 äitiä. Ryhmät kokoontuvat noin 5–10 kertaa, joko kerran viikossa tai joka toinen viikko. Luottamuksellisten keskustelujen turvaamiseksi ryhmät suljetaan toisen tapaamiskerran jälkeen. Vertaisryhmien lisäksi Kamalat äidit -toiminta järjestää Äitien illat –asiantuntijaverkkoluentoja, iltaporinat chattia, työpajoja sekä hyvinvointipäiviä ja –viikonloppuja äideille. Kamalat äidit -toiminnan tavoitteena on tukea vanhemmuutta vahvistamalla äitien kasvatustaitoja, osallisuutta ja hyvinvointia. Vertaisryhmien tapaamisilla keskustellaan ennalta sovituista äitien tarpeista lähtevistä teemoista, kuten arjen sujumisen haasteista, vanhemmuudesta, perheen vuorovaikutuksesta, ajankohtaisista nuorten elämään liittyvistä pulmista sekä äitien jaksamisesta. (Hacklin & Peltoniemi, 2021, s. 56–57; Kamalat äidit, n.d.)

Ryhmiä toteutetaan yhteistyössä muun muassa seurakuntien, kuntien ja järjestöjen kanssa. Jokaisessa ryhmässä on kaksi ohjaajaa, mikä luo ohjaajille turvallisuutta sekä tukee heidän jaksamistaan. Noin puolet ohjaajista toimii vapaaehtoisina vertaisohjaajina. Kaikki ohjaajat ovat käyneet NNKY-liiton järjestämän Kamalat äidit®-toimintamallin perehdytyksen, jonka tavoitteena on parantaa vertaisohjaajien ryhmänohjausvalmiuksia. Perehdytyksessä tutustutaan Kamalat äidit -toimintaan, vertaisryhmien ohjaamiseen, ryhmissä käsiteltäviin teemoihin sekä monimuotoisuuden kohtaamiseen. (Kamalat äidit, n.d.)

Kamat äidit -toiminnassa on reagoitu yhteiskunnan ja nuorten elämän muutoksiin. Toimintaa kehitettiin vuosina 2020–2021 huomioimaan monikulttuuristen ja monikielisten perheiden äitejä. Vuonna 2022 kehittäminen kohdistui tavoittamaan laajemmin monimuotoisten perheiden äitejä. Kamalat äidit -vertaisryhmiä toimii myös verkossa, mikä mahdollistaa entistä paremmin kohdennettujen vertaisryhmien järjestämisen sekä äitien osallistumisen vertaisryhmiin asunpaikasta riippumatta. Kamalat äidit -toiminnassa kohdennettuja vertaisryhmiä on toteutettu muun muassa uusperheiden äideille, yksinhuoltajaäideille, sateenkaarevien nuorten äideille, kehitysvammaisten nuorten äideille sekä äideille, joiden nuorilla on mielenterveyden haasteita. Vertaisryhmiä järjestetään myös eri kielillä. (Kamat äidit, n.d.)

4.2 Menetelmät ja aineiston keruu

Tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa tietoa tuotetaan käytännön toimintaympäristössä, jossa tutkimukselliset menetelmät toimivat apuna. Kehittämistoiminnassa pyritään hyödyntämään tutkimuksellisia periaatteita, kuitenkin tutkimuksen ollessa avustavassa roolissa. (Toikko & Rantanen, 2009, s. 22–23.) Tässä tutkimuksellisen kehittämisen prosessissa sovelsin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusotetta. Laadullinen tutkimusote soveltuu tilanteisiin, jossa ollaan kiinnostuneita tapahtumien yksityiskohtaisista rakenteista sekä tapahtumissa mukana olleiden yksittäisten toimijoiden merkitysrakenteista. Se soveltuu myös tilanteisiin, joissa halutaan tutkia luonnollisia tilanteita ja halutaan tietoa tapaukseen liittyvistä syy-seuraussuhteista. (Metsämuuronen, 2006, s.88.) Laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan ilmiötä tai tapahtumia. Aineistoa kerätään usein haastattelujen ja kyselyiden avulla heiltä, joilla on aiheesta kokemusta ja tietoa. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 84, 98.) Laadullinen tutkimus perustuu ihmisten subjektiivisten kokemusten ja näkemysten tarkasteluun, jolloin on muistettava, että ihmiset ajattelevat ja kokevat asioista eritavoin (Juuti & Puusa, 2020, s. 59–60).

Aloitin opinnäytetyöprosessin helmikuussa 2023 ottamalla yhteyttä Kamalat äidit -toiminnan päällikköön Vaula Hackliniin, kerroin hänelle toiveestani tehdä

opinnäytetyö liittyen vanhemmuuden teemaan. Hän kiinnostui yhteistyöstä ja sovimme Teams tapaamisen aiheenvalintaa ja rajausta varten, jossa Hacklin esitti minulle aihe-ehdotuksia. Tämän keskustelun pohjalta aiheeksi valikoitui kohdennettujen vertaisryhmien tarpeellisuuden selvittäminen ja kehittäminen. Kehittämistoiminnassa vuorovaikutus on tärkeää varsinkin silloin, kun pyritään nostamaan esiin toimijoiden omia näkökulmia tai tekemään perusteltuja tulkin-toja kehitettävän aiheen toimintakulttuurista (Toikko & Rantanen, 2009, s.118).

Opinnäytetyön aiheen valinnan jälkeen tutustuin aiheeseen liittyviin käsitteisiin ja ilmiöihin sekä perehdyin aikaisemmin tehtyihin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen vanhempien kokemuksista vertaistuesta ja vertaisryhmistä. Tämän kautta sain näkökulmaa opinnäytetyöni tutkimuslähtöisen kehittämistoiminnan muodostumiseen. Teoreettisten lähtökohtien pohjalta rajasin aihetta ja mietin opinnäytetyöni kehittämiskysymyksiä. Aiheen rajauksen ja tavoitteiden määrittelyn jälkeen tein suunnitelman opinnäytetyöprosessin etenemisestä. Tarveanalyysillä kuvataan nykytilaa, joka perustuu systemaattiseen aineistonkeruuseen. Kehittämistoiminta pohjautuu monen erilaisen lähdeaineiston varaan. Aineistojen analysoinnilla pyritään fokusoimaan ja yksilöimään kehittämistarvetta, jonka pohjalta voidaan laatia tarkempi toimintasuunnitelma. (Toikko & Rantanen, 2009, s. 73.)

Kehittämistyöni perustana oli Kamalat äidit -toiminnan aloittama kohdennettujen vertaisryhmien kehittäminen. Kehittämisen lähtökohtana oli heidän tietonsa ja kokemuksensa kohdennettujen vertaisryhmien tarpeellisuudesta. Tiedonlähteinä käytin myös Kamalat äidit -toiminnasta aikaisemmin tehtyjä kahta ammattikorkeakoulu -opinnäytetyötä (Belghiti & Heikkinen, 2009; Vilmi, 2018), ylemmän ammattikorkeakoulun -opinnäytetyötä (Bergström, 2014) sekä pro gradua (Markus, 2009). Näistä kolmessa käsiteltiin Kamalat äidit -vertaisryhmissä olleiden äitien kokemuksia ja saatua tukea sekä yhdessä käsiteltiin ryhmänohjaajien kokemuksia. Jokaisella opinnäytetyöllä on ollut erilainen näkökulma tarkastella Kamalat äidit -toimintaa. Kaksi aikaisemmista opinnäytetöistä on tehty vuonna 2009, jolloin niistä voi jo nähdä toiminnan kehityskaarta.

Keväällä 2023 kartoitin alkavia Kamalat äidit -kohdennettuja vertaisryhmiä. Kuulin, että yhteen kohdennettuun vertaisryhmään etsittiin toista ohjaajaa. Vertaisryhmän teema oli itselleni ajankohtainen, joten päätin lähteä ryhmän toiseksi vertaisohjaajaksi. Olin käynyt Kamalat äidit -ohjaajaperehdytyksen keväällä 2020. Tällöin suunniteltu ryhmän ohjaaminen peruuntui korona rajoitusten vuoksi. Päivitin tietoni uudistuneessa Kamalat äidit -ryhmänohjaaja perehdytyksessä elo-syyskuussa 2023 ja aloitin vertaisohjaajana toimimisen syyskuussa 2023.

Tutkimuksellisen kehittämisprosessin fokusryhmähaastatteluun mukaan lähteneet kolme eri teemaista kohdennettua vertaisryhmää kokoontuivat 2023 syysjoulukuun välisenä aikana. Olin haastattelun tiimoilta yhteydessä näistä kahden vertaisryhmän ryhmänohjaajiin sähköpostitse ja ryhmänohjaaja parilleni kerroin samat asiat tapaamisellamme. Sähköpostiviestissä kerroin opinnoistani, opinnäytetyöni aiheesta ja tavoitteesta sekä fokusryhmähaastattelun tarkoituksesta. Sovin haastatteluiden ajankohdat ryhmänohjaajien kanssa. Ryhmänohjaajat kertoivat etukäteen vertaisryhmien äideille haastattelusta, ja varmistivat äitien suostumuksen haastatteluun. Haastatteluun varattiin aikaa 45 minuuttia ja haastattelut toteutettiin ryhmien ennakkoon sovitulla tapaamiskerralla. Yksi haastattelu pidettiin lähitapaamisena 9.11.2023 ja toinen haastattelu oli 7.12.2023 etänä. Oman ryhmäni haastattelu pidettiin 5.12.2023 lähitapaamisena.

4.2.1 Fokusryhmähaastattelu

Fokusryhmähaastattelun kysymykset pyritään fokusoimaan tarkasti ja keskustelutilaisuuden runko mahdollisimman selkeäksi. Keskustelurunko voidaan jäsentää kolmen kysymyksen varaan. Keskustelun alussa avataan yleisellä tasolla tarkasteltavaa asiaa, sen jälkeen kysymys kohdistetaan tutkimuskysymykseen ja viimeisen kysymyksen kautta suunnataan näkökulma tulevaisuuteen. (Toikko & Rantanen, 2009, s.146.) Haastattelu kysymykseni olivat: 1. *”Millaisia ajatuksia on jäänyt päällimmäiseksi mieleen vertaisryhmästä?”*, 2. *”Antoiko kohdennettu vertaisryhmä jotakin erityistä, mitä et olisi uskoaksesi*

saanut tavallisesta Kamalat äidit -vertaisryhmästä?” sekä 3. ”Miten kohdennettujen vertaisryhmien toimintaa voitaisiin kehittää?”

Fokusryhmähaastattelun avulla voidaan selvittää ihmisten tarpeita, mieltymyksiä sekä ideoita palveluiden kehittämisestä. Ryhmähaastattelu mahdollistaa moniäänisyyden sekä jokaisen yksilön äänen kuulemisen. Fokusryhmissä on yleensä 5–10 osallistujaa, jolloin yksittäisten henkilöiden rooli ei korostu liikaa ja pystytään säilyttämään jokaisen tasavertainen mahdollisuus osallistumiseen. Haastattelija pyrkii etenemään jokaisen ryhmän kanssa saman kaavan mukaan, jotta ryhmiä voidaan vertailla keskenään. Ryhmähaastattelussa keskustellaan ennalta määrätystä aihepiiristä vapaamuotoisesti, mutta fokuroidusti. Haastattelija toimii fasilitaattorina eikä osallistu keskusteluun aktiivisesti. Hänen tehtävänä on ohjata keskustelua tavoitteiden mukaisesti sekä kannustaa ja rohkaista osallistujia keskustelemaan aiheesta keskenään. (Eskola & Vastamäki, 2015, s. 29; Pietilä, 2017, 113, 126; Toikko & Rantanen, 2009, s.145; Valtonen, 2005, s. 223.)

Fokusryhmähaastatteluihin osallistui 16 äitiä. Ennen haastattelua pyysin osallistujilta luvan haastattelun nauhoittamiseen. Haastattelutilanteet etenivät jokaisen ryhmän kanssa saman kaavan mukaan, jotta ryhmiä voitiin vertailla keskenään. Haastatteluiden yhteydessä en kerännyt osallistujilta minkäänlaisia tunnistetietoja. Haastatteluaineisto oli tarpeeksi kattava, jolloin haastattelumateriaaliin ei tarvinnut tehdä jälkikäteen tarkennuksia tai korjauksia (Hirsjärvi ym., 2009, s. 221–222).

Haastattelu on aina vuorovaikutustilanne, jossa haastatteluaineisto syntyy osallisten välisessä vuorovaikutuksessa. Haastattelussa pyritään aina tiettyyn päämäärään, vaikka se voi muistuttaa spontaania keskustelua. Haastattelija tekee tietyn intressin vuoksi kysymyksiä ja aloitteita. Hän kannustaa

vastaamaan, ohjaa keskustelua ja fokusoi keskustelua tiettyihin teemoihin. (Ruusuvuori & Tiittula, 2005, s. 23,29,41.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa haastattelun etuna on, että aineiston keruuta voidaan säädellä joustavasti tilanteen edellyttämällä tavalla ja vastaajia myönteillen. Haastattelu on hyvä menetelmä muun muassa silloin, kun ihminen halutaan nähdä tutkimustilanteessa subjektina tai tiedetään etukäteen, että aihe tuottaa monitahoisia vastauksia ja tutkijan on vaikea etukäteen tietää vastauksien suuntaa. (Hirsjärvi ym., 2009, s. 205.) Puolistrukturoitu haastattelu eli teemahaastattelu sopii käytettäväksi tilanteisiin, joissa käsitellään intiimejä ja arkoja aiheita tai halutaan selvittää arvostuksia, ihanteita ja perusteluja. Haastattelussa on ennalta valittu teema, mutta esimerkiksi kysymysten muotoa ei ole tarkasti määriteltä. (Metsämuuronen, 2006, s. 115.)

4.2.2 Kamalat äidit vertaisryhmien kyselyt

Kyselyillä voidaan kerätä ja tarkastella tietoa muun muassa erilaisista yhteiskunnan ilmiöistä, mielipiteistä, asenteista ja arvoista (Vehkalahti, 2014, s. 11). Kyselyillä voidaan tavoittaa laaja joukko ihmisiä ja kysyä heiltä monia asioita, jolloin voidaan saada laaja tutkimusaineisto. Huolellisesti suunnitellun kyselylomakkeen aineistoa on myös helppo käsitellä ja analysoida. Kyselyissä on kuitenkin huomioitava kyselyiden luotettavuus, sillä aineisto voi jäädä pinnalliseksi ja vastaajat voivat ymmärtää kysymykset hyvin eri tavoin. (Hirsjärvi ym., 2009, s.195.)

Suunnitelmana oli, että kehittämisprosessiin osallistuvat ryhmänohjaajat keräisivät jokaisen tapaamiskerran lopussa muutamalla sanalla äitien ajatuksia tapaamisesta Post-it lapuille. Tämä suunnitelma kuitenkin toteutui vain ryhmässä, jossa toimin itse ohjaajana. Keräsin 26.9.-12.12.2023 välisellä ajalla Kamalat äidit -kohdennetun vertaisryhmän äideiltä heidän kokemuksiaan ja ajatuksiaan kysymyksiin: *”Mitä minulle jäi päällimmäiseksi mieleen tältä tapaamiselta?”* sekä *”Mitä itseäni voimaannuttavaa tai ilahduttavaa vien tänään mukani ryhmästä?”* Jokaisen seitsemän tapaamiskerran lopuksi äidit kirjoittivat

muutamalla sanalla Post-it lappuihin ajatuksiaan. Äidit vastasivat kysymyksiin nimettömänä. Tapaamiskerrasta riippuen kysymyksiin vastasi 5–7 äitiä.

Kamat äidit -toiminta kerää osallistujapalautetta jokaisesta Kamalat äidit -ryhmästä. Sain käyttöni keväällä 2023 Kamalat äidit -vertaisryhmiin osallistuneilta äideiltä kerätyn Webropol kyselyn aineiston, johon oli vastannut 20 äitiä. Tarkastelin koonnista tämän tutkimuksellisen kehittämistoiminnan kannalta oleellisia kysymyksiä. Webropol kyselyssä osa kysymyksistä oli monivalintakysymyksiä ja osa avoimia kysymyksiä. Monivalintakysymyksistä tarkastelin kysymystä äidin ja nuoren vuorovaikutuksen parantumisesta sekä avoimista kysymyksistä tarkastelin seuraavia kysymyksiä: *“Mainitse jokin perheenne arkea helpottava idea, oivallus tai työkalu, jonka olet ottanut käyttöösi tai suunnitellut ottavasi käyttöön Kamalat äidit -ryhmän aikana tai sen päätyttyä?”*, *“Mainitse jokin hyvinvointiasi lisäävä asia, jonka olet tehnyt tai suunnitellut tekeväsi Kamalat äidit -ryhmän aikana tai sen päätyttyä?”*, *“Kuvaile lyhyesti, millainen merkitys sinulle oli toisten äitien antamalla vertaistuellalla?”* sekä *“Mitä muuta haluaisit sanoa? Kehittämisaatuksia, ruusuja, risuja?”*

4.3 Aineiston analyysi

Litteroin fokusryhmähaastatteluiden haastatteluaineiston, jolloin tekstiksi purettu äänitallenne muodosti haastattelututkimuksen tutkimusaineiston. Sisällön analyysin kannalta on tärkeää litteroida tarkasti puheen kaikki piirteet, jotka ovat keskeisiä analysoitavan ongelman kannalta. Litteroinnin aikana muutin kaikki tiedot, joiden perusteella haastateltavat olisi mahdollista tunnistaa. Tämä aineiston anonymisointi takaa sen, ettei aineistosta muodostu henkilörekisteriä. (Ruusuvoori & Nikander, 2017, s. 427, 430, 438.) Analyysia tehdessä haastattelumateriaalia käsitellään ryhmänä, eikä yksittäisinä osallistujina. Aineisto litteroidaan, jolloin haastattelumateriaalista etsitään tarkkoja merkitysyhteyksiä. (Toikko & Rantanen, 2009, s.146.) Haastatteluaineistosta tuli 9,5 sivua litteroitua tekstiä. Litteroinnin jälkeen hävitin sovitusti haastattelujen nauhoitteet.

Haastattelujen aineistosta löytyi paljon samankaltaisia ja toistuvia ilmaisuja. Luettuani litteroidut ryhmähaastattelut useaan kertaan huolella läpi värikoodasin aineistosta nousevat ilmiöt ja asiat kolmeen teemaan: 1. *“kokemuksia vertaisryhmistä”*, 2. *“kohdennetun vertaistuen merkitys”* ja 3. *“kohdennetun vertaistuen kehittäminen”*. Kopioin aineistossa esiintyvät merkitykselliset ilmaisut ja ryhmittelin ne näiden kolmen teeman alle. Jonka jälkeen pelkistin kopioidut ilmaisut ja kirjoitin ne uudelleen, jolloin ilmaisuista poistui ryhmiin kohdistuvat yksilölliset merkitykset.

Ohjaamani Kamalat äidit - kohdennetun vertaisryhmän päätyttyä kirjoitin äitien Post-it lapuille kirjoittamat palautteet sanatarkasti numeroitujen tapaamiskertojen alle aikajärjestykseen. Palautteissa oli paljon samankaltaisia ilmaisuja, joten yhdistelin ja pelkistin palautteissa toistuvat ilmaisut. Tarkastelin keväällä 2023 Kamalat äidit -vertaisryhmien toimintaan osallistuneiden äitien Webropol kyselyn koonnista tämän tutkimuksellisen kehittämisprosessin kannalta oleellisia kysymyksiä ja äitien antamien ilmaisuja yleisyyttä.

Tein kuvailevan kirjallisuuskatsauksen aikaisemmin tehdyistä tutkimuksista: Bergström, L., 2014, Eronen, E., 2017, Haaranen, A., 2012, Karjalainen, L., 2019, Kinnunen, T., 2006 ja Kippola-Pääkkönen, A., 2020. Keräsin myös näistä tutkimuksista usein toistuvia ilmaisuja liittyen vanhempien kokemuksiin vertaistuesta. Tarkastelin ja vertailin näiden Kamalat äidit -toiminnasta eri menetelmien kautta saatujen sekä aikaisemmista tutkimuksista saatujen tulosten usein toistuvia ilmaisuja keskenään. Aikaisemmat tutkimukset sekä keräämäni aineisto olivat keskenään hyvin samankaltaista ja vertaistuen vaikuttavuutta kuvattiin samankaltaisilla ilmaisuilla. Tämä vertailu vahvisti aineiston luotettavuutta.

4.4 Opinnäytetyöprosessin kehittämistoiminta

Kirjasin keräämästäni aineistosta Kamalat äidit -toimintaa koskevia tuloksia ja äideiltä nousseita kehittämisajatuksia ja lähetin tiedoston sähköpostitse Kamalat äidit -toiminnan päällikölle Vaula Hacklinille. Sovimme tapaamisen

Hacklinin kanssa 26.1. 2023. Tapaamisella keskustelimme Hacklinin kanssa aineiston tuloksista ja miten niitä voitaisiin hyödyntää Kamalat äidit -toiminnan suunnittelussa ja kehittämisessä.

Opinnäytetyöni tulokset vahvistivat, että tavallisten vertaisryhmien lisäksi kohdennetuille vertaisryhmille on tarvetta ja niiden kehittämistä ja lisäämistä tulee edelleen jatkaa. Kohdennettuihin vertaisryhmiin osallistuneet äidit kokivat, etteivät olisi saaneet tavallisista ryhmistä kaipaamaansa tukea, eivätkä olisi osallistuneet tavallisiin vertaisryhmiin. Uusien kohdennettujen vertaisryhmien syntymiseen tarvitaan innokkaita kohdennetuista vertaisryhmistä kiinnostuneita ja toimintaan sitoutuvia ohjaajia. Opinnäytetyöni ja siinä esiin tulleet havainnot vahvistavat Kamalat äidit -toiminnan valitsemaa kehittämistyön suuntaa. Toiminnassa tullaan jatkossakin panostamaan kohdennettuihin vertaisryhmiin. Vertaisryhmiä perustetaan tarvelähtöisesti ja ryhmille etsitään tarpeen mukaan uusia kumppanuuksia. Toivon, että opinnäytetyöni tulokset vahvistavat kokemusta kohdennettujen vertaisryhmien tarpeellisuudesta ja tukevat muun muassa rahoituksen saantia kohdennettujen vertaisryhmien järjestämiseen ja kehittämiseen.

Kamalat äidit -toiminnassa pyritään löytämään kohdennetuille vertaisryhmille niiden teemaan perehtynyt järjestö, mikä voisi olla tukemassa ryhmän toimintaa. Tuloksista ilmeni, että kohdennettuihin vertaisryhmiin osallistuneet äidit kokivat asiantuntijavierailusta saadun tiedon tärkeäksi. Haastatteluiden perusteella tarvetta on sekä lähi- että etäryhmille. Tämä tapaamismuoto vaikuttaa merkittävästi siihen päätökseen, että osallistuuko äidit ryhmiin. Etäryhmissä yhteenkuuluvuuden ja luotettavuuden tunnetta voidaan lisätä selkeästi sovitulla yhteisillä pelisäännöillä. Luotettavuuden tunnetta voi lisätä muun muassa se, että jokainen osallistuja sitoutuu pitämään kameran auki tapaamisten aikana ja pystyy osallistumaan keskusteluun tilassa, jossa ei ole ulkopuolisia ihmisiä kuuntelemassa.

Alun perin Kamalat äidit -ryhmiin oli suunniteltu kymmenen tapaamiskertaa, sillä toiminnassa oli huomattu pidempikestoisten ryhmien toimivuus ja vaikuttavuus. Tästä kuitenkin joustettiin, sillä vertaisohjaajien mahdollisuudet sekä

osallistujien sitoutuminen pidempikestoisiin ryhmiin koettiin välillä haastavaksi. Tuloksista ilmeni, että äidit olisivat toivoneet ryhmätapaamisia enemmän kuin kuusi kertaa. Tulosten pohjalta ryhmänohjaajia kannustetaan jatkossakin suunnittelemaan pidempikestoisia vertaisryhmiä. Jokaisessa ryhmässä äidit toivoivat tapaamisten jatkumista vertaisryhmän päättymisen jälkeen. Ryhmien viimeisillä tapaamiskerroilla ohjaajia kannustetaan miettimään äitien kanssa yhdessä keinoja äitien keskinäiseen yhteydenpitoon ryhmän päätyttyä. Ryhmänohjaajien velvoitteet ryhmää kohtaan päättyvät kuitenkin sovittujen vertaisryhmä tapaamisten päätyttyä.

Kehittämiskohteeksi äidit nostivat sen, miten vertaisryhmien mainonta tavoitaisi vielä paremmin vertaistukea tarvitsevat erilaiset äidit. Kamalat äidit -toiminnassa maksetaan kohdennetusta somemainonnasta, millä tavoitetaan melko hyvin kohderyhmää. Keskusteltiin, että alkavien ryhmien mainoksien linkkejä voisi muuttaa helpommin jaettaviksi sosiaalisen median eri kanaviin. Lisäksi vertaisryhmien sekä asiantuntijaluentojen mainoksia voisi muuttaa niin, että linkin pystyisi lähettämään helposti yksittäisille henkilöille viestinä. Keskusteltiin, että tietoisuutta Kamalat äidit -toiminnasta voitaisiin lisätä hyvinvointialueiden sekä erilaisten järjestöjen työntekijöille, jotta he voisivat tiedottaa alkavista ryhmistä kohderyhmiin kuuluville äideille. Monipuolisten perheitä tukevien palveluiden saatavuuden turvaamiseksi hyvinvointialueiden ja erilaisten järjestöjen välistä yhteistyötä lisätään koko ajan. Kamalat äidit -toiminnalla voidaan tukea vanhempien jaksamista ja ymmärrystä nuoriin liittyvistä asioista, ja näin ollen ennaltaehkäistä perheiden tilanteiden kriisiytymistä.

Asiakaslähtöisen toiminnan kehittämiseen tarvitaan tietoa asiakkaiden tarpeista ja palautetta toiminnan vaikuttavuudesta. Ongelmana on usein se, että kaikki eivät vastaa lähetettyihin palautekyselyihin. Jatkossa Kamalat äidit -toiminnassa kannustetaan ryhmänohjaajia keräämään palautetta jokaisen tapaamisen päätteeksi käyttämälläni yksinkertaisella Post-it lapuille kerätyllä palautekyselyllä. Näin saadaan reaaliaikaista palautetta kaikilta osallistujilta. Tällä menetelmällä kerätty palaute auttaa ryhmänohjaajia suunnittelemaan tulevia tapaamisia. Palautteista saadaan myös tietoa toiminnan vaikuttavuudesta, mikä kannustaa ohjaajia jatkamaan vapaaehtoistyötään. Lisäksi pysähtyminen

käsiteltyjen asioiden ja tapaamisen herättämien tunteiden pariin voi jäsentää ryhmään osallistuneiden äitien ajatuksia tapaamisen hyödyistä.

Kamatat äidit -toiminnan ohjaajille suunnattu ohjaajakirje ilmestyy 4–6 kertaa vuodessa. Kirjoitin Hacklinin pyynnöstä lyhyen artikkelin huhtikuun 2024 ohjaajakirjeeseen Post-it lapuille keräämästäni yksinkertaisesta palautteen keruumenetelmästä. Keskustelimme myös Hacklinin kanssa, että kerron opinnäytetyöni kautta esiin tulleista havainnoista Kamalat äidit -toiminnan ohjaajille lokakuussa 2024 ryhmäohjaajille järjestettävässä ohjaajien viikonloppu tapaamisessa.

4.5 Eettiset näkökohdat ja luotettavuus

Tutkimuksen teossa tulee huomioida eettisyys. Tällöin ihmiselle ei aiheuteta vaivaa eikä asioita kysellä vain uteliaisuuden tai sensaatiohakuisuuden vuoksi. Haastatteluun osallistujien tulee tietää, mihin haastattelua käytetään ja miten haastattelusta saatuja tietoja säilytetään. Haastateltavien anonymiteetin säilyttämisestä tulee sopia etukäteen. Osallistujien tulee tietää, että heillä on halutessaan oikeus kieltäytyä haastattelusta tai keskeyttää osallistumisensa. Haastattelun lopuksi tulee vielä varmistaa, että osallistujat ovat antaneet aineiston tutkijan käyttöön ja ovat tietoisia sisällöstä. Haastattelijan tulee pyrkiä luomaan luottamuksellinen ja turvallinen tunnelma ja kohdata haastateltavat ihmisinä eikä vain tietolähteinä. (Hyvärinen, 2017, s. 32, 39.)

Tutkimukselliseen kehittämistoimintaan osallistujien anonymiteetti säilyi, sillä en kerännyt missään vaiheessa osallistujien henkilö- tai tunnistetietoja. Keräämäni aineisto kuitenkin sisälsi osallistujien henkilökohtaisia kokemuksia ja ajatuksia, jolloin aineiston käsittelyssä, litteroinnissa ja raportoinnissa huomioin yksityisyyden säilymisen. Aineiston vastauksista ei voi tunnistaa äitejä suorilla tai epäsuorilla tunnisteilla. (Ranta & Kuula-Luumi, 2017, s. 418.) Äitien anonymiteetin takaamiseksi en eritellyt tarkemmin minkälaisia kohdennettuja vertaisryhmiä haastatteluihin osallistui. Mielestäni tämä tieto ei olisi tuonut opinnäytetyöhöni lisäarvoa.

Kerroin etukäteen ryhmänohjaajille opinnäytetyöni tavoitteista ja toteutuksesta sekä siitä, mihin keräämääni aineistoa käytetään (Puusa & Julkunen, 2020, s. 198). Ohjaajat välittivät tiedon ryhmän jäsenille ja kysyivät heiltä luvan haastatteluun. Haastattelutilanteessa kertosin vielä opinnäytetyöni tavoitteet ja tarkoituksen sekä varmistin luvan haastatteluiden nauhoittamiseen. Osallistujille kerrottiin, että palautteen antaminen ja haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja sen saa keskeyttää halutessaan koska vaan. Noudatin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK 2009) laatimia ihmistieteitä koskevia eettisiä periaatteita, joita ovat tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttämien sekä yksityisyyden ja tietosuojan turvaaminen (Luomanen & Nikander, 2017, s. 289; Ranta & Kuula-Luumi, 2017, s. 414.)

Raportoin opinnäytetyöprosessista ja tuloksista rehellisesti sekä käytin aineistona luotettavia lähteitä ja tein lähdemerkinnät asianmukaisesti. Tähän tutkimuksellisen kehittämisen prosessiin en tarvinnut erillistä tutkimuslupaa. Asiat sovittiin Kamalat äidit -toiminnan päällikön kanssa suullisesti. Raportoin hänelle prosessin etenemisestä ja saaduista tuloksista säännöllisesti ja rehellisesti. Kävimme prosessiin liittyvistä asioista reflektivoivaa keskustelua. Hyväksytin kaiken Kamalat äidit -toimintaan liittyvän aineiston hänellä ennen aineiston julkaisua.

Kehittäjän velvollisuus on pyrkiä luotettaviin tuloksiin ja pyrkiä välttämään virheellisiä tulkintoja (Toikko & Rantanen, 2009, s.128). Tiedostin ja pyrin huomioimaan työskentelyssä kehittämistoiminnan luotettavuuteen liittyviä ongelmia. Sosiaalisten prosessien toistettavuus on usein vaikeaa, sillä esimerkiksi samanlaisen ryhmäprosessin aikaansaaminen uudella ryhmällä ei useinkaan onnistu. Ryhmäprosessiin vaikuttavat ulkoisten olosuhteiden ja tehtävänannon lisäksi ryhmän jäsenten yksilölliset, kulttuuriset ja yhteisölliset tekijät. Haasteena voi myös olla kehittämistoiminnan kyselylomakkeiden mittarien luotettavuus ja aineiston jääminen suppeaksi. (Toikko & Rantanen, 2009, s.123.)

Tutkimustyössä on huomioitava huolellisuus ja tarkkuus tulosten tallentamisessa, esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa.

Tiedonhankinnan, tutkimuksen, arviointimenetelmien sekä tutkimuksen tulosten julkaisun tulee olla kriteerien mukaista ja eettistä. Työssä käytettävät aikaisemmat tutkimukset tulee huomioida ja merkitä asianmukaisesti. Lisäksi osallistujien asema ja oikeudet on määritelty ja hyväksytty yhteisesti ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta kunnioittaen. (Hirsjärvi ym., 2009, s.24–25.)

5 POHDINTA

Vertaisryhmissä jaetut elämäkokemukset ja toisten selviytymistarinat mahdollistavat kasvua ja oppimista sekä antavat toivoa omasta selviytymisestä elämän muutoksissa. Nähdynsi ja kuuluksi tuleminen voi tuottaa korvaavan kokemuksen ja kehittää sosiaalisia taitoja. Vertaisryhmän merkitys kasvaa, jos oma elämäntilanne poikkeaa merkittävästi lähiympäristön kokemuksista. (Kuuskoski, 2003, s.31; Mikkonen & Saarinen 2018, s. 23.) Vertaisryhmiä perustettaessa huomioidaan osallistujien samankaltainen elämäntilanne ja keskinäinen vertaisuus. Mielestäni olisi kuitenkin hyvä kiinnittää enemmän huomiota myös kohdennetun vertaistuen merkitykseen ja hyötyyn. Osallistujia yhdistävän samankaltaisen elämäntilanteen, kokemuksen tai ominaisuuden lisäksi kokemukseen voi vaikuttaa ratkaisevasti muun muassa läheisen asema tai jokin muu erityinen tekijä.

Perheiden elämäntilanteet ovat hyvin erilaisia, joten murrosikäisten äidit voivat pohtia hyvin erilaisia ja hämmentäviäkin asioita. Äidit voivat kokea erilaisia haasteita, huolia ja ilon aiheita, ja voivat joutua miettimään uusiksi omia asenteitaan ja tapojaan. Jotkut asiat voivat olla sellaisia, joista heidän olisi helpompi keskustella kohdennetussa vertaisryhmässä, joissa äideillä on samanlaisia kokemuksia itseään mietityttävistä asioista. Kohdennetun vertaistuen kehittäminen on tärkeää, jotta jokainen äiti voisi saada tarvitsemaansa vertaistukea kokematta olevansa muista poikkeava tai jotenkin muita huonompi tai epäonnistuneempi.

Omat henkilökohtaiset kokemukset äitiydestä voivat olla ristiriidassa ulkopuolelta tulevien vaatimusten kanssa, jolloin näiden eri ulottuvuuksien väliset ja sisäiset ristiriidat voivat aiheuttaa ongelmia. Yhteiskunnan ja kulttuurin luomat odotukset hyvästä ja normaalista äitiydestä vaikuttavat siihen, miten äidit kokevat itsensä äitinä, ja miten he luottavat itseensä, näkevät lapsensa ja rakentavat omaa äiti-identiteettiään. (Berg, 2008, s.20,23.) Uskon, että suuri osa vanhemmista hyötyisi vertaistuesta jossakin elämän vaiheessa. Vanhemmat tarvitsevat tukea ja tietoa sekä kokemuksen ymmärretyksi ja kuuluksi tulemisesta vanhemmuuden vaativassa tehtävässä.

Kamalat äidit -toiminnasta aikaisemmin tehdyistä opinnäytetöistä ilmeni murrosikäisten äitien kokemus vertaisryhmien tarpeellisuudesta. Vertaisryhmissä äidit saivat vahvistusta kasvatuskokemuksilleen sekä tukea, ymmärrystä ja myötätuntoa vanhemmuuden haasteisiin. Vertaisryhmään osallistuminen lisäsi voimavaroja arjessa jaksamiseen ja omaan hyvinvointiin, mikä näkyi positiivisina muutoksina kodin ilmapiirissä ja keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Vertaisryhmät lisäsivät tietoutta vanhemmuudesta ja murrosikäisen elämästä sekä antoivat käytännön vinkkejä helpottamaan arjen sujumista. Ryhmien ilmapiiri koettiin luottamuksellisena, sallivana ja avoimena, jolloin ryhmissä oli turvallista jutella mieltä askarruttavista asioista. Kokemusten jakaminen antoi uusia näkökulmia asioihin, jolloin saattoi huomata vaikeaksi koettujen asioiden olevan ihan normaaleja kokemuksia murrosikäisten kanssa. (Belghiti & Heikkinen, 2009; Bergström, 2014; Markus, 2009.)

Kamalat äidit -toiminnassa seurataan nuorten elämään ja vanhemmuuden haasteisiin liittyviä ilmiöitä. Toiminnassa on nähty tarvetta kehittää ja lisätä erilaisia kohdennettuja vertaisryhmiä. Äitien antaman palautteen perusteella kohdennettujen vertaisryhmien tuki on ollut vaikuttavaa. Kohdennettuihin vertaisryhmiin osallistuneet äidit kokivat, että juuri kohdennetussa vertaisryhmästä he saivat sitä tukea, mitä he elämäntilanteeseensa kaipasivat. Äidit nostivat esiin myös kohdennettujen vertaisryhmien erityisyyden huomioimisen tärkeyden.

Vertaistuessa tärkeintä on olla ihminen ihmiselle ja kohdata toinen avoimesti ja kuunnellen, miettimättä tilanteeseen valmiita vastauksia. Vanhemmuus on

hyvin henkilökohtaista ja haavoittuvaa, siihen voi liittyä hyvin arkaluontoisia kokemuksia. Uskoakseni jokaisella vanhemmalla on omat kipupisteensä, jolloin asioiden ja kokemusten jakaminen vaatii tunteen, että tulee ymmärretyksi ja hyväksytyksi. Tarpeeksi samanlaisen kokemuksen omaavien vertaisuus voi luoda luottamuksellisen ja turvallisen ilmapiiriin, jossa vertaiset voivat kokea aidosti ymmärtävänsä toistensa kokemuksia. Kohdennettu vertaisryhmä voi toisinaan olla ainoa paikka, jossa uskalletaan jakaa avoimesti kokemuksia ja tunteita sekä saada tarvittavaa hyväksyntää ja tukea. Opinnäytetyö prosessin aikana näkemykseni kohdennetun vertaistuen tarpeellisuudesta vahvistui. Edelleen tarvitaan myös tavallisia Kamalat äidit -vertaisryhmiä, niistä saatu tuki on yhtä vaikuttavaa toisille äideille. Tärkeintä on, että jokainen äiti löytäisi omaan tilanteeseensa sopivaa tukea.

Vertaisryhmistä nousi esiin vanhempien hyvin samanlaiset toiveet ja tarpeet, vaikka aikaisemmat tutkimukset sekä haastatteleman vertaisryhmät olivat kaikki keskenään hyvinkin erilaisia. Näin ollen tutkimuksista esiin tulleet ilmiöt ovat yleistettävissä ja lisää tutkimustulosten luotettavuutta. Voidaan päätellä, että taustoista riippumatta vanhemmilla on samanlainen tarve jakaa vanhemmuuteen liittyviä kokemuksia ja saada ymmärrystä, tukea ja vahvistusta omalle toiminnalleen. Vertaisryhmässä vanhempien koulutustaustalla tai ammatilla ei ole merkitystä vaan tärkeintä on perheiden tarpeeksi samankaltainen elämäntilanne.

Kaikki vanhemmat eivät hakeudu vertaisryhmiin. Tähän voi vaikuttaa monet tekijät, kuten vanhemmat eivät koe vertaistuelle tarvetta, vanhemmilla voi olla ennako-oletuksia tai aikaisempia negatiivisia kokemuksia vanhempien keskinäisestä tuesta. Jatkotutkimuksessa voisi selvittää, minkälaiset tekijät vaikuttavat vertaisryhmiin hakeutumiseen tai minkälaiset tekijät vaikuttavat siihen, ettei vertaisryhmään kohdistetut odotukset ole täyttyneet. Mielenkiintoista olisi myös tarkastella vertaisryhmien kautta muodostuneita ystävyys-suhteita, ja miten vertaisuus ja tuki niissä näyttäytyy ryhmän toiminnan ulkopuolella.

Tutkimuksissa vanhemmat olivat nostaneet vertaisryhmän yhdeksi onnistumisen edellytykseksi ohjaajan merkityksen. Toimiva vertaisryhmä tarvitsee

ohjaajan, joka luo positiivista ilmapiiriä, kantaa vastuun toiminnasta sekä huolehtii ryhmän yhteisistä pelisäännöistä ja vertaisten tasa-arvoisesta kohtelusta. Uusia vertaisohjaajia tarvitaan jatkuvasti lisää vapaaehtoistyöhön. Mielenkiintoista olisi selvittää, minkälaiset tekijät motivoivat vertaisohjaajia lähtemään toimintaan mukaan ja sitoutumaan toimintaan pidemmäksi aikaa. Tutkimuksellisenä kehittämiskohteena näkisin myös sen, miten vertaisryhmän ohjaajat voisivat tukea osallistujien ryhmäytymistä ja itseohjaavuutta niin, että osallistujilla olisi edellytykset jatkaa tapaamisia varsinaisen ryhmän päättymisen jälkeen.

Tuotetun tiedon luotettavuus kohdistuu tutkimusmenetelmiin, tutkimusprosesseihin ja tutkimustuloksiin. Kehittämistoiminnan yhteydessä syntyvän tiedon tulee olla todenmukaisuuden lisäksi hyödyllistä. Näin ollen luotettavuus tarkoittaa ensisijaisesti tiedon käyttökelpoisuutta. Kehittämistulosten kannalta käyttökelpoisuus tarkoittaa kehittämisprosessin seurauksena syntyneiden tulosten hyödynnettävyyttä (Toikko & Rantanen, 2009, s. 121, 125).

Arvioin keräämäni aineiston luotettavuutta sekä sen yhteyttä opinnäytetyöni aiheeseen. Aineistoon tutustuminen auttoi suunnittelemaan ja muokkaamaan kehittämistyöni sekä fokusryhmähaastatteluiden kysymyksiä. Opinnäytetyön etenemisestä ja vaikuttavuudesta kävin säännöllisesti reflektoivaa keskustelua Kamalat äidit -toiminnan päällikön kanssa. Mielestäni tutkimuksellinen kehittämistyöni vastasi asettamiini kehittämiskysymyksiin. Kohdennettujen vertaisryhmien tarve tuli esiin useaan kertaan, ja suurin osa kohdennetuissa vertaisryhmissä olleista äideistä eivät olisi osallistuneet tavallisiin ryhmiin. He kokivat kohdennetun vertaisryhmän vastanneen heidän tuen tarpeeseen ja antaneen voimavaroja arkeen. Kiteytettynä kohdennettuja vertaisryhmiä kaivataan moniin erilaisiin elämäntilanteisiin, jossa vertaistukea ei voi saada lähiympäristöstä.

Tutkimuksellinen kehittämistyöni painopiste jäi lopulta enemmän kohdennettujen vertaisryhmien tarpeen ja kehittämistarpeiden selvittämiseen sekä kehittämisideoiden esiin tuomiseen kuin varsinaiseen kehittämiseen. Työni nosti esiin asioita, joita Kamalat äidit -toiminta voi hyödyntää tulevaisuudessa kehittämissyössään sekä toiminnan tarpeellisuuden esiin tuomisessa. Tutkimuksellisen

kehittämistyöni tulokset vahvistivat perusteluja monille Kamalat äidit -toiminnassa jo käytössä oleville toimintatavoille. Kamalat äidit -toiminnassa on suhtauduttu kehittämiseen aina myönteisesti ja innolla. Toiminnassa seurataan ilmiöitä ja halutaan olla tukemassa perheitä näissä tilanteissa. Itselleni oli ilo huomata, miten myönteisesti toiminnassa otetaan uusia ideoita vastaan ja mietitään niiden hyötyä käytännön toimintaan.

LÄHTEET

- Belghiti, A. & Heikkinen, T. (2009). Saa olla kamala äiti. Murrosikäisten nuorten äitien kokemuksia vertaistukiryhmistä. [AMK-opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-200912087395>
- Berg, K. (2008). Äitiys kulttuurisina odotuksina. Väestön tutkimuslaitoksen julkaisusarja D 48/2008.
- Bergström, K. (2014). Ryhmä tekee jokaisesta osallistujasta kokonaisen. Kamalat äidit –vertaistukiryhmätoiminnan prosessin arviointia. [YAMK-opinnäytetyö, Laurea-ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2014111515719>
- Bokhorst, C. L., Sumter, S. R., & Westenberg, P. M. (2010). Social Support from Parents, Friends, Classmates, and Teachers in Children and Adolescents Aged 9 to 18 Years: Who Is Perceived as Most Supportive? *Social development* (Oxford, England), 19(2), 417–426. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2009.00540.x>
- Eronen, E. (2017). Kohtaamisia, katkoksia ja sidoksia Tutkimus Supermammojen vertaisryhmän äitityöstä. Tampere university press. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-0461-4>
- Eskola, J. & Vastamäki, J. (2015). Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.), Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle (4., uudistettu ja täydennetty painos, s. 27–44). PS-kustannus.
- Estola, E., Kaunisto, S-L., Keski-Filppula, U., Syrjälä, L. & Uitto, M. (2007). Lupa puhua, kertomisen voima arjessa ja työssä. PS-kustannus.
- Haaranen, A. (2012). Realistinen arviointi lapsiperheiden vanhempainryhmistä Muutokset perheen terveydessä ja vaikuttavuutta edistävät toiminnat. [väitöskirja, Itäsuomen yliopisto]. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-0968-8>
- Hacklin, V. & Peltoniemi, M. (2021). Kamalat äidit -toiminta tukee teinin äitiä. Vertaisohjaajat ovat toiminnan kulmakivi. Teoksessa P. Nieminen & E. Lahikainen (toim.). Vertaistuen moninaisuus. (s. 54–62). Kansalaisareenan julkaisuja 1/2021. https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2021/01/Vertaistuen_moninaisuus_WEB1494.pdf
- Hiila, H. (2005). Nuoret tarvitsevat vanhempien läsnäoloa. Teoksessa J. Syrjälä (toim.), Vahva vanhemmuus. Paras tuki nuoren kasvuun (s. 5–7). Väestöliitto.
- Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). Tutki ja kirjoita (15., uudistettu painos). Tammi.

Hokkanen, L. (2003). Vapaaehtoinen ja vertainen auttaminen. Teoksessa M. Laitinen & A. Pohjola (toim.), *Sosiaalisenvaihtuvat vastuut* (s. 254–276). PS-kustannus.

Hokkanen, L. (2014). *Autetuksi tuleminen, valtaistavan sosiaalisen asianajon edellyttämät toimijuudet*. [väitöskirja, Lapin yliopisto].

<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-484-730-8>

Hyväri, S. (2005). Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa M. Nylund & A.B. Yeung (toim.), *Vapaaehtoistoiminta, anti, arvot ja osallisuus* (s.214–235). Vastapaino.

Hyvärinen, M. (2017). Haastattelun maailma. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvoori (toim.), *Tutkimushaastattelun käsikirja* (s. 11–45). Vastapaino.

Juusola M. (2010). *Äidin voimakirja*. Otava.

Juuti, P. & Puusa, A. (2020). Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus Oy.

Järvilehto, s. & Kiiski, R. (2009). *Oman hyvinvoinnin lähteillä, ohjaajan käsikirja*. Kuntoutussäätiö, Euroopan sosiaalirahasto.

Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M. & Virolainen, A. (2002). *Perheen parhaaksi. Perhetyön arkea*. (2., uudistettu painos) Bookwell Oy.

Kamatat äidit. (n.d.). Etusivu. Haettu 12.3.2023 osoitteesta <https://ywca.fi/kamatat-aidit/>

Karjalainen, L. (2019). Vanhemmuuden vertaistuki Vanhempien mentorointiin liittyvät tuen tarpeet ja motivaatiot. [pro gadu -työ, Lapin yliopisto].

<https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019100631362>

Karlsson, M., Grassman, E. J., & Hansson, J. (2002). Self-Help Groups in the Welfare State: Treatment Program or Voluntary Action? *Nonprofit management & leadership*, 13(2), 155–167. <https://doi.org/10.1002/nml.13204>

Kinnunen, T. (2006). Vertaistuki erityislapsen vanhempien voimavarana. [pro gradu -työ, Jyväskylän yliopisto]. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-2006372>

Kippola-Pääkkönen, A. (2020). *Perheiden sopeutumisvalmennus ja vertaistuen merkitys kuntoutuksessa*. [väitöskirja, Lapin yliopisto].

<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-337-224-5>

Kuuskoski, E. (2003). Vertaistoiminta osana ihmisyyttä. Teoksessa J. Niemelä & V. Dufva (toim.), *Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat, sosiaali- ja terveysjärjestöt uudella vuosituhanella* (s. 30–39). PS-kustannus.

- Kärkkäinen, T. & Nylund, M. (1996). Oma-apu ryhmät: vertaistukea ja toimintaa. Kansalaisareena ry.
- Luomanen, J. & Nikander, P. (2017). Haavoittuvat haastateltavat?. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.), Tutkimushaastattelun käsikirja (s.287–296). Vastapaino.
- Markus, E. (2009). Vertaisuus voimavarana: vertaistuen tarve ja sen vanhemmuutta tukeva merkitys murrosikäisten nuorten äideille. [pro gradu -työ, Lapin yliopisto]. Lauda. <http://lauda.ulapland.fi/handle/10024/61388>
- Metsämuuronen, J. (2006). Laadullisen tutkimuksen perusteet. Teoksessa J. Metsämuuronen (toim.), Laadullisen tutkimuksen käsikirja. (s. 81–145). Gummerus Kirjapaino.
- Mikkonen, I. & Saarinen, A. (2016). Katsaus vertaistukeen. Grano Oy.
- Mikkonen, I. & Saarinen, A. (2018). Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Tietosanoma Oy.
- Montonen, P. (2024). Havaintoja vertaistuen merkityksestä ja kohdennetun vertaistuen kehittämisestä Kamalat äidit[®] -toiminnassa. Julkaisussa S. Vaininen (toim.), Vanhempien tukemisen kehittyvät käytännöt. Theseus. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-633-399-4>
- Nylund, M. (1996). Suomalaisia oma-apuryhmiä. Teoksessa A-L. Matthies, U. Kotakari & M. Nylund (toim.), Välittävät verkostot (s. 193–206). Vastapaino.
- Nylund, M. (2005). Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa M. Nylund & A.B. Yeung (toim.), Vapaaehtoistoiminta, anti, arvot ja osallisuus (s.195–213). Vastapaino.
- Pietilä, I (2017). Ryhmäkeskustelu. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.), Tutkimushaastattelun käsikirja (s. 111–130). Vastapaino.
- Puusa, A. & Julkunen, S. (2020). Uskottavuuden arviointi laadullisessa tutkimuksessa. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät (s. 189–201). Gaudeamus Oy.
- Ranta, J. & Kuula-Luumi, A. (2017). Haastattelun keruun ja käsittelyn ABC. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.), Tutkimushaastattelun käsikirja (s. 413–426). Vastapaino.
- Ruusuvuori, J. & Nikander, P. (2017). Haastatteluaineiston litterointi. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.), Tutkimushaastattelun käsikirja (s. 427–444). Vastapaino.
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (2005). Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa J. Ruusuvuori & L. Tiittula (toim.), Haastattelu tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus (s. 22–56). Vastapaino.

Syrjälä, J. (2005). Vanhemmalle!. Teoksessa J. Syrjälä (toim.), Vahva vanhemmuus. Paras tuki nuoren kasvuun (s. 8–10). Väestöliitto.

Toikko, T. & Rantanen, T. (2009). Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. (3., korjattu painos). Tampereen Yliopistopaino Oy. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Valkendorff, T. & Sihvonen, E. (2020). Johdanto. Nuorten perhesuhteet nuorisotutkimuksen ja perhetutkimuksen risteyksessä. Teoksessa E. Sihvonen & T. Valkendorff (toim.), Nuorten perheet ja läheissuhteet. Nuorten elinolot - vuosikerta 2020. (s. 5–18). Nuorisotutkimusverkosto. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Valtion nuorisoneuvosto.

Valtonen, A. (2005). Ryhmäkeskustelu -millainen metodi?. Teoksessa J. Ruusuvuori & L. Tiittula (toim.), Haastattelu, tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. (s.223–241). Vastapaino.

Vehkalahti, K. (2014). Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Finn Lectura.

Vilmi, R. (2018). Verstaisohjaajien kokemuksia Kamalat äidit -toiminnasta. [AMK-opinnäytetyö Centria-ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018111217028>