

Saimaan ammattikorkeakoulu  
Aikuiskoulutus ja palvelutoiminta  
Sosiaali- ja terveysala, Lappeenranta  
Sosiaalialan koulutusohjelma

Asikainen Minna, Ovaska Kirsi ja Tamminen Kirsi

# **VANHEMPIEN KOKEMUKSIA PERHEVALMENNUKSESTA IMATRAN HYVINVOINTINEUVOLASSA**

Opinnäytetyö 2011

## TIIVISTELMÄ

Asikainen Minna, Ovaska Kirsi ja Tamminen Kirsi

Vanhempien kokemuksia perhevalmennuksesta Imatran hyvinvointineuvolassa, 61 sivuja, 4 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu, Lappeenranta

Aikuiskoulutus ja palvelutoiminta

Sosiaali- ja terveysala, Sosiaalialan koulutusohjelma.

Opinnäytetyö, 2011,

Ohjaajat: lehtori Outi Kokko-Muhonen, Saimaan ammattikorkeakoulu, yliopettaja Tuija Nummela, Saimaan ammattikorkeakoulu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia vanhempien kokemuksia Imatran hyvinvointineuvolan perhevalmennuksesta. Tutkimus oli työelämälähtöinen, ja sen tarkoituksena oli antaa kehitysehdotuksia Imatran hyvinvointineuvolan perhevalmennukseen.

Tutkimus on laadullinen ja aineistonkeruumenetelmänä on yksilö- ja ryhmähaastattelu. Ryhmähaastattelun otos koostui kolmesta lasta odottavasta perheestä ja yksilöhaastatteluun osallistui kaksi perhettä. Aineiston laadullinen analyysi muotoutui teorian ja haastatteluiden tulosten kautta.

Odotusaikana vanhemmat kokivat saaneensa perhevalmennuksesta konkreettista tietoa ja käytännön vinkkejä, jotka valmentavat vanhemmuuteen ja ovat arjen tukena vauvan synnyttyä. Kokemukset vertaistuesta ja ryhmän merkityksestä valmensivat uuteen elämäntilanteeseen. Perhevalmennus onnistui tekemään näkyväksi tulevaa elämää lapsen hyvinvoinnin kannalta.

Vauvan synnyttyä vastausta etsittiin kysymykseen, tukiko perhevalmennuksesta saatu tieto ja kokemukset vanhempia vauvaperheen arjessa. Vanhemmilta kysyttiin myös varhaisen vuorovaikutuksen merkitystä. Vanhemmat kokivat tiedon konkretisoituvan arkeen kokemuksen myötä. Heidän mielestään turvallinen arki ja vauvan perustarpeet nousivat tärkeimmiksi asioiksi. Varhainen vuorovaikutus koettiin vaikeana terminä. Vanhemmat katsoivat sen olevan lapsen kokonaisvaltaista huolenpitoa.

Haastatteluiden tulokset erosivat toisistaan selkeästi. Odotusaikana kehittämisideat painottuivat perhevalmennuksen sisällön suunnitteluun ja ajankäyttöön. Vauvan synnyttyä kehittämisideat painottuivat arjen kokemusten myötä synnytyksen jälkeiseen elämään.

Tutkimuksen tavoitteena oli, että tutkimuksen tuloksista olisi hyötyä Imatran hyvinvointineuvolan perhevalmennuksen kehittämisessä.

Aikaisempaa tutkimusta Imatran hyvinvointineuvolasta tai sen toiminnasta ei ole tehty. Hyvinvointineuvolan perhevalmennus on siirtymässä terveydenhoitajien vastuulle. Kiinnostava jatkotutkimuksen aihe olisi saada tietää vanhempien kokemuksia tämän muutoksen myötä.

Asiasanat: hyvinvointineuvola, vanhemmuus, varhainen vuorovaikutus

## ABSTRACT

Asikainen Minna, Ovaska Kirsi and Tamminen Kirsi  
Parent's Experiences Regarding Family Coaching at the Wellbeing Clinic in  
Imatra, 59 pages, 3 appendices  
Saimaa University of Applied Sciences, Lappeenranta.  
Social Services and Health Care, Degree Programme in Social Services  
Bachelor's Thesis, 2011  
Instructors: Senior Lecturer Outi Kokko-Muhonen, and Principal Lecturer Dr.  
Tuija Nummela

The purpose of this study was to examine parent's experiences about Imatra's wellbeing clinic's family coaching programme. This topic was chosen in response to a request from the wellbeing clinic with the purpose of getting ideas about how to improve and develop the family coaching programme.

The research method was qualitative and was done by group and individual interviewing. The group interview sample consists of three prospective families, and the individual interviews were done after babies were born to two families. An analysis was done based on theory and on the results of the interviews.

During pregnancy the parents experienced that from family coaching they got concrete knowledge and good tips, which helped them with parenthood and supported everyday life after baby was born. Family coaching was able to make visible the future life concerning the coming baby's welfare.

After the baby was born, the question was how this knowledge and experience from family coaching supports parents in everyday life with the baby. Parents were also asked about the importance of early interaction. The parents felt they could connect given information to their daily lives through experiences. The most important things were securing day to day functions and the baby's basic needs.

There was a clear difference between the group and individual interviews. During pregnancy, improvement ideas emphasize more family coaching's content planning and timing. After the babies were born, improvement ideas emphasized everyday life with the baby.

There had been no previous studies about Imatra's wellbeing clinic. In the future, family coaching will be organized by the wellbeing clinic's public health nurses. Further study might be done to examine parent's experiences after this change.

Keywords: Early Interaction, Parenthood, Wellbeing Clinic

# SISÄLTÖ

1 JOHDANTO .....	5
2 NEUVOLATYÖN HAASTEET MUUTTUVASSA YHTEISKUNNASSA .....	7
2.1 Lapsiperheet muuttuvassa yhteiskunnassa .....	7
2.2 Neuvolatyön muuttuminen .....	8
3 HYVINVOINTINEUVOLA .....	9
3.1 Perhevalmennus .....	11
3.2 Tukea vanhemmuuteen perhevalmennuksesta .....	14
4 VARHAINEN VUOROVAIKUTUS .....	15
4.1 Vuorovaikutuksen muotoutumiseen vaikuttavia tekijöitä .....	15
4.2 Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys vauvan aivojen kehitykseen .....	16
5 KIINTYMYSSUHTEEN MUOTOUTUMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT .....	17
5.1 Kiintymyssuhde .....	17
5.2 Vanhemmuuteen valmentautuminen .....	19
5.3 Vanhemmuus ja parisuhde .....	20
5.4 Turvallinen hoivasuhde vahvistaa lapsen perusturvallisuutta .....	22
6 KUMPPANUUS VANHEMMUUDEN JA VARHAISEN VUOROVAIKUTUKSEN TUKEMISESSA .....	24
7 TUTKIMUKSEN TAUSTA, TAVOITTEET JA TOTEUTUS .....	26
7.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset .....	26
7.2 Lähestymistapa ja tutkimusaineiston analyysi .....	27
7.3 Aineistonkeruumenetelmät ja kohderyhmä .....	29
7.4 Tutkimusprosessin aikataulu ja toteutus .....	29
7.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	31
8 TULOKSET RYHMÄHAASTATTELUSTA .....	32
8.1 Arjen tuki ja vanhemmuuteen valmentautuminen .....	32
8.2 Perhevalmennuksesta saatu vertaistuki ja ryhmän merkitys .....	37
9 TUTKIMUSTULOKSET YKSILÖHAASTATTELUISTA .....	40
9.1 Perhevalmennuksesta saatu tieto tulee kokemuksen myötä vauvaperheen arkeen .....	40
9.2 Vanhempien näkemykset turvallisesta arjesta ja vauvan perustarpeista .....	44
9.3 Miten vanhemmat käsittävät varhaisen vuorovaikutuksen .....	46
10 VANHEMPIEN KEHITTÄMISIDEAT .....	48
10.1 Vanhempien kehittämisideat vauvaa odottaessa .....	48
10.2 Vanhempien kehittämisideat vauvan synnyttyä .....	51
11 POHDINTA .....	54

## LÄHTEET LIITTEET

- Liite 1 Saatekirje hyvinvointineuvolalle
- Liite 2 Ryhmähaastattelukysymykset
- Liite 3 Yksilöhaastattelukysymykset
- Liite 4 Tutkimuslupa

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheena on vanhempien kokemukset Imatran hyvinvointineuvolan perhevalmennuksen sisällöstä ja sen hyödyllisyydestä. Työn tarkoituksena on selvittää, tukeeko perhevalmennus vanhempia tulevaan vauvaperheen arkeen. Aihe on valittu niin, että se vastaisi työelämästä lähteviä toiveita. Tutkimuksen tavoitteena on kehittää toimintaa perhevalmennuksen osalta hyvinvointineuvolassa. Perhevalmennuksen aikana vanhemmat saavat hyödyllistä tietoa raskauteen, vanhemmuuteen, vauvaperheen arkeen, lasten hoitoon ja synnytykseen liittyvistä aiheista. Tavoitteena on, että tulevilla vanhemmilla on saamastaan tiedosta apua ja tukea uudessa elämäntilanteessa.

Tutkimuksen avulla tuodaan vanhempien ääntä kuuluviin heidän omista kokemuksistaan perhevalmennuksesta. Voidaanko perhevalmennusta kehittää palvelemaan vielä paremmin vanhempien tarpeita niin raskausaikana kuin vauvaperheen arjessa? Tutkimus koostuu syksyllä 2010 perhevalmennusryhmästä kootusta ryhmähaastattelusta ja haastateltujen vanhempien yksilöhaastatteluista, jotka tehtiin alkuvuodesta 2011.

Hyvinvointineuvola tuli suomalaiseen keskusteluun Huovilan (2007) ja Rimpelän (2007) mukaan vasta vuonna 2002. Toiminnan tavoitteena on asiakasperheiden hyvinvoinnin edistäminen, lasten ja perheiden varhainen auttaminen ja vakavien ongelmien ehkäisy. Hyvinvointineuvolassa yhdistetään terveydenhoidon, sosiaalityön ja mielenterveyshoidon asiantuntijuutta tiimityönä. Näin tuetaan koko lapsiperheen hyvinvointia raskauden alusta alkaen, sekä järjestetään vertaistukea vanhemmille. Suomessa toimii parikymmentä hyvinvointineuvolaa, mutta Imatran mallin kaltaista ei ole muualla.

Perhekeskeinen toimintamalli neuvoloissa tähtää siihen, että perhe kokee, että heidän voimavaransa lisääntyvät ja vaikeudet helpottavat tai että vaikeuksien kanssa on ainakin helpompi elää. Perhelähtöisessä työssä on erityisen tärkeää, että työntekijä pystyy näkemään sitä todellisuutta, jossa koko perhe

elää ja ymmärtämään, että vanhempien jaksaminen on tärkeää lapsen kehityksen kannalta. (Vilén, Vihunen, Vartiainen, Sivén, Neuvonen & Kurvinen 2006, 72.) Yhteisöllisyys on yhteyttä toisiin ihmisiin ja yhä useammin ammattilaiset nostavatkin yhteisöllisyyden merkityksen esille, kun mietitään esimerkiksi uusia ratkaisukeinoja lasten ja lapsiperheiden kehityksen tukemiseksi. ( Forss & Vatula-Pimiä 2007, 136.)

Opinnäytetyön teoreettisena viitekehyksenä on käytetty kiintymyssuhdeteoriaa, varhaista vuorovaikutusta ja kasvatuskumppanuutta. Lapsen odottaminen, syntymä ja kasvattaminen ovat perheille merkittävä prosessi ja suuri muutos verrattuna entiseen elämään. Nämä ovat osaltaan vaikuttamassa arjen hallintaan lapsiperheessä. Vanhemmuuteen valmentautumisessa peilautuvat omat kasvukokemukset, opitut tiedot ja taidot, emotionaalisuus, vuorovaikutustaidot ja parisuhteen tila. Lapsen kokemusmaailma, kasvu ja kehitys muotoutuvat hoivasuhteessa vanhempien kanssa. Vanhemmat ovat omien lastensa parhaimpia asiantuntijoita, ja yhteisen kumppanuuden avulla lähdetään rakentamaan luottamussuhdetta jo neuvolasta lähtien.

Ammatillisen kehittymisen näkökulmasta ennaltaehkäisevä työ lapsiperheiden parissa kiinnostaa meitä. Sen lisäksi aiheen valintaan vaikuttaa oma kiinnostuksemme Matti Rimpelän kehittämään hyvinvointineuvolan toimintamalliin. Erityisesti meitä kiinnostaa vanhempien verkostoitumista tukeva toimintakokonaisuus, jonka avulla tuetaan lapsen ja vanhemman varhaista vuorovaikutusta vauvaperheen arjessa. Yhdellä tämän opinnäytetyön tekijällä on myös tavoitteena lastentarhanopettajan kelpoisuuden saaminen.

Opinnäytetyössä esitellään juuri tavallisten perheiden ja vanhempien näkemyksiä siitä, missä he tarvitsisivat enemmän apua ja tukea, kun perhe-elämä on vasta aluillaan. Antaako nykyinen perhevalmennus riittävästi tietoa ja tukea tuoreille vanhemmille? Ennaltaehkäisevän työn ymmärtäminen peruspalveluissa kehittää ammatillisuuttamme ja antaa uutta näkemystä perheiden kanssa tehtävään työhön niin varhaiskasvatuksessa kuin lastensuojelussakin.

Esitämme lämpimät kiitokset Imatran hyvinvointineuvolan ammattitaitoiselle henkilökunnalle, joka on tukenut meitä työmme jokaisessa vaiheessa. Kiitokset myös koko perhevalmennusryhmälle, ja etenkin niille vanhemmille, jotka omalta osaltaan tulevat kehittämään perhevalmennusta Imatralla. Ilman vanhempien kokemuksia ja avointa suhtautumista haastatteluihin, tutkimuksemme ei olisi ollut mahdollinen.

## **2 NEUVOLATYÖN HAASTEET MUUTTUVASSA YHTEISKUNNASSA**

### **2.1 Lapsiperheet muuttuvassa yhteiskunnassa**

Erilaisten arvojen pohdinta yhteiskunnassa on nostanut perheiden arkielämän ja lasten etua koskevat kysymykset pinnalle. Keskustelut ovat käsitelleet vanhemmuutta ja sen vastuullisuutta, sekä äitiyteen ja isyyteen liittyviä haasteita. Varhainen auttaminen ja tuki peruspalveluissa ovat nousseet yhä tärkeämmiksi, jotta perheiden hyvinvointia voidaan tukea kokonaisvaltaisesti ja mahdollisimman varhain. ( Seilaajan käsikirja 2008.)

Yhteiskunnassamme on perheiden ja lasten hyvinvoinnissa huolestuttavia piirteitä, joissa huolena ovat olleet perheiden arkielämää ja lasten etua sivuavat kysymykset. Lapsiperheiden ja lasten lisääntyneet häiriöt ja ongelmat ovat lisääntyneet yhteiskunnassamme. Tähän ovat johtaneet monet eri tekijät, mielenterveys- ja päihdeongelmat, lapsiperheiden köyhtyminen, yhteisöllisyyden katoaminen, perherakenteiden muuttuminen, vanhemmuuden haasteet, parisuhdeongelmat ja koventunut arvomaailma. Julkisuudessa ja lapsuutta koskevissa tutkimuksissa on tuotu esiin huoli lasten ja nuorten pahoinvoinnista ja vastuulliseen vanhemmuuteen liittyvistä kysymyksistä. Edellä mainitut asiat ovat johtaneet erityispalveluiden kustannusten nousuun yhteiskunnassamme. ( Risikko 2010.)

Tavallisen perheen ja lastensuojelun piirissä olevien perheiden ongelmien välillä on melkoinen kuilu, eikä näitä ongelmia voi vertailla keskenään. Lastensuojelun asiakkuuteen ei tulla kuitenkaan yhtäkkisesti, vaan ongelmat ovat kasautuneet pitkän ajan kuluessa. Olisi tärkeää oppia tunnistamaan perheissä avuntarve jo varhain ennen kuin ongelmat pahenevat ja perhe ei enää itse niistä selviä. Vanhempien tietoisuus perustarpeiden täyttymisestä, uni, ravinto, puhtaus, varhaisen vuorovaikutuksen merkitys ja elämänrytmin muuttuminen, laskevat kynnystä hakea tarvittaessa tukea tilanteeseen. Tällöin voitaisiin välttää mahdollinen lastensuojelun tarve myöhemmin.

## **2.2 Neuvolatyön muuttuminen**

Hyvinvointineuvolan toiminta perustuu neuvola-asetukseen (380/2009). Asetuksen tarkoituksena on varmistaa lasten ja perheiden terveysneuvonta. Terveystarkastukset ovat suunnitelmallisia ja tasoltaan yhtenäisiä, yksilöiden ja väestön tarpeet on otettava huomioon. Tavoitteena on vahvistaa terveyden edistämistä ja varhaista tukea, tehostaa syrjäytymisen ehkäisyä sekä pyrkiä kaventamaan terveyseroja. Kunnilla on neuvolapalveluiden järjestämisvelvollisuus. (Hastrup 2010.)

Vanhemmat ovat aina tarvinneet tukea lastensa kasvattamiseen liittyvissä asioissa. Ennen tarvittavat tiedot ja taidot opittiin lähiympäristöltä, mutta nykyään perinteet eivät riitä perheiden tueksi, vaan tarvitaan uusia toimintamalleja, jotka tukevat perhe-elämää ja parisuhteeseen liittyviä haasteita. Yhä enemmän tulee myös kiinnittää huomioita siihen, miten pääsemme pois yksilökeskeisyydestä kohti avointa ja aitoa yhteisöllisyyttä, jonka tiedetään tukevan vanhemmuutta sekä lapsen kasvua ja kehitystä. Jokainen ihminen tarvitsee elämässään toisia ihmisiä, joihin voi turvautua ja tukeutua. Varsinkin vanhemmuuden alkutaipaleella vanhemmat ovat usein epävarmoja vastuustaan ja taidoistaan kasvattajina. Vaikka lasten kasvatus ja hoito on ensisijaisesti vanhempien tehtävä, siihen tarvitaan tueksi lapsiperheille suunnattuja peruspalveluita, kuten neuvolaa, päivähoitoa ja koulua. (Sinkkonen 2009.)



Nykypäivänä hyvinvointineuvoloissa kohdataan paljon erilaisia ongelmia. Vanhemmat voivat tuoda esiin, mitä he ajattelevat ja kertoa avoimesti, onko perheessä kaikki hyvin vai ei. Hyvinvointineuvolaan tulee pienen ja suuren huolen perheitä. Asiakkaiden kanssa keskustellaan tavallisista arjen asioista, esimerkiksi ruoanlaitosta ja kodinhoidosta. Kuitenkin yhä useampi vanhempi tarvitsee tukea vanhemmuuteen, lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen syntymiseen sekä masennuksen ja päihdeongelmien hallintaan. Vanhemmuuden mallia ei ole aina helppo sisäistää. Äidin omalla vanhemmalla on voinut olla masennusta tai päihdeongelma, joiden takia hän ei ole itse saanut kokea rakkautta ja äidillisyyttä. (Huovila 2007.)

Kekkonen (2004) mukaan negatiivisessa sukupolviperimässä edellisen sukupolven vanhempien haitalliset tai vahingolliset kasvatus- ja käyttäytymismallit toistuvat myöhemmin lasten omassa elämässä ja vanhemmuudessa. Kaltoin kohdellun lapsen on vaikea ottaa hyvää vastaan myöhemminkään elämässään, kun sitä olisi tarjolla, koska luottamusta muihin ei löydy ja koska hän on häpeänsä sulkema. Tämä estää käyttämästä omia kehitysmahdollisuuksia esimerkiksi vanhemmuuteen kasvamisessa.

### **3 HYVINVOINTINEUVOLA**

Huovilan (2007) ja Rimpelän (2007) mukaan Suomessa toimii kuntien ylläpitämiä hyvinvointineuvoloita parikymmentä. Rimpelä (2009) toteaa, että hyvinvointineuvola on tarkoitettu ehkäisemään lapsiperheiden ongelmia. mukaan ennakkoinnin perustana on perheen hyvinvointiarvio. Oleellinen muutos hyvinvointineuvolan toimintatavassa on se, että neuvolan asiakkaaksi tulee jatkossa koko perhe. Terveyskertomus ja hyvinvointiarviointi kootaan koko perheestä, ei vain äidistä ja lapsesta. Uuden työtavan opetteleminen ja muutokset vievät aina oman aikansa. Tuloksia voidaan odottaa 3 - 5 vuoden kuluttua. Useat Suomen hyvinvointineuvolat ovat joko hankkeita tai projekteja. Imatran hyvinvointineuvolan kaltaista pysyvää toimintamallia ei ole muualla

Suomessa. Palvelunäkökulmasta hyvinvointineuvolat ovat avainasemassa tavoittamaan lähes kaikki lasta odottavat vanhemmat.

Lapsiperheiden ja lasten ongelmat ja häiriöt lisääntyvät jatkuvasti, ja esimerkiksi Imatralla näitä syrjäytymisriskissä olevia lapsia ja nuoria on enemmän kuin Suomen kaupungeissa keskimäärin. Rahaa käytetään perheiden ongelmien hoitoon paljon ja kustannukset vain kasvavat. (Hyvinvointineuvolan toimintasuunnitelma 2010.)

Imatralla lasten ja nuorten hyvinvoinnin lisäämiseksi ja häiriöpalvelumenojen kustannusten hallitsemiseksi käynnistettiin Imatralla hyvinvointineuvola keväällä 2009. Toimintatapaa oli suunnittelemassa tutkimusprofessori Matti Rimpelä. Hän korostaa, että on kyse työtavan muutoksesta ja resurssien lisäämisestä neuvolatyöhön. Terveystyöntekijät ja perhetyöntekijät tekevät tiivistä yhteistyötä jokaisen odottavan perheen kanssa. ( Rimpelä 2009.) Toivotaan, että silloin hyvinvointineuvolan avulla on saatu perheiden arkea sujumaan paremmin eikä suurta tuen tarvetta päiväkotij- ja kouluvaiheessa ole. Näin säästyy myös kustannuksia.

Imatran hyvinvointineuvolapalveluilla tarkoitetaan sekä äitiys- ja lastenneuvolatoimintaa, että neuvolan perhetyöntekijöiden palveluja. Hyvinvointineuvolassa työskentelee kuusi terveydenhoitajaa ja kuusi perhetyöntekijää. Hyvinvointineuvolan työn kohteena ovat imatralaiset lasta odottavat perheet ja alle seitsemänvuotiaat lapset. Toiminnan tavoitteena on asiakasperheiden hyvinvoinnin parantaminen. (Hyvinvointineuvolan toimintasuunnitelma 2010.)

Imatran kaupungin hyvinvointineuvolan toimintasuunnitelman 2010 mukaan perhetyöntekijän perustason työhön kuuluu perheen tapaamiset kolme kertaa lapsen synnyttyä. Nämä kotikäynnit ovat hyvinvointineuvolan palveluja, joita tarjotaan kaikille lasta odottaville ja alle kouluikäisten perheille. Imatran hyvinvointineuvolan perhetyöntekijöiden asiakasryhmänä ovat kaikki imatralaiset lasta odottavat perheet. Perhetyöntekijä osallistuu äitiysneuvolavastaanottoon toisella neuvolakäynnillä. Käynnin aikana sovitaan

perhetyöntekijän kotikäynti raskausviikoille 14 - 16. Perhetyöntekijät tekevät ensimmäisen kotikäynnin odotusajan alussa kaikkiin perheisiin, joissa lasta odotetaan. Toinen kotikäynti tehdään äidin kotiutuessa lapsen kanssa sairaalasta, tämän kotikäynnin tekee terveydenhoitaja. Perhetyöntekijä tekee kolmannen kotikäynnin lapsen ollessa noin kahden kuukauden ikäinen. Neljännen kotikäynnin perhetyöntekijä tekee kun lapsi on 1,5 vuoden ikäinen. Seuraava kotikäynti tehdään niiden neljävuotiaiden lasten perheisiin, joiden lapsi ei ole kunnallisessa päivähoitossa. Uuden neuvola-asetuksen mukaan näihin ikäkausiin sisältyy koko perheen laaja-alainen hyvinvointikartoitus. (Hyvinvointineuvolan toimintasuunnitelma 2010.)

Imatran hyvinvointineuvolan toimintaa on myös neuvolan perhetyö, vertaisryhmät ja perhevalmennus. Perhetyö aloitetaan, jos työntekijälle, perheelle tai jollekin muulle taholle syntyy huoli perheestä. Perhetyö on yksilöllistä toteutusta perheiden kodeissa, ja perheillä on mahdollisuus moniasiantuntijuuteen ja palveluohjaukseen tarvittaessa. Asiakkuus syntyy perheen myötävaikutuksella terveydenhoitajan kautta. Perhetyössä pyritään lyhytkestoisuuteen, ja tavoitteena on varhainen puuttuminen ja tuki. (Hyvinvointineuvolan toimintasuunnitelma 2010.)

### **3.1 Perhevalmennus**

Perhevalmennus perustuu Terveysneuvonnan täydentävään sisältöön 15 § neuvola-asetuksessa 380/2009. Terveysneuvonta ensimmäistä lasta odottaville perheille sisältää perhevalmennuksen ja kotikäynnit, jotka on tarkoitettu molemmille vanhemmille. Terveysneuvonnan tarkoituksena on tukea lapsen ja vanhemman varhaista vuorovaikutusta, sekä äidin voimavaroja imettä. Alle kouluikäisen ja hänen perheensä terveysneuvonta tukee lapsen kehitystä, kasvatusta sekä lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta. Terveysneuvonta tukee myös vanhempien hyvinvointia, jaksamista ja keskinäistä vuorovaikutusta. (Hastrup 2010.)

Perhevalmennus on lasta odottavien, synnyttävien ja lasta kasvattavien perheiden ohjausta ja valmentamista. Valmennus nimitys sopii parhaiten

vanhemmuuden varhaiseen vaiheeseen. Perhevalmennuksen toteuttamisesta vastaa pääasiassa neuvoloiden henkilökunta. Myös fysioterapeutit, psykologit ja KELA:n edustajat voivat toimia perhevalmentajina yhteistyössä neuvolan kanssa. Synnytysvalmennus on osa perhevalmennusta, mutta synnytysvalmennuksesta vastaa pääasiassa kätilö tai synnytyssairaala. Perhevalmennus toteutetaan raskauden aikana, vaikka tuen tarve on suuri myös synnytyksen jälkeen. (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen 2009.)

Imatralla hyvinvointineuvolan perhetyöntekijät vastaavat perhevalmennuksesta. Tulevaisuudessa perhevalmennus siirtyisi näillä näkymin terveydenhoitajille. Parhaiten perhevalmennus onnistuu ryhmätoimintana, joka antaa mahdollisuuden keskustelulle. Keskustelun lisäksi perhevalmennuksen menetelmiksi voidaan lukea ryhmätyöt, kotitehtävät, alustukset ja luennot. Tulevat vanhemmat osallistuvat suurilta osin perhevalmennukseen koska aihepiirit ovat tärkeitä ja kattavia. Sisältöalueita ovat raskauden, synnytyksen sekä lapsivuodeajan vaiheet sekä psykososiaaliset elementit perheen muutosvaiheessa. (Haapio ym. 2009, 10 - 14.)

Perhevalmennuksen tavoitteena on, että odottavilla vanhemmilla on tietoa raskausajan fyysisistä ja psyykkisistä muutoksista sekä lapsen saamisen vaikutuksista parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen. Perhevalmennuksesta hyötyminen näkyy tiedon lisääntymisenä. Perhevalmennus voi muuttaa synnyttäjien odotuksia tulevista tapahtumista, esimerkiksi synnytyksestä. Tulevista tapahtumista puheeksi ottaminen käynnistää ajatuksia ja pohdintaa, mikä lisää tai vähentää lapsen saamiseen liittyvää itseluottamusta, joka on vanhempien tärkeä voimavara. Aiheista keskusteleminen perhevalmennuksessa vähentää ahdistusta ja luo turvallisuuden tunnetta. Tulevilla vanhemmilla on mahdollisuus tavata muita samassa elämänvaiheessa olevia perheitä. He voivat verkostoitua, keskustella ja jakaa tuntemuksiaan perhe-elämästä vertaistensa kanssa. (Haapio ym. 2009, 14 - 78.) Imatralla synnytysvalmennus ei sisälly perhevalmennukseen, vaan se järjestetään Etelä-Karjalan keskussairaalassa, jonne vanhemmat halutessaan itse ilmoittautuvat.

Yksi tärkeä osa Imatran hyvinvointineuvolan toimintaa on perhevalmennus. Hyvinvointineuvolan perhevalmennuksessa pyritään luomaan ja jakamaan tietoa vanhemmuudesta ja varhaisesta vuorovaikutuksesta jo raskausajasta lähtien. Vertaistuen merkitys on vanhemmille suuri. Perhevalmennusryhmässä voi vaihtaa ajatuksia, kokemuksia odotuksesta ja vanhemmuudesta tai lapsiperheen arjesta. Moni vanhemmista jää helposti ongelmien kanssa yksin, vaikka vain puhumalla voisi selvittää monia asioita. Vanhemman on tärkeä kokea, että samanlaisiin tilanteisiin ovat törmänneet toisetkin vanhemmat. Perheiden ongelmiin pyritään antamaan apua mahdollisimman varhain ottamalla huolet puheeksi silloin, kun ne ovat vasta pieniä. (Hyvinvointineuvolan toimintasuunnitelma 2010.)

Tutkimuksen ajankohtana syksyllä 2010 Imatran hyvinvointineuvolan perhevalmennuksessa kokoonnuttiin viisi kertaa. Jokaisella kerralla oli oma teemansa ja vanhemmat osallistuivat kerroille mielenkiintonsa ja jaksamisensa mukaan. Ensimmäisellä kerralla aiheena oli vauvaperheen ravitseminen ja liikunta. Toisella kerralla aiheena oli imetys, kantoliina ja kestovaipat sekä raskauteen liittyvät psyykkiset ja fyysiset muutokset. Kolmannella kerralla käsiteltiin varhaista vuorovaikutusta ja vauvahierontaa. Neljännellä kerralla aiheina olivat vanhemmuus ja parisuhde, isyyden tunnustaminen ja seurakunnan infot. Viimeisellä kerralla aiheina olivat vauvaperheen arki ja käytännön vinkit arjessa, ja vierailijaksi tapaamiseen oli saatu "liveperhe". (Imatran hyvinvointineuvolan perhevalmennus esite 2010.) "Liveperhe" on perhetyöntekijöiden ideoima nimitys vauvaperheestä, joka esiintyy vapaaehtoisesti perhevalmennuksen viimeisellä kerralla. Työssä käytetään jatkossa vapaaehtoisesti esiintyvistä vauvaperheistä nimeä "liveperhe".

Perhevalmennuksen toteuttajat ovat aitiopaikalla motivoimaan vanhempia omien terveystottumusten käsittelyssä ja mahdollisissa muutoksissa. Lasta odottavat perheet ottavat neuvonnan ja ohjauksen hyvin vastaan ja ovat valmiita tekemään muutoksia toimissaan lapsensa hyväksi. Perhevalmennuksessa otetaan puheeksi myös ravinto- ja liikuntatottumukset, sekä päihteiden käytön vaikutukset äidin sekä tulevan lapsen hyvinvointiin.

Perhevalmennuksen painopiste päihteiden osalta on ongelmien ennaltaehkäisyssä. (Haapio ym. 2009, 97 - 100.)

Kaupungistuminen näkyy nykyään yhteisöllisyyden vähenemisenä. Luontaisia sosiaalisia verkostoja ei enää välttämättä ole. Nämä ovat korvautuneet niin sanotuilla täsmäverkostoilla, joilla tarkoitetaan harrastusryhmiä, yhdistyksiä ja vaikkapa Internet-palstoja. Perhevalmennuksella on oma roolinsa eräänä sosiaalisen verkoston luojana. Sosiaalisen tuen on todettu vaikuttavan vanhemmuuteen myönteisesti. (Haapio ym. 2009, 103 - 104.)

### **3.2 Tukea vanhemmuuteen perhevalmennuksesta**

Haapion ym. (2009, 135- 136) mukaan raskausaika on muutokseen valmentavaa aikaa, mutta moni asia konkretisoituu vasta, kun lapsi syntyy. Kaikkeen ei voi valmistautua parhaallakaan valmennuksella tai valmistautumisella. Perhevalmennus jatkuu vanhempainryhmätoiminnalla. Tämä tarjoaa varhaista tukea ja apua lapsen ja perheen kehityksessä. Odotusaikana luotu sosiaalinen verkosto, vertaistuki, tukee osaltaan kasvua vanhemmuuteen. Perhevalmennuksen toteuttaja lisää vanhempien voimavaroja kuuntelemalla, hyväksymällä, keskustelemalla ja tarvittaessa neuvomalla ja antamalla ohjeita. Arkea pyritään lähestymään omia voimavaroja hakien ja positiivisesti. Perhevalmennuksen toteuttajan ei tule kuitenkaan tarjota valmiita vastauksia ja suoria ohjeita. Vanhemmat arvostavat esimerkkejä hyväksi havaituista malleista.

Lapsen syntymä mullistaa parisuhdetta, joka ei pysy samanlaisena, vaan elää, muuttuu ja arkistuu. Perhevalmennuksessa autetaan kumppaneita tunnistamaan parisuhteen vahvuuksia, ja kannustetaan vanhempia löytämään aikaa myös omalle ja kahdenkeskiselle ajalle. Perhevalmennuksessa pyritään luomaan vanhemmille myönteinen kuva perhe-elämästä ja vanhemmuudesta. Valmennus auttaa osaltaan vanhempia ymmärtämään, että lapsen myötä perhe-elämä ja parisuhde tulevat muuttumaan. (Haapio ym. 2009, 142, 147 - 148.)

## 4 VARHAINEN VUOROVAIKUTUS

### 4.1 Vuorovaikutuksen muotoutumiseen vaikuttavia tekijöitä

Mannerheimin lastensuojeluliiton varhaisenvuorovaikutuksen sanakirja määrittelee riittävän hyvän vuorovaikutuksen seuraavasti:

*Tärkeää vauvalle on turvallinen arki, pysyvät ihmissuhteet, ihan tavallinen lapsiperheen arki, jossa huolehditaan lapsen perustarpeista (uni, ruoka, puhtaus ja ulkoilu) ja jossa osoitetaan rakkautta ja rajoja sekä hyväksyntää. (Mannerheimin lastensuojeluliitto – d.)*

Lapsi kasvaa ja kehittyy kohdussa yhdeksän kuukauden ajan. Vanhemmuuden syntyminen vie vähintään yhtä kauan. Vanhemmaksi tulo on yksi tärkeä elämän siirtymävaihe, jolloin on mahdollisuus pohtia ja tarkastella omaa sisimpää ja oppia jotain itsestään. (Mannerheimin lastensuojeluliitto – a.)

Larun (2009) mukaan vuorovaikutuksen muotoutumiseen vaikuttavat raskausaika, synnytys ja suhteen luominen lapsen synnyttyä. Vuorovaikutusta aletaan jo luoda syntymättömän lapsen kanssa; vanhempi luo mielikuvia, odotuksia ja kokemuksia tulevasta lapsestaan. Vanhemman varhaiset, tiedostamattomat, esiverbaaliset ja tietoiset muistin ulottuvissa olevat omat kokemukset aktivoituvat.

Raskausaikana äidit pohtivat äitiyttä ja omaa äitiään, isät isyyttä ja omaa isäänsä. Omilla kokemuksilla on vaikutus mielikuviin vauvasta ja vanhempana olemisesta. Tämä luo pohjaa toimivalle tai toimimattomalle vuorovaikutukselle. Tietoisuus vauvan olemassaolosta, fyysisestä läsnäolosta kohdussa, vauvan käyttäytymisestä, vuorovaikutuskyvyistä ja omasta vanhemmuudesta altistavat toimivalle vuorovaikutukselle. (Laru 2009.)

Ennen vauvan syntymää vanhemmilla on vauvaan kohdistuvia tunteita, ajatuksia ja toiveita. Äiti voi kiintyä vauvaan jo raskausaikana, tuntiessaan vauvan kasvun ja liikkeen kohdussa. Isäkin pääsee osalliseksi hoitamaan lasta ja luo näin häneen oman suhteen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto – a.)

Synnytys vaikuttaa myös vuorovaikutuksen kehittämisessä. Lapsen täysiaikaisuus tai keskosena syntyminen, synnytyksen sujuminen ja kokemukset siitä vaikuttavat siihen kuinka äidin mielikuvat täyttyvät tulevasta lapsesta. Vanhemmuuden ja vuorovaikutuksen muotoutumiseen ohjaavat biologiset tekijät (naisen ja miehen erot ja temperamentti), omat elämäkokemukset naisena ja lapsena, lapsuuden perheen mallit ja kokemukset sekä ympäristön mallit ja odotukset. Tärkeää olisi oppia tunnistamaan omia tunteita ja kokemuksia vanhempana ja ymmärtää, kuinka tunnetila vaikuttaa omaan käyttäytymiseen. Tärkeimpänä asiana on oppia tunnistamaan vauvan tarpeita. (Laru 2009.)

#### **4.2 Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys vauvan aivojen kehitykseen**

Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan vauvan ja häntä koko ajan hoitavien aikuisten tai aikuisen vuorovaikutusta. Lapset tarvitsevat erilaista vanhemmuutta. Jokaisen kohdalla pätee kuitenkin se, että varhaisen vuorovaikutuksen merkitys on suuri. Monissa tutkimuksissa todetaan, miten tärkeää on tukea lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutuksen kehittymistä heti ensimmäisen vuoden aikana. (Vilén ym. 2006.)

Nurmen, Ahosen, Lyytisen, Lyytisen, Pulkkisen ja Ruoppilan mukaan varhaislapsuuden aikana tapahtuva kehitys on perusta myöhemmin opittaville tiedoille ja taidoille. Aivojen muovautuvuus ja alttius uusien asioiden omaksumiselle on alle 3-vuotiaana poikkeuksellisen suurta. (Nurmi ym. 2008,18.) Aivojen kehitys on vaiheittaista, eli uudet havaitsemisen, ajattelun ja hallinnan tasot heräävät ja kypsyvät asteittain. Kokemukset ohjaavat kypsymistä, ja aivot muovautuvat sen mukaan, mitä vauva kokee elämässään. Muisti on hermosoluverkostojen herkistyvää yhteistoimintaa, jolloin mennyt vaikuttaa tapaan kokea ja elää tätä hetkeä, ja se muovaa tulevaisuutta. Se, mikä tapahtuu aikuisen tukemana, muodostuu aste asteelta lapsen omaksi mahdollisuudeksi. Samalla se, mitä tapahtuu ja se mikä onnistuu, muotoutuu lapsen käsitykseksi omasta itsestään. (Mäkelä 2009.)



Larun (2009) mukaan vauvan aivojen rakenne ja toiminta muokkautuvat vanhemman ja vauvan emotionaalisen kommunikaation välityksellä (katsekontakti, mimiikka, äänensävy ja kehon asennot). Aivojen otsalohko on erityisen herkkä kasvokkain tapahtuvalle kommunikaatiolle ja katsekontaktille. Varhaisessa vuorovaikutuksessa oleellista on lähellä olo, katseen etsiminen, kosketus ja äänimaailma. Vanhemman keskeisin rooli on minimoida stressitekijät ja säädellä vauvan sisäistä tilaa hallittavalla alueella. Vauva tarvitsee virittävän vanhemman joka aistii vauvan tunnetilan ja liittyy ja reagoi siihen. Vanhempi vahvistaa positiivisia toimintoja ja minimoi negatiivisia toimintoja. Tähän liittyy dialogin ylläpito, jonka avulla vauva oppii vastavuoroisuuden periaatteen. Tunteiden avulla vauva luokittelee tilanteet ja kokemukset joko uhkaaviksi tai lähestyttäviksi, ja vanhemmat ovat avainasemassa luomassa näitä tunteita. Tunteiden yhteen soinnuttaminen luo yhteisen merkityksen ja fyysinen turva johtaa sisäiseen varmuuteen.

## **5 KIINTYMYSSUHTEEN MUOTOUTUMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT**

### **5.1 Kiintymyssuhde**

John Bowlby (1979) loi kiintymyssuhdeteorian, joka perustuu lapsen ja hoivaajan tiiviiseen vastavuoroiseen suhteeseen. Vanhemman kiintymykseen liittyvät halu hoivata lasta ja vahva tunneside. Lapsi puolestaan saa ravintoa ja turvaa, ja vuorovaikutuksen vastatessa lapsen tarpeisiin hän vähitellen kiintyy vanhempansa myös tunnetasolla. ( Nurmi ym. 2008.) Lapsella on tarve saada apua kun hän on levoton, hätäntynyt tai uupunut. Hänellä on tarve saada vahvistusta omalle kyvykkyydelle ja tulla kuulluksi ja tuetuksi. Itsenäisyys vahvistuu, kun lohdutetaan ja iloitaan yhdessä ja tämä toteutuu turvallisessa kiintymyssuhteessa. Näin on todennut myös lastenpsykiatri Jukka Mäkelä (2009)

Varhaisessa vuorovaikutuksessa vanhempien tai muun aikuisen ja lapsen välille kehittyi kiintymyssuhde. Kiintymyssuhde voi kuitenkin muodostua turvalliseksi tai turvattomaksi riippuen lapsen kasvuympäristöstä ja ihmissuhteista. (Nurmi ym. 2008.) Kaskelan ja Kekkosen (2008, 14) mukaan vanhemman ja lapsen välinen suhde ja suhteen mahdolliset muutokset eivät ole toisarvoisia asioita. Kumppanina toimivan työntekijän tehtävänä on sitoutua vahvistamaan lapsen ja vanhemman välistä varhaista kiintymyssuhdetta.

Kiintymyssuhdeteoria kuvaa lapsen sisäisten mallien, edustusten kehittymistä ja painottaa varhaisen vuorovaikutuksen merkitystä ihmisen hyvinvoinnille. Se ei ole Bowlbyn ja Ainswartin mukaan ikäjaottelun mukainen kuvaus lapsen persoonan kehitysvaiheista. (Aaltonen, Ojanen, Sivén, Vilhunen & Vilén 2005, 157.)

Nykyisin puhutaan kiintymyksestä lapsen ja aikuisen vuorovaikutusta kuvatessa. Useat tutkimukset osoittavat, että elämän tärkeimmillä suhteilla on merkittävä vaikutus lapsen myöhempään elämään, jopa aikuisuuteen asti. Kiintymyssuhde on kyvykkyyden ja hallinnan tunteen perusta. Turvallisuudentunteen sisäistäminen ja uteliaisuuden vahvistuminen luovat vahvan itsetunnon. Tutun läheisyys vähentää stressiä ja fyysinen turva johtaa sisäiseen varmuuteen. (Mäkelä 2009.)

Turvallisessa kiintymyssuhteessa vanhemmuus on luontaista. Aikuinen kuulee, vastaa ja myötäilee riittävän usein ja ennustettavasti. Lapsi oppii jakamaan tunteensa avoimesti ja ottamaan vastaan tukea. Turvallisella kiintymyssuhteella saadaan paras älyllinen ja tunne-elämän ennuste läpi lapsuuden ja nuoruuden aina aikuisuuteen asti. (Mäkelä 2009.)

Lapsen tapa kiinnittyä vanhempiinsa tulee esille siinä, miten hän pystyy käsittelemään hoivaajistaan eroon joutumista ja sen aiheuttamia tunnetiloja. Tämä liittyy perusturvallisuuden luomiseen, joka luo pohjan ympäristöön tutustumiselle, oppimiselle ja uusien taitojen harjoittamiselle. Lapsen tarkoituksena on löytää tasapaino ympäristön tutkimisen ja turvallisuuden tunteen välillä. Turvallisuuden tunnetta säätelevät niin kutsutut sisäiset

työskentelymallit, jotka ovat seurausta lapsen toistuvista kokemuksista itsestään suhteessa häntä hoivaaviin henkilöihin. Toisen ihmisen (vanhemman) läsnäolo, esimerkiksi stressiä aiheuttavissa tilanteissa, säätelee lapsen tunteiden hallintaa. ( Nurmi ym. 2008, 30.)

Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsi näkee itsensä rakastamisen ja huolenpidon arvoisena, luottavaisena ja päteväenä. Lapsi voi turvallisesti kokea voimakkaitakin tunteita, kun vanhempi osaa säädellä näitä lohdutuksen ja puheen avulla. Varhaisissa ihmissuhteissa opitut sisäiset mallit läheisyydestä, turvasta ja omasta arvosta ovat yhteydessä siihen, miten lapsi vastaa kehityshaasteisiin ja miten hän toimii uusissa tilanteissa. Omat kiintymyskokemukset vaikuttavat tapaan, jolla kukin meistä hahmottaa tärkeitä ihmissuhteita. (Nurmi ym. 2008, 30.)

## **5.2 Vanhemmuuteen valmentautuminen**

Äidit ja isät käyvät läpi raskauden käsittämisen prosessin, jolloin saadaan faktatietoa lapsen saamisesta ja vähitellen ymmärretään äidiksi ja isäksi tulemisen merkitystä ( Haapio ym. 2009). Omaan tulevaan vanhemmuuteen vaikuttavat myös varhaiset kokemukset omasta lapsuudesta sekä se, minkälaisia mielikuvia on raskauden aikana tulevasta vauvasta (Vanhemmaksi työkirja 2011).

Kuvitelma lapsesta perustuu naisen mielikuviin itsestään naisena ja kumppanistaan miehenä. Kuvitelmat itsestä ja omasta äidistä luovat mahdollisuuden ennakoida kuvaa itsestä äitinä. Tähän työskentelyyn kuuluvat ajatukset siitä, kuka on, mikä oma alkuperä on ja mikä on suhde äitiin. Nainen samaistuu vuoroin lapseensa ja vuoroin omaan äitiinsä raskausaikana. Tämä auttaa äitisuhteen näkemisessä sellaisena kuin se oli nähden vaikeudet ja hyvät asiat. (Broden 1996, 50 - 58.)

Vanhemmuuteen valmentautumisessa nainen voi itse valita, mitä ei halua ottaa mukaan omaan vanhemmuuteensa ja mikä taas on arvokasta kantaa mukana omalle lapselle. Jos tämä onnistuu, nainen näkee itsensä erillisenä yksilönä,

jolla on omat mahdollisuudet ja edellytykset. Merkityksellistä on kuitenkin se, että nainen näkee ja arvostaa sitä hyvää ja valoisaa, mitä hänen lapsuudessaan oli. Tämä auttaa toivon luomisessa vanhemmuuden haasteiden edessä. (Broden 1996, 50 - 58.)

Vanhemmilla on vauvaan kohdistuvia tunteita, ajatuksia ja toiveita jo ennen tämän syntymää. Äiti voi kiintyä vauvaan jo raskausaikana, kun äiti tuntee vauvan kasvun ja liikkeen kohdussaan. Vauvan synnyttyä isäkin pääsee koskettamaan ja hoitamaan lasta ja luo näin häneen oman suhteen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto–c.)

Vanhemmuutta voidaan arvioida roolikokoelmana. Jokainen rooli kuvaa vanhemman kokemusta, eli identiteettiin kuuluvaa sisäistä toimintaa suhteessa lapseen. Mitä enemmän rooleja on käytössä, sen joustavampi vanhempi on äitinä tai isänä. Rooleja voi kehittää jatkuvasti ja vanhemmuuden keskeiset roolit kehittyvät läpi elämän. Vanhemmuuden roolit kehittyvät sekä saadun (olla lapsi omille vanhemmille) että annetun (olla vanhempi omille lapsille) vanhemmuuden kautta. (Kekkonen 2004, 27.)

Vanhemmuuden roolikartta perustuu Kekkonen esittelemään Jacob Levy Morenon rooliteoriaan, jonka tavoitteena on tarkastella paitsi ihmisten välisiä roolisuhteita, mutta myös ihmisen sisäisiä roolisuhteita. Roolikartassa vanhemmuus on jaettu viiteen rooliin: elämänopettaja, ihmissuhdeosaaja, rajojen asettaja, huoltaja ja rakkauden antaja. (Kekkonen 2004, 27.) Silvén (2010, 39) kannustaa vanhempia pohtimaan lapsen kasvattamisen kokonaisuutta pitkänä prosessina sekä suuntaamaan huomion siihen, mitä voidaan tehdä, sen sijaan, että pohdittaisiin sitä, mitä ei voida muuttaa.

### **5.3 Vanhemmuus ja parisuhde**

Kekkonen (2004, 26) mukaan Mannheim (1959) on korostanut, että vanhemmuus rakentuu sukupolvien ketjussa ajatusten, toimintatapojen ja perinteen siirtymisen kautta joko tietoisesti tai tiedostamatta. Sukupolvien

välisessä vuorovaikutuksessa heijastuvat sekä aikuisten että lasten omat itseymmärrykset ja tulkinnat ympäröivästä todellisuudesta. Lapset omaksuvat vanhemmiltaan jo varhaisessa vaiheessa erilaisia tapoja toimia ja ajatella.

Bardyn & Barkmanin (1996) mukaan lapsuus ja aikuisuus määrittyvät aina uudelleen suhteessa toisiinsa. Kun aikuisuus muuttuu, muuttuu lapsuuskin. Kulttuuriset käsitykset lapsuudesta vaikuttavat aikuisen tapaan suhtautua lapseen. Lapsuuskokemuksilla on ratkaiseva merkitys lapsen varhaisen maailmankuvan rakentumisessa, ja sitä kautta myös myöhempien elämäkokemusten tulkitsemisessa. mukaan varhainen kiintymyssuhde luo perustan maailmassa olemisen asennolle, toisin sanoen siihen, miten lapsi suhtautuu ja suuntautuu muihin ihmisiin ja ympäristöönsä. (Kekkonen 2004, 26.)

Parisuhteessa toisen huomioiminen jää lapsiperheessä usein niukaksi. Lapsen saadessa hellyyttä, lempeää puhetta ja huomiota, vanhemmatkin tarvitsivat sitä. Kosketus, katse ja halaus kertovat välittämisestä ja tuovat voimaa arkeen. Jos vanhempien huomionkohteena ovat vain lapset, puolisoit alkavat etäännyä toisistaan. Kun toisen huomioimiseen tulee pitkä tauko, voi lähelle palaaminen olla vaikeaa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto – a.)

Säkäjärven (2008) Mannerheimin lastensuojeluliitolle tekemän isäkyselyn tulosten perusteella isät näkivät vanhemmaksi tulemisen joko vahvistavan tai heikentävän parisuhdetta. Isät yhdistivät tutkimuksessa parisuhteen muutokseen liittyvät asiat ajan puutteeseen ja kiireeseen. Yhteisen ajan lisäksi nähtiin oman ajan vähentyneen parisuhteessa. Vauva-aika nähtiin kuitenkin ohimenevänä vaiheena.

Vastuunottamisen, tiimityöskentelyn ja tasa-arvoisuuden töiden jakamisessa nähtiin syventävän ja antavan enemmän sisältöä parisuhteelle. Lepohetkien suominen puolisoille vastavuoroisesti lisää jaksamista ja osaltaan parantaa parisuhteen laatua. Onnellinen parisuhde nähtiin tasapuolisena vastuunottona perheen arjesta ja kykynä keskustella arkeen ja parisuhteeseen liittyvistä asioista. Isät, jotka kokivat parisuhteen heikentyneen vanhemmuuden myötä,

kertoivat puolisoiden vähentyneestä läheisyydestä, väsymyksestä, oman aseman heikentymisestä ja perheen sisäisen työnjaon puutteista. (Säkjäarvi 2008.)

#### **5.4 Turvallinen hoivasuhde vahvistaa lapsen perusturvallisuutta**

Nurmen ym. (2008) mukaan turvallinen hoivasuhde on kiinteästi yhteydessä lapsen ympäristöön. Pieni lapsi pyrkii tutkimaan ympäristöään ja olemaan vuorovaikutuksessa häntä hoitavien aikuisten kanssa. Aluksi vuorovaikutus perustuu kosketus- ja näköhavaintoon, jotka toistuvat lapsen ja aikuisen välisessä hoivatilanteessa. Vauva ilmaisee tunne- ja tarvetilojaan itkulla. Aikuiset reagoivat itkuun nopeasti ja näin itku saa aikuisen lähestymään lasta. Vauva ilmaisee itkullaan nälkää, kipua tai hakee läheisyyttä vanhemmistaan tai muista ihmisistä. Jotta lasta hoitava henkilö osaa vastata lapsen tarpeisiin, se edellyttää, että hoitaja toimii saatujen viestien mukaisesti. Sitä kautta vauva kokee jo varhain olevansa aktiivinen toimija. Hän saa muutosta ympäristöön omalla käyttäytymisellään (Stern 1985 Nurmen ym. 2008, 29 mukaan).

Varhainen vuorovaikutus ja vauvaperheen arki vastaavat lapsen perustarpeisiin ja muodostavat kokonaisuuden, jossa kaikki vaikuttavat toisiinsa. Vauvaa kuunnellaan, ja hän voi antaa vihjeitä, miten häntä tulisi hoitaa. Nälkäinen vauva vaatii ruokaa ja itkullaan kertoo märestä vaipasta. Yksin jäänyt vauva kertoo itkullaan läheisyyden tarpeistaan. Vauvan ollessa mahdollisimman paljon vanhempien kanssa vanhemmat oppivat tulkitsemaan vauvan viestejä ja tarpeita. Jos vanhemmalla on valmius kuulla vauvan viestejä ja huomata omia reaktioita vauvan ilmaisuihin, takaa se vauvalle hänen tarvitsemansa yksilöllisen hoidon. Näin voidaan tyydyttää lapsen psykologiset ja fysiologiset tarpeet. (Silvén 2010, 37.)

Muutaman kuukauden ikäinen vauva viestii jo hymyilemällä ja äänitelemällä. Vauva alkaa hymyillä nähdessään ihmiskasvot ja se herättää vastavuoroisuutta hoivasuhteessa. Ensihymy on aluksi ehdottoman refleksin kaltainen reaktio ja oppimisen myötä se muuttuu ehdolliseksi refleksiksi. ( Nurmi 2008, 29.) Kun vanhempi on vauvan kanssa vuorovaikutuksessa, hänen käyttäytymisensä on

biologisesti virittyntä. Intuiiviselle vanhemmuudelle on ominaista esimerkiksi lapselle suunnattu hidas ja yksinkertainen puhe, samoin kuin aikuisten korostava ja ilmeikäs puhetapa. Vanhempien hidas puhe edistää oppimista, ja auttaa lasta hahmottamaan pysyviä piirteitä ympäristössään. Vuorovaikutuksessa aikuisten kanssa lapsi oppii, miten hän herättää vanhempien huomion ja miten hän saa heiltä lohtua ja turvaa. Aikuisten käyttäytyminen viestii lapselle, onko hän hoivan ja huolenpidon arvoinen, voiko ihmisiin luottaa sekä miten tunteita (empatiaa) ilmaistaan. ( Nurmi ym. 2008.) Varhainen vuorovaikutus kehittyy reflektion, virittämisen ja empatiakyvyn kokonaisuutena, toteaa myös Jari Sinkkonen (2009) luennossaan.

Hyvä perusturvallisuus lapsen varhaisvuosien aikana auttaa häntä myöhemminkin luottamaan toisiin ihmisiin ja kohtaamaan uusia tilanteita. Kehittyäkseen vauva tarvitsee vuorovaikutussuhteen toiseen ihmiseen. Vauvalla on syntymästään alkaen valmiuksia ja tarve vuorovaikutukseen. Tämän takaavat pysyvät ihmissuhteet ja tavallinen lapsiperheen arki, jossa huolehditaan lapsen perustarpeista (uni, ruoka, puhtaus, ulkoilu) ja jossa vauvalle osoitetaan rakkautta, hellyyttä ja hyväksyntää ja asetetaan turvallisia rajoja. Nämä asiat ovat oivallinen perusta perusturvallisuuden kehittymiselle. (Mannerheimin lastensuojeluliitto – b.)

Perusturva syntyy lapselle kun hänestä huolehditaan. Keltikangas-Järvisen (2010, 159 - 161) mukaan symbioottisen vaiheen tärkein kehitystehtävä on tämän tunteen saavuttaminen. Jos lapsi kokee äidin ja isän turvalliseksi, pohja hyvälle itsetunnolle on jo olemassa. Perusturvallisuus syntyy ensimmäisen ikävuoden aikana lapselle silloin, kun hoitaja, äiti tai isä on saatavilla riittävästi ja kun lapselle syntyy varmuus siitä, että hänestä huolehditaan. Jos perusturvallisuutta ja luottamusta ei synny oikeaan aikaan, saattavat epävarmuus ja jatkuva turvan etsiminen vaikeuttaa lapsen itseluottamuksen ja minäkuvan muodostamista. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että lapsen vieressä ollaan jatkuvasti, vaan vanhempi on emotionaalisesti saatavilla ja lapsen tunnetta kiintymyssiteen jatkumisesta turvataan kiintymyksen kohteeseen, isään tai äitiin.

Jotta lapsen odotuksiin on mahdollista vastata, vaatii se vanhemmalta ajallisesti riittävää läsnäoloa ja saatavilla oloa. Lapsi tarvitsee turvaa ja ohjausta heti, eikä lapsi voi keskittää odotuksiaan tiettyyn aikaan. Lapsen tarve on vanhemman saatavillaolo, eikä vuorovaikutuksen kesto useinkaan ole kovin monta minuuttia kerrallaan. (Keltikangas- Järvinen 2010, 159 – 160.)

## **6 KUMPPANUUS VANHEMMUUDEN JA VARHAISEN VUOROVAIKUTUKSEN TUKEMISESSA**

Kasvatuskumppanuushanke syntyi lastenneuvoloissa toteutetun Varhainen Vuorovaikutus hankkeen (Vavu) jatkoksi päivähoidon ja varhaiskasvatuksen ympäristössä (Kaskela & Kekkonen 2008, 4). Nykyisin vanhempien ja ammattilaisten yhteistyöstä on alettu käyttää käsitettä kasvatuskumppanuus. Kumppanuuden tavoite on lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen vahvistaminen. Työntekijällä tulee olla tietämystä lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen merkityksestä ja kykyä edistää sitä. Toimiva vuorovaikutussuhde vanhemman ja työntekijän välillä mahdollistaa myös tuen tarpeen ilmaisemisen puolin ja toisin. ( Kaskela & Kekkonen 2008, 23.) Toimiva vuorovaikutussuhde tukee kumpaakin osapuolta lapsen huolenpidossa ja kasvatuksessa sekä avartaa vanhempien ja henkilökunnan näkökulmia lapsen kehityksestä ja kasvatuksesta. (Owen ym. 2000, Karilan, Alasuutarin, Hännikäisen, Nummenmaan & Rasku-Puttosen 2006, 91 mukaan.)

Karila ym. (2006) toteavat, että kumppanuus perustuu aina molemminpuoliseen kunnioitukseen ja edellyttää keskinäistä luottamusta. Periaatteina ovat kuuleminen, kunnioitus, luottamus ja dialogi. Vanhemmilla ja ammattilaisilla on molemmilla olennaista tietoa lapsesta sekä yhteisiä tavoitteita lapsen kasvatuksessa. On kuitenkin muistettava, että molemminpuolinen kunnioitus ei tarkoita sitä, että ammatti- ihmiset siirtyvät taustalle ja toteavat: *vanhemmat ovat ainoita oikeita asiantuntijoita* (Määttä 1999, 101).

Kumppanuudessa ammatti-ihmiset ja vanhemmat toimivat aina yhdessä, ja molemmilla on erilaista tietoa lapsesta (Kaskela & Kekkonen 2008, 19). Karilan



ym. (2006) mukaan kyseessä on kahden erilaisen, kuitenkin yhteisen tavoitteen omaavan kumppanin toiminnasta. Tämä erilaisuuden käyttäminen asettaa nykyisin haasteita työntekijöille sosiaali-, terveys- ja kasvatusalalla. Kumppanuudessa huomioidaan, miten vanhemman tuntemus omasta lapsestaan tulee kuulluksi, vastaanotetuksi ja arvioiduksi vuoropuhelussa ammattilaisen kanssa. Kumppanuudessa vanhemman ja työntekijän välistä vuorovaikutusta voisi kuvata kannattelevaksi ratkaisukeskeiseksi vuorovaikutussuhteeksi (Kaskela & Kekkonen 2008, 19).

Kumppanuuden ammattitaito rakentuu vuorovaikutustaitojen harjoittelusta, työntekijän oman toiminnan reflektoinnista sekä yhteisen ymmärryksen etsimisestä lapsen kasvuympäristössä ja kahdenkeskisissä vuorovaikutustilanteissa. Kumppanuussuhteella voisi kuvitella olevan voimaannuttava vaikutus vanhempiin. Työntekijä asettuu asiakkaan ja perheen rinnalle luodakseen vanhemmalle kokemuksen siitä, että hän toimii yhteisymmärryksessä perheen kanssa lapsen asioissa. (Kaskela & Kekkonen 2008, 18- 20). Ammatti-ihmisillä on kuitenkin vastuu luoda edellytykset tasavertaiselle yhteistyölle ja kumppanuudelle. Lisäksi heiltä odotetaan myös omien ajattelutapojensa kriittistä arviointia osana ammatillista kehittymistään. (Karila ym. 2006, 96.) Ammattilaisen tulee oivaltaa myös perheiden erilaisuus sekä tuntea vanhempien kasvatuskäsityksiä ja kuunnella vanhempien odotuksia ja tarpeita yhteistyölle. Korhonen ja Karila toteavat, että muutoksessa on kyse kulttuuristen ajattelutapojen muutoksesta. (Karila ym. 2006.)

Karila ym. esittelevät teoksessaan Korhosen tutkimuksen luonnehtivan kasvatuskulttuurin muutosta lyhyesti siirtymänä *tottelevaisuus- ja kuuliaisuus-kulttuurista keskustelu- ja neuvottelukulttuuriin* (Karila ym. 2006, 51). Karilan ym. (2006, 51) mukaan kumppanuusajattelu edellyttää uudenlaisen näkökulman ottamista ammattilaisen työhön. Samoin kumppanuusajattelun myötä myös vanhemmat palveluiden kuluttajina osaavat vaatia ja odottaa enemmän ja toisella tapaa kuin aikaisemmin.

Kasvatuskumppanuus asettaa haasteita vanhempien ja kasvatuksen ammattilaisten vuorovaikutussuhteelle. Toimiva kumppanuussuhde on myös arkista toimintaa lapsen parhaaksi. Vanhempien ja ammattilaisten välillä pidettävät keskustelut ovatkin tärkeässä roolissa kumppanuuden kehittymisen ja lujittumisen kannalta. ( Karila ym. 2006, 94, 104.) Yksi tärkeimmistä kasvatuskumppanuuden osaamishaasteista onkin ”kumppanuusvalmiuden” tunnistaminen. Karilan ym. mukaan: *Nykypäivän kasvatuksen ammattilaiselta vaaditaan herkkyyttä kehittää erilaisiin vuorovaikutussuhteisiin soveltuvia ammatillisia työvälineitä.* ( Karila ym. 2006, 97.)

Kaskela ja Kekkonen (2008) toteavat, että lapsen ja vanhemman välisen suhteen kannattelussa on tärkeintä antaa tilaa vanhempien kokemusten kuulemiselle. Kekkonen (2004, 5) kritisoi lapsiperheille suunnattuja peruspalveluja, jotka eivät kuitenkaan anna mahdollisuutta vanhempien omien kokemusten käsittelylle. Tähän ei valitettavasti ole tarpeeksi resursseja - aikaa, rahaa eikä henkilökuntaa. Kekkonen toteaaakin, että lapsiperheiden palveluissa tulee vahvistaa neuvonta- ja tiedonjakokulttuurin rinnalla keskustelu- ja kumppanuuskulttuuria, jossa työntekijät tukevat kumppanuudesta käsin perheiden omia selviytymiskeinoja.

## **7 TUTKIMUKSEN TAUSTA, TAVOITTEET JA TOTEUTUS**

### **7.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset**

Imatran hyvinvointineuvolanmallista ei ole tehty kartoitusta, tutkimusta eikä opinnäytetyötä. Tutkimuksen tavoitteena on tuoda esiin vanhempien kokemuksia, joiden avulla voidaan kehittää toimintaa perhevalmennuksen osalta. Tarkoituksena on saada esiin vanhempien kokemukset perhevalmennuksesta. Haastattelun tavoitteena on selvittää, saavatko vanhemmat riittävästi tukea vanhemmuuteen ja vauvaperheen arkeen perhevalmennuksesta. Haastattelujen tulokset ovat apuna Imatran hyvinvointineuvolan henkilökunnalle heidän kehittäessään perhevalmennuksen

sisältöä ja pyrkiessään tarjoamaan vanhemmille mahdollisimman monipuolista perhevalmennusta - vahvuutta vanhemmuuteen.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tuoda esille vanhempien kokemuksia perhevalmennuksen sisällöstä ja tuesta raskauden aikana sekä lapsen syntymän jälkeen. Näiden tavoitteiden pohjalta määriteltiin seuraavat tutkimuskysymykset:

Tutkimuskysymykset:

1. Millaisia kokemuksia vanhemmilla on perhevalmennuksen sisällöstä, tuesta ja ryhmän merkityksestä raskauden aikana?
2. Miten perhevalmennuksesta saatu tieto ja kokemukset tukevat vanhempia vauvaperheen arjessa?
3. Miten perhevalmennusta tulisi kehittää vastaamaan vanhempien tarpeita?

## **7.2 Lähestymistapa ja tutkimusaineiston analyysi**

Tutkimus on laadullinen, kvalitatiivinen prosessi, joka muotoutui tutkimuksen edetessä. Asetelmaksi valikoitui tutkimus yhteistyössä työelämän edustajien kanssa. Kohderyhmäksi valikoitui ensisynnyttäjiä jo olemassa olevasta hyvinvointineuvolan perhevalmennusryhmästä. Kuten Hirsjärvi, Remes & Sajavaara (2010, 181) toteavat, kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tavoitteena ymmärtää tutkimuskohdetta. Usein tutkimus alkaa siitä, että tutkija yrittää kartoittaa kentän, jossa hän toimii.

Hirsjärven ym. (2009,161) mukaan lähtökohta kvalitatiivisessa, eli laadullisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen. Kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja pyritään saamaan yleistettävää tietoa jostakin perusjoukosta; esimerkiksi tässä tutkimuksessa hyvinvointineuvolan perhevalmennukseen osallistuvista vanhemmista. Hirsjärvi ym.(2009,161)

toteavat, että kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyrkimyksenä on pikemmin löytää tosiasioita kuin todentaa jo olemassa olevia väittämiä.

Lähestymistavaksi valittiin kvalitatiivinen tutkimusote. Laadullisen tutkimusotteen vuoksi rajattiin kohderyhmä pieneksi, mutta vanhempien omat kuvaukset koetusta todellisuudesta vahvistavat tutkimuksen erityispiirteitä. Kokemus on aina omakohtainen ja tapauksia käsitellään ja tulkitaan ainutlaatuisina (Nummela 2010).

Aineiston laadullinen analyysi tapahtui teorian ja haastatteluiden tulosten kautta, joita analysoitiin prosessin aikana. Aineiston laadullinen analyysi aloitettiin heti ryhmähaastatteluiden jälkeen. Laadullinen aineisto ja sisältö kirjoitettiin puhtaaksi sana sanalta litteroiden, minkä jälkeen tutkimus luettiin huolellisesti läpi. Sama prosessi tehtiin yksilöhaastatteluiden osalta.

Aineiston laadullisen analyysin jälkeen palattiin tutkimuskysymyksiin ja pohdittiin niiden vastaavuutta tuloksiin. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla järjestettiin aineistoa tiiviimpään ja yleistettävään muotoon. Aineistosta nousi esiin vanhempien omat kokemukset arjesta ja kehittämisideat perhevalmennukseen. Nummelan (2010) mukaan tutkimusaineiston käsittely prosessi on kolmivaiheinen, johon kuuluu aineiston pelkistäminen, aineiston ryhmittely ja käsitteiden luominen.

Tämän prosessin jälkeen aineistot ryhmiteltiin erikseen (ryhmä- ja yksilöhaastattelut) ja lokeroitiin samaa tarkoittavat ilmaisut samaan kategoriaan, eli luokkaan. Kategorialle annettiin sen sisältöä kuvaava nimi. Aineiston abstrahoinnissa erotettiin tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja yhdistettiin samansisältöisiä alakategorioita yläkategorioiksi ja annettiin niille sisältöä kuvaava nimi.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa käytetään usein induktiivista analyysiä, kuten tässäkin tutkimuksessa. Induktiivisessa analyysissä lähdetään liikkeelle aineistosta, ihmisten kertomuksista ja kokemuksista. Aineiston ehdoilla edetään kohti teoriaa. Lähtökohta ei ole teoriassa eikä olettamuksissa, vaan aineistoa

tarkastellaan monitahoisesti ja yksityiskohtaisesti. Tutkija ei määrää sitä, mikä on tärkeää. ( Hirsjärvi ym. 2010.)

### **7.3 Aineistonkeruumenetelmät ja kohderyhmä**

Aineistonkeruumenetelminä käytettiin ryhmähaastattelua ja yksilöhaastatteluita. Ryhmä koostui perhevalmennukseen osallistuvista vanhemmista. He osallistuivat vapaaehtoisesti perhevalmennukseen ja jakoivat sitä kautta monipuolista tietoa ja osaamista henkilökunnalle. Ryhmähaastattelun otos koostui kolmesta odottavasta perheestä, ja yksilöhaastatteluun saatiin kaksi perhettä. Kohderyhmien pieni koko antoi mahdollisuuden siihen, että kaikkien ääni saatiin kuuluviin. Ryhmä- ja yksilöhaastattelut ovat luotettava tiedonkeruumenetelmä. *Ryhmähaastattelu on tehokas tiedonkeruun muoto, koska samalla saadaan tietoja usealta henkilöltä yhtä aikaa* (Hirsjärvi 2009, 210) Hirsjärvi ym. (2010, 179) toteavat, että opinnäytetyön tekijät pohtivat usein haastateltavien määrää. Tähän ei ole mahdollista vastata yksiviivaisesti, vaan kysymys on ajankäytöstä ja suunnitelmallisuudesta.

Hirsjärven ym. (2009, 181) mukaan aineistona voi olla vaikkapa vain yksi tapaus tai yhden henkilön haastattelu, tai sitten aineisto voi käsittää joukon yksilöhaastatteluja. Tutkijan ei ole tarkoitus etsiä keskimääräisiä yhteyksiä eikä tilastollisia säännönmukaisuuksia, aineiston koko ei määräydy näihin perustuen.

### **7.4 Tutkimusprosessin aikataulu ja toteutus**

Tutkimuksen aiheen valintaan vaikutti tutkijoiden kiinnostus ennaltaehkäisevään työhön lapsiperheiden parissa. Mielenkiinto aiheeseen heräsi uuden Imatran hyvinvointineuvolan toimintamallin myötä 2009 talvella. Idea aiheeseen alkoi kypsyä tarkemmin 2010 keväällä. Työn aihetta pohdittiin yhdessä hyvinvointineuvolan henkilökunnan kanssa ja aihe nousi työelämänedustajien toiveista käsin.

Tutkimussuunnitelma tehtiin syksyllä 2010, jolloin myös vierailtiin hyvinvointineuvolan perhevalmennusryhmässä ensi kertaa. Tuleville

vanhemmille kerrottiin tutkimuksen aikataulusta, tavoitteesta ja toteutuksesta. Tutkimusluvut saatiin Imatran kaupungin sosiaali- ja terveystoimen johtaja Timo Kohvakalta syyskuussa 2010.

Saatekirjeet (liite 1) lähetettiin etukäteen perhevalmennukseen osallistuville vanhemmille. Saatekirjeessä korostettiin osallistumisen vapaaehtoisuutta sekä anonymiteettia. Vanhemmille postitettiin etukäteen ryhmähaastatteluun liittyvistä teemoista kirjelmä. Ryhmähaastattelut toteutettiin syyskuussa 2010. Ryhmähaastattelun jälkeen litteroitiin aineisto ja aloitettiin aineistolähtöisen sisällön analyysiprosessi.

Yksilöhaastattelut tehtiin vauvan synnyttyä helmikuussa 2011 samojen perheiden kanssa heidän kotonaan. Kolmivaiheinen prosessi sisällön analyysissa oli seuraavana vuorossa. Analyysivaiheen jälkeen aloitettiin tulosten läpikäyminen ja teoriaosuuden kirjoittamisprosessi. Aikaisemmin oli tutustuttu aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen.

Teoriaosuuden kasvattaminen suhteessa tuloksiin alkoi maaliskuussa 2011. Tutkimus on valmis toukokuussa 2011, minkä jälkeen se luovutetaan Imatran kaupungin sosiaali- ja terveystoimen käyttöön sekä tutkimukseen osallistuville vanhemmille. Tarvittavat resurssit koostuivat haastateltavasta ryhmästä, yksilöhaastateltavista ja työelämän ja oppilaitoksen ohjauksesta, tiloista ja välineistä haastattelua varten.

Tutkimuksen edetessä mahdollisia riskejä olivat ryhmäläisten vaihtuvuus, perhevalmennuksen sisällön kiinnostavuus (osallistuvien lukumäärä) ja haastattelusta kieltäytyminen esimerkiksi olosuhteiden takia. Tutkimusluvun tarvisimme Imatran kaupungilta, sosiaali- ja terveystoimen johtaja Timo Kohvakalta. Yhteistyökumppaneinamme toimivat Hyvinvointineuvolan moniammatillinen tiimi ja ohjaava opettaja.

## 7.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Hirsjärven ym. (2010, 23 - 25) mukaan eettisesti hyvä tutkimus edellyttää, että tutkimuksen teossa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Hirsjärvi ym. toteavat, että aiheen valinta on aina eettinen ratkaisu. Lähtökohtana tutkimuksessa tulee olla ihmisarvon kunnioittaminen. Ihmisten itsemääräämisoikeutta pyritään kunnioittamaan antamalla ihmisille mahdollisuus vapaaehtoisuuteen.

Menetelmien valintaa määräävät eettiset seikat. Tietoa ei voi kerätä käyttäen sellaisia menettelyjä, jotka loukkaavat tutkittavien yksityisyyttä tai identiteettiä. Eettisyyttä ja luotettavuutta mietittäessä tärkeimmiksi asioiksi nousevat vaitiolovelvollisuuteen liittyvät näkökohdat. Tutkimukseen osallistuvien tulee olla tietoisia siitä, mistä on kyse ja kuinka prosessissa edetään. (Hirsjärvi ym. 2010, 186.)

Tässä tutkimuksessa eettisyyden kannalta on huomioitava, ettei vanhempia tunnusteta vastauksista. Yksilöhaastatteluita suorittaessa on tärkeää kunnioittaa perheitä heidän omalla maaperälläään, eli heidän kotonaan. Ryhmähaastattelussa jokainen ryhmänjäsen on tasavertainen riippumatta osallistumisestaan. Kysymyksiä laatiessa on pohdittava niiden ymmärrettävyyttä sekä sitä, etteivät kysymykset ohjaisi liikaa vanhempien mielipiteitä. Etukäteen mietittiin avustavia kysymyksiä haastattelutilanteen varalle. Aiheen arkaluontoisuuden vuoksi on tärkeää miettiä myös kysymysten asettelua vanhemmille. Tärkeää on huomioida, etteivät kaikki vanhemmat halua vastata esitettäviin kysymyksiin. Perheiden yksityisyys on otettava myös huomioon työskennellessä perheen omalla alueella.

Aineiston litteroinnin jälkeen tuhottiin nauhoitettu materiaali. Eettisesti on tärkeää, että tutkimuksen aikana noudatetaan lupaamia sopimuksia haastateltavien kanssa. Analysointivaiheessa pyrittiin käyttämään runsaasti vanhempien omia suoria lainauksia, jotta heidän ajatukset ja mielipiteet eivät

vääristyisi. Luotettavuuden kannalta oli myös tärkeää, valita aineistosta ne asiat, jotka vastasivat parhaiten tutkimuskysymyksiin.

## **8 TULOKSET RYHMÄHAASTATTELUSTA**

Tässä luvussa käsitellään tutkimustulokset aineistolähtöisen sisällön analyysin pohjalta. Työssä käytetään taulukoita selventämään tutkimustuloksia. Vastausta haettiin vanhemmilta tutkimuskysymyksiin haastattelun kautta ja kysyttiin vanhempien kokemuksia perhevalmennuksen sisällöstä, tuesta ja ryhmän merkityksestä raskauden aikana. Edelleen selvitettiin, miten perhevalmennuksesta saadut tiedot ja kokemukset tukevat vanhempia vauvaperheen arjessa. Lopuksi vanhemmat kertoivat kehittämisideoitaan omien kokemusten pohjalta.

Ryhmähaastatteluun osallistui kolme perhettä jo olemassa olevasta perhevalmennusryhmästä. Vanhempien kokemukset perhevalmennuksen sisällöstä jakoutuivat tiedolliseen sisältöön ja käytännön vinkkeihin. Perhevalmennuksesta saadut kokemukset vertaistuesta ja ryhmän merkityksestä valmensivat myös omalta osaltaan uuteen elämäntilanteeseen.

### **8.1 Arjen tuki ja vanhemmuuteen valmentautuminen**

Vanhempien saama tieto ja käytännön vinkit perhevalmennuksesta odotusaikana jakaantuivat arjen tukeen ja vanhemmuuteen valmentautumiseen. Käytännön vinkkien kautta vanhemmat saivat tukea arkeen ja monipuolista tietoa vanhemmuuteen valmentautumisessa. Taulukossa 1 on tuotu esiin vanhempien saama tieto ja käytännön vinkit, jotka jakautuvat arjen tukeen ja vanhemmuuteen valmentautumiseen.



Taulukko 1. Vanhempien saama tieto ja käytännön vinkit perhevalmennuksesta

Arjen tuki	Käytännön vinkit Vauvaperheen arki "Liveperhe" mallina Varhainen vuorovaikutus Kantoliinat ja kestovaipat
Vanhemmuuteen valmentautuminen	Käytännön vinkit Raskauteen liittyvät muutokset Kantoliinat ja kestovaipat Infoillat esimerkiksi isyiden tunnustaminen Varhainen vuorovaikutus Parisuhteen vahvistaminen Vertaistuki

Arjen tukea lisäsi haastateltavien mielestä käytännön vinkit, joita tuotiin esille esimerkiksi "liveperheen" ja ulkopuolisten esittelijöiden avulla. "Liveperhe" kertoo omista kokemuksistaan ja tunteistaan vauvaperheen arjessa sekä arjen tuomista haasteista sekä siitä, miten haasteista on selvitty tähän päivään. Käytännön kokemukset "liveperheeltä" auttavat uskomaan omaan selviytymiseen tulevassa vauvaperheen arjessa.

*... etenki tää viimonen kerta tuntu kauheen, kauheen hyvältä, et näkee ja kuulee et muutki on selvinny hengis niiku kaikesta ainaki siihe asti ett lapsi on viis kuukautinen ni tuo kuulostaa aika hyvältä...*

Ulkopuolisia vieraita oli kutsuttu puhumaan eri teemoista tuleville vanhemmille. Tärkeimpinä aiheina koettiin tiedollisesti parisuhdeasiat, kantoliinojen ja kestovaippojen esittely, varhainen vuorovaikutus, raskauteen liittyvät muutokset ja kastetilaisuuteen ja isyyden tunnustamiseen liittyvät infopaketit. Sen sijaan ravitsemukseen ja liikuntaan liittyvä aihe koettiin turhaksi loppuraskauden aikana. Yksi haastateltavista toivoi enemmän tietoa synnytykseen liittyvistä aiheista sen sijaan, että keskityttäisiin ravitsemukseen ja liikuntaan. Avoimen keskustelun myötä haastateltavalle selvisi, että synnytysvalmennus järjestetään Etelä-Karjalan keskussairaalassa raskauden loppupuolella.

*.. ker siit liikunnasta ja ravitsemuksesta puhuttii niiku, tai että oltii jo aika pitkällä tavallaan raskaudessa, ni eiks sen vois tavallaan*

*sysätä niinku ett neuvola antas sellasen jonkun infopaketin.. koska sinne mennää aika aikases vaiheessa...*

Kantoliinat ja kestovaipat koettiin hyödyllisinä apuvälineinä tulevassa vauvaperheen arjessa ja vanhemmat toivoivatkin konkreettista ohjausta kantoliinan käytölle. Vanhemmat toivoivat monipuolisempaa tietoa erilaisista apuvälineistä liittyen vauvan hoitoon.

Erilaiset kantovälineet ovat käteviä apuvälineitä vanhemmille. Lapsi saa fyysistä läheisyyttä kantoliinassa ja kantoliinan käyttö helpottaa vanhempien arkea. Silvénin ( 2010, 29 – 33) mukaan kantoliinan käyttö loppuu valitettavan lyhyeen pelkästään siitä syystä, että vanhemmilla ei ole ollut riittävästi tietoa ja tukea käytännön opettelussa. Lapsen kantaminen ja oikein valittu sekä käytetty kantoliina helpottavat monen vanhemman arkea sekä tukee vanhempien ja lapsen varhaista vuorovaikutusta. Silvénin mukaan kantovälineen käyttö ei hidasta lapsen fyysistä kehitystä, vaan edistää lapsen motorista kehitystä siitä syystä, että lapsi mukautuu vanhemman sylissä eri asentoihin ja näin harjoittaa omien lihastensa käyttöä.

Äidit ja isät käyvät läpi raskauden käsittämisen prosessin, jolloin saadaan faktatietoa lapsen saamisesta ja vähitellen ymmärretään äidiksi ja isäksi tulemisen merkitys. Vanhemmat elävät yhtä aikaa kahden elämänvaiheen rajalla; toisaalta valmistaudutaan olemaan äitejä ja isiä tulevassa perheessä ja toisaalta ollaan luopumassa osasta nykyistä elämäntyyliä. ( Haapio ym. 2009.) Perhevalmennusryhmät toteutettiin raskausajan viimeisellä kolmanneksella. Vanhemmat kokivat saavansa hyödyllistä tietoa vanhemmuuden tueksi terveydenhoitajan luennolla raskauteen liittyvistä fyysisistä ja psyykkisistä muutoksista ja niiden tiedostamisesta.

Vanhempien haastattelun pohjalta vanhemmuuteen valmentautumisessa esille nousivat muun muassa teemat perhevalmennuksen sisällöistä: raskauteen liittyvät muutokset, kantoliinat ja kestovaipat, isyyden tunnustaminen, varhainen vuorovaikutus, parisuhteen vahvistaminen ja vertaistuki. Tärkeänä koettiin tieto kastetilaisuuden tai isyyden tunnustamisen järjestelyistä, koska kokemusta

aiheesta aiemmin ei ollut. Vauvan hoitoon liittyvät apuvälineet, kuten kantoliinat ja kestovaipat lisäsivät myös tietoa vanhempien mahdollisuuksista tuoda arkea sujuvammaksi.

Haastateltavan mielestä on tärkeää miettiä omaa kasvua vanhemmuuteen raskauden aikana. Perhevalmennus pysäyttää asian äärelle pohtimaan molempia vanhempia. Perhevalmennus tukee Haapion ym. (2009, 85 -86) mukaan vanhemmuuteen kasvua tekemällä näkyväksi tulevaa elämää lapsen hyvinvoinnin kannalta. Tarkoituksena on antaa ajankohtaista tietoa raskausajan muutoksista, uudesta elämäntilanteesta, isänä ja äitinä olemisesta, lapsen kasvatuksesta ja vanhemmuuden vaikutuksesta parisuhteeseen.

Psykologisessa sopeutumisessa vanhemmuuteen auttavat mielikuvat vauvasta, ja perhevalmennuksessa tuetaan mielikuvien muodostumista. Kuvitelmat siitä, miltä vauva näyttää tai mikä on vauvan persoonallisuus, kumpuavat vanhempien omista luonteista tai ulkonäöstä. Perhevalmennuksessa kerrotaan vauvan varusteista käytännöllisinä vinkkeinä, mikä on vanhemmille vauvan konkretisoitumista mielessä. ( Haapio ym. 2009, 85 -86.)

*..se kerran ku kävi se neuvola terkkari ,oliks se nyt raskauden nää raskauden fyysiset ja psyykkiset muutokset, ni ne oli mielenkiintosta ja tuli semmosii käytännön vinkkejä ja muuta..*

Margareta Brodenin (1996, 50) mukaan raskausajan kehitys tapahtuu kahdella tasolla. Toisaalta kehitys on mielensisäistä kehitystä naisesta äidiksi tai miehestä isäksi ja toisaalta kehitys koskee kuvitelmia vatsassa olevasta lapsesta ja suhteesta lapseen. Kiintymyssuhteeseen syntymän jälkeen vaikuttaa nimenomaan se, että vanhemmat ovat omistautuneet näille kehitystehtäville niin, että heillä on jo suhde häneen syntyessä.

Vanhempien haastatteluista välittyi vanhemmuuteen valmentautuminen tärkeänä osana kasvuprosessia, kuten edellä Broden (1996) ja Haapio (2009) kuvailevat. Vanhemmat toivat esiin omaa pohdintaa ja odotuksiaan äidiksi ja isäksi kasvamisesta ja lapsen hyvinvoinnin turvaamisesta raskauden edetessä. Vanhemmuuteen valmentautuminen vaatii vanhempien mielestä monipuolista

tietoa perhevalmennuksessa, joka tukee heidän omaa kasvuprosessiaan vanhemmuuteen.

Raskauden loppupuolella, synnytyksen lähestyessä mielikuvat muuttuvat vähemmän yksityiskohtaisemmiksi. Palataan elämän realiteetteihin ja keskitytään tulevaan synnytykseen. Mielikuvien avulla sekä äiti että isä luovat tunnesiteen tulevaan vauvaan jo raskausaikana. Mielikuvat vauvasta auttavat raskauden lopulla luopumaan mielikuvitusvauvasta ja kohtaamaan vuorovaikutuksessa oikean lapsen. Mielikuvat edesauttavat kiinnittymään ja kiintymään syntyvään lapseen. ( Vanhemmaksi työkirja 2011)

Vanhemmuuteen valmentautumisessa yhtenä tärkeänä aiheena oli ulkopuolisen luennoitsijan pitämä parisuhdeilta. Haastateltavien mukaan perhevalmennukseen osallistuminen mahdollisti vanhempien yhteisen odotuksen, toimi hyvänä taukona arkeen ja puolison osallistuminen nähtiin hyvänä asiana.

*... et siin on niiko pakko pysähtyy myös aiheen äärelle jotenki siin arjen keskellä.. sit silleenki se on toiminu ihan hyvänä breikkinä...*

Väestöliiton verkkosivujen mukaan lapsen syntyminen on murrosvaihe ja siirtymävaihe johonkin uuteen, joka vie runsaasti perheen voimavaroja. Tutkimusten mukaan vauvan tuleminen saattaa aiheuttaa parisuhteen häviämisen vanhemmuuden alle. Paras tekijä parisuhteen hyvinvoinnille vauvan syntymän jälkeen on parisuhdetyytyväisyys ennen vauvan tuloa. Parisuhteen teemoja on tärkeää pohtia jo ennen lapsen syntymää.

*.. siintä ett se oli ihan kiva että lähti niiku tää puoliso mukaa että...mut justiisa sitä yhteistä hetkee sitte sillei ja ett vinkkejä varmaa ja asiaa tullu paljon hänellekin tietoa että...*

Väestöliiton verkkosivujen mukaan vanhemmuus tuo mukanaan mahdollisuuden uudelleen iloon ja onneen. Vanhemmuuteen siirtyminen sisältää myös suurta kriisiä ja stressiäkin. Sen katsotaan olevan yksi

aikuiselämän suurimpia identiteetin, roolien, arvojen ja elämäntavoitteiden muutoksia.

Lapsen syntymä tuo mukanaan ajankäytöllisiä muutoksia, jotka usein tuottavat paineita. Vanhemmat kärsivät univajauksesta ja mielialan vaihteluita esiintyy helposti. Ristiriidat parisuhteessa saattavat lisääntyä, sillä yhteisen ajan rajallisuus vähentää mahdollisuutta ja aikaa keskustella tai olla spontaanisti toisen lähellä. Tiukassa tilanteessa ihmiset ja suhteet määritellään uudestaan. Kun selvittää yhdessä jonkin vaativan tilanteen läpi, meidät täyttää jonkinlainen voimaantumisen tunne, hyvä me – henki. Samalla tavalla parisuhde voi voimaantua vanhemmuuden haasteiden ratkomisesta. ( Väestöliitto 2011.)

Vertaistuki vahvistaa vanhempien kasvuprosessia arjessa ja parisuhteessa. Samassa elämäntilanteessa olevien perheiden näkeminen ja toisten kokemukset tukevat omaa kasvuprosessia vanhempana.

*.. ett muut on samas tilatees ja muuta ja se on se ehkä miul on ainaki tukenu sitä omaa kasvuprosessii siinä, raskauden myötä että tästä.. että meitä on kohta kolme...*

Vertaisryhmissä vanhemmat kuulevat toisten käsityksiä vanhemmuudesta ja jakavat kokemuksiaan. Tämän pohjalta he voivat muodostaa kuvaa siitä millaisia isiä ja äitejä he ovat, sekä työstää olemassa olevia käsityksiään tiedoistaan. ( Haapio ym. 2009, 45.)

## **8.2 Perhevalmennuksesta saatu vertaistuki ja ryhmän merkitys**

Vanhemmat näkivät vertaistuen perhevalmennuksessa yhteisenä elämäntilanteena toisten kanssa. Tämä loi uskoa omaan selviytymiseen arjessa ja synnytti mielikuvia tulevasta vanhemmuudesta. Iso ryhmäkoko vaikutti kuitenkin vertaistukeen heikentävästi ja kokemus ryhmän jäsenenä jäi pinnalliseksi. Vanhemmat pohtivat avoimesti ryhmän tarkoitusta tietoa antavana vai keskustelevana ryhmänä.

Taulukko 2. Perhevalmennuksesta saatu vertaistuki ja ryhmän merkitys

Vertaistuki	Yhteinen elämän tilanne Toisten kokemukset Usko omaan selviytymiseen arjessa Mielikuvien vahvistuminen
Ryhmän merkitys	Ryhmäkoko liian suuri Kokemukset ryhmän jäsenenä pinnallisia Nais- ja miesryhmät toimivia

Haastateltavat kokivat samassa elämäntilanteessa olevien perheiden vertaistuen tärkeänä vanhemmuuteen kasvamisessa. Toisten kokemukset tukevat omaa kasvuprosessia vanhemmuuteen. Käytännön kokemukset ”liveperheeltä” auttavat uskomaan omaan selviytymiseen vauvaperheen arjessa. Omat mielikuvat vanhempana vahvistuivat ryhmässä.

*...sit tää täällä käyminen ni, näkee muitaki et on samassa tilanteessa ku itteki, ettei painiskele ehkä kuitenkaan ihan nii eksoottisen asian kanssa kuitekaa...*

Vertaistuki tarkoittaa samanlaisessa elämäntilanteessa olevan antamaa sosiaalista tukea toiselle. Näin he pystyvät ymmärtämään ja tukemaan toisiaan helpommin. Vertaistuella vahvistetaan vanhemmuutta ja perheiden arjen selviytymiskeinoja ja näin tuetaan käytännön tukea ja edistetään elämänhallintaa. ( Haapio ym. 2009.)

Haastateltavien mukaan iso ryhmäkoko vaikutti vertaistuen antiin heikentävästi. Ryhmän koko asetti haasteita ryhmäläisten aktiiviselle vuorovaikutukselle ja tämän myötä ryhmäläisten omaa ääntä ei saatu kuuluviin kokoontumisissa. Vilénin, Leppämäen & Ekströmin (2008) mukaan vertaisryhmässä on tavoitteena selvä asenteen muutos tiettyyn asiaan. Keskustelun aiheena voi olla menneisyys, nykyisyys tai tulevaisuus. Keskustelun tarkoituksena on löytää tekijöitä, jotka esimerkiksi helpottavat arkea vauvaperheessä. Ryhmäläiset voivat jakaa kokemuksiaan siitä, miten joku on jo oppinut hallitsemaan uusia tilanteita jokapäiväisessä arjessa. Samankaltaisuuden kokemus on tärkeää, vaikka jokainen olisi hieman eri vaiheessa omaa muutostaan tai kriisiänsä.

Vertaisryhmässä jokaisella osallistujalla tulee olla mahdollisuus kertoa mielipiteensä, tai olla kertomatta niitä. Ryhmän loppuessa jokaiselta osallistujalta tulisi kysyä vuorollaan, millaisia kokemuksia tämä kerta hänessä herätti. Näin varmistetaan, että jokainen saa puhua ja tulla kuulluksi ryhmässä. Kokemus siitä, että omat kokemukset ja tuntemukset saavat merkityksen ryhmässä, auttavat selviämään myös arjessa. ( Vilén ym. 2008.)

Haastateltavien mielestä ryhmä koettiin liian suureksi ja ryhmän jäsenenä oleminen jäi pinnalliseksi. Suuren ryhmäkoon vuoksi kokemusten jakaminen oli vaikeaa. Sen sijaan kokemukset nais- ja miesryhmistä koettiin hyvinä, koska niissä keskustelu oli helpompaa. Vanhempien tärkeänä kokemalle aiheelle voisi varata koko illan. Tämä lisäisi vanhempien mielestä keskustelua ryhmässä. Vanhemmat kokivat yhdessä illassa olevan liian monta aihetta, mikä karsi vapaan keskustelun mahdollisuuden olemattomiin.

*..ett itse asiass ryhmä on aika iso ett ku niiku joka kerta hyö oottaa kauheest keskusteluu tulla..*

*...että yleensä kyllä oon äänessä ja puhun mutt nyt on ollu melkei kyl joka kerta, et ihan vaa kuuntelee ku siel muut ihmiset papattaa, et ei oo sillee oikee osannu sanoo niiku mitää mihikää välii ett...on ollu niiku kuunteluoppilas..*

On tärkeää, että ryhmästä tulisi asiakasta voimaannuttava ja ryhmätoiminnasta löytyisi hoitavia elementtejä. Näitä ovat esimerkiksi tiedon jakaminen, ryhmään kuuluminen, avautuminen ja hyväksyntä, toivon herättäminen ja löytyminen, samankaltaisuuden kokeminen, toisen auttamisen kokemus ja sosiaalinen tuki. ( Vilén ym. 2008, 276 - 278.) Vanhempien ryhmähaastattelussa edellä mainitut elementit toteutuivat tiedon jakamisen, ryhmään kuulumisen ja samankaltaisuuden kokemisen osalta vahvempana. Kuitenkin muutkin elementit näyttäytyivät ryhmässä joltakin osin.

## 9 TUTKIMUSTULOKSET YKSILÖHAASTATTELUISTA

Vanhempien kokemuksia synnytyksen jälkeen kyseltiin yksilöhaastatteluin heidän kotonaan. Yksilöhaastatteluun osallistui kaksi perhettä. Yksilöhaastatteluista haettiin vastausta kysymykseen, tukeeko perhevalmennuksesta saadut tiedot ja kokemukset vanhempia vauvaperheen arjessa. Vanhemmat kokivat tiedollisen annin tulevan kokemuksen myötä vauvaperheen arkeen. Haastattelussa kysyttiin myös vanhempien näkemyksiä turvallisesta arjesta ja vauvan perustarpeista ja siitä, millaisesta näkökulmasta he näkevät varhaisen vuorovaikutuksen. Vanhemmilta tiedusteltiin myös heidän tämänhetkistä näkemystään perhevalmennuksen kehittämisestä, kun eletään jo vauvaperheen arkea.

### 9.1 Perhevalmennuksesta saatu tieto tulee kokemuksen myötä vauvaperheen arkeen

Taulukko 3. Perhevalmennuksesta saatu tieto ja kokemukset arjesta

Tieto	Vanhemmuus ja parisuhde "Liveperhe" Tieto rauhoittaa vanhemmuuteen valmentautumisessa Vaativa vanhemmuus yllättää Raskaudesta toipuminen
Kokemukset arjesta	Apuvälineet, käytännönvinkit Varhainen vuorovaikutus Arjen haasteet helpottuvat käytännössä Perhevalmennus tasapainottaa vanhemmuutta

Haastateltavat kokivat saaneensa perhevalmennuksesta runsaasti tietoa. Tämän saamansa tiedon he yhdistävät arjessa toimiessaan, ja tätä kautta vahvistuu ajatus omasta kasvusta vanhemmuuteen. Esimerkiksi apuvälineet ja käytännön vinkit on koettu helpottavan arkea.

*...mutt..kyl sielt aikapaljo ..ja sitt iha semmosii yksinkertasi kikkoja, just vaik toi vauvahieronta oli iha hyvä ja ett..ett esitellä vähä*



*kaikennäkösiä..kun ei olla koskaa aikasemmi ollu asioitten kanssa tekemisis, ni vaik kantoliinaa tai muuta...*

Vanhemmat kokivat saaneensa perhevalmennuksesta melko realistisen kuvan vauvaperheen arjesta. Yksilöhaastatteluissa tuotiin edelleen esille ”liveperheen” merkitystä tiedon jakajana ja vertailukohteena omiin kokemuksiin. ”Liveperhe” tuki vanhemmuuteen kasvua ja antoi toivoa. Avoin keskustelu mahdollisti vanhempien ymmärryksen omasta selviytymisestään arjessa.

*...Siin kohtaa se oli tosi hyvä se liveperhe se on miust iha ehotont sille pitäs olla enemmänki aikaa, nii ku mie sanoin viimeekskii.. ni enemmänki aikaa mutt tota..mut tosiaa ehkä siin kohtaa mitä osas kysyy ni se liittyy lähinnä siihe..iha siihe niiku ensimmäi..synnytyksee, iha niini ensimmäisii päivii ja semmosii...*

Parisuhdeilta perhevalmennuksessa valmisti vanhempia parisuhteen muutokseen. Vanhemmat ymmärsivät vauva-ajan olevan vaativa ja ohimenevä elämänvaihe myös parisuhteessa.

*... alussaha nukku sit mei sängyssä, siin välissä, oli semmone laatikko, ni tota ni, mutt nyt sitt saatii omaa sänkyä, ett nyt jopa niiku nukutaa kahestaa sängyssä ni, miust se on kivaa jo...ett hää on siin omassaa...*

Valmennuksesta vanhemmille jäi mieleen kasvu miehestä ja naisesta isäksi ja äidiksi. Vanhemmat totesivat, ettei yhteistä aikaa asioiden jakamiselle ole enää samalla tavalla, vaan elämää eletään vauvan ehdoilla tällä hetkellä. Vanhemmat kuvittelivat tietävänsä etukäteen, mitä odotettavissa on, mutta käytännössä tilanne yllätti jollakin tavalla.

*...Mutt seki on vähä sellane ett sen nyt ties jo etukätee iha järjel aateltuna, että se..kaikki muuttuu ku tulee kolmas ihminen tähän, ni..mutt ett kyllähä ne sielt iha hyviiki juttuja siit puhuttii, ja noi päi pois..*

Ervast (2011) väestöliitosta kertoo artikkelissaan uuden perheenjäsenen tekevän itselleen tilan kahden aikuisen väliin. Vanhempien tehtävä on siirtyä ja antaa tila vauvalle sekä turvata ja suojella vauvaa. Vanhempien kahdenkeskinen aika muuttuu myös sisällöltään lapsen synnyttyä. Asiat ja

tekemiset, jotka tapahtuivat ennen kodin ulkopuolella, etsivät nyt paikkaansa kodin seinien sisäpuolelta. Kahdenkeskistä aikaa yritetään järjestää kotiin ja laatu-aikaa siitä tulee kun puoliset suunnittelevat sen etukäteen.

*...Mut kyl miust niiku perhevalmennukses ja just sit vanhemmuus ja parisuhde kerrall just käytti aika hyvi sitä läpi jotekii, ett se on ohimenevä elämänvaihe ja sit se muuttaa väkisinki parisuhdetta ettei oo enää ihan samanlaista ku ollaa äiti ja isä ettei olla pelkkä mies ja vaimo..*

Haastattelussa nousi esille loppuraskauteen liittyvä herkkyykskausi, joka herättää pelon- ja avuttomuudentunteita tulevaa arkea peilaten. Pienenkin vinkin tai tiedon koettiin rauhoittavan haastateltavan mielialamuutoksia. Raskauden fyysiset ja psyykkiset muutokset muistuvat myös mieleen haastattelussa. Perhevalmennuksesta saatu tieto koettiin tarpeellisena, mutta raskaudesta toipuminen pitäisi huomioida myös paremmin valmennuksen aikana.

*...viimeisillä raskaana olevii ni niille ei paljo tarvii sanoo ku sit ne saa paniikkii, ett pitää niiku sellane hyvi sellane niiku kultane keskitie löytää siinä et mitä niiku puhutaa..ett sit jos ruvetaa puhumaa, ett se on ihan kauheeta se räähky vaan, ni sit siel on niiku..raskaana olevia..nii..itkukurkus olevia pelkää niiku pahinta ett, se on ehkä semmone kultane keskitie tietyst ois hyvä...*

Haapion ym. (2009) mukaan äitien mielialat voivat vaihdella voimakkaasti raskausaikana ja synnytyksen jälkeen. Mielialamuutokset näkyvät itkuisuutena, herkkyytenä ja ärtymyksenä. Syyt mielialan vaihteluihin liittyvät yleensä hormonasapainon muutoksiin.

*...mut ku se on nii sanoinkuvaamaton siis se hätä ja huoli ja välil ku se iskee päälle siin lopussa ni kauheeta...*

Alavireisyys ja herkistyminen ovat normaaleja tunteita uuteen elämäntilanteeseen sopeutuessa. Haapion ym. mukaan vanhempien olisi hyvä muistaa, ettei itseltä tarvitse vaatia täydellisiä suorituksia ja epävarmuus ja osaamattomuus kuuluvat kaikille alkuun. Sitä olisi hyvä painottaa myös perhevalmennuksen aikana. (Haapio ym. 2009.)

*...Ois..ja sit ois tietyst voinu olla synnytyksen jälkeiset muutokset myöski..miksei, että..ett mitä tarkoittaa niiku, mite imetys ja kaikki niiku raskauden jälkee toipumine ja tämmöne tapahtuu..mutta ei se..en mie tiiä..siin kohtaa se ehkä ois vähä liian aikasta..ett pitäs olla perhevalmennusryhmä myös synnytyksen jälkeen..*

Haastateltavat kokivat saaneensa hyödyllistä tietoa perhevalmennuksesta, mutta käytäntö yllätti heidät siitä huolimatta. Vanhemmat ymmärtävät, että on luonnollistakin, ettei perhevalmennus pysty valmistamaan tarpeeksi uuteen elämänvaiheeseen.

*...On se varmaa..siis asiaaha siell puhutaa mutt kyll se on niiku vaikka sen tietää etukäteen, ett vauva sitoo, ja sen kans ollaa, mutt on se silti yllättäny ett kui paljo se oikeesti sitoo...*

Elämä muotoutuu omanlaiseksi kokemuksen, yrityksen, erehdyksen ja onnistumisen kautta. Esimerkiksi varhaisesta vuorovaikutuksesta puhuttiin perhevalmennuksessa monien eri teemojen yhteydessä. Vanhempien mukaan varhainen vuorovaikutus muuttuu ymmärrykseksi vasta kotona vauvaa hoitaessa ja käsiteltäessä.

*...No, se varhainen vuorovaikutus ni se jäi sillee mieleen, mutt ei sitä sinänsä oo ajatellu täss ku miust se tulee ihan automaattisesti, kyllä niinu. Ett en mie mieti niiku että, olemmeko me tässä varhaisessa vuorovaikutuksessa??Ett kyll se siin tulee, aina kun sen kaa pelaa ja peuhaa ja imettää ja pitää sylissä...*

Vanhempi voi ottaa itkevän vauvan syliin, heijata ja rauhoittaa vauvaa ja samalla suukotella vauvan poskea myötätuntoisesti. Silvénin (2010, 82) mukaan toistuvien läheisyyden kokemusten avulla vauva oppii, että hän voi ilmaista tarpeensa ja tulee näin kuulluksi ja nähdyksi. Näin vauvalle syntyy myönteinen kokemus itsestään ja vanhemmistaan. Luottamuksen kasvaessa vauva tiedostaa, että tarpeiden ilmaisu johtaa vanhemman läheisyyteen ja siitä seuraa hyvä mieli. Näissä tilanteissa Silvén toteaa vanhempien onnistumisen kokemusten tärkeyttä, jolloin itseluottamus vanhempana kasvaa ja vanhemmat voivat iloita lapsen hyvinvoinnista.

*... No kyl se on..niiko ihan oleellisen tärkeätä, turvallinen arki.. no miust se on just tota perustarpeist huolehtimista täll hetkell mikä hänelle tuottaa todennäkösesti..todennäkösesti sitä turvaa...*

## 9.2 Vanhempien näkemykset turvallisesta arjesta ja vauvan perustarpeista

Vanhempien mielestä turvallinen arki pitää sisällään jokaisen perheenjäsenen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin. Jokainen perhe löytää yksilöllisen tavan hoitaa vauvaa. Vauvan perustarpeista huolehtiminen kuuluu osana kasvun ja kehityksen turvaamiseen.

Taulukko 4. Näkemykset turvallisesta arjesta ja vauvan perustarpeista

Turvallinen arki	Perheiden yksilölliset tavat hoitaa vauvaa Psyykkinen ja fyysinen hyvinvointi Lapsen tarpeiden ennakointi Onnistumisen kokemukset
Vauvan perustarpeet	Toimiminen vauvan parhaaksi Erilaisten toimintamallien kokeilemistä arjessa Vanhempien ja vauvan tuntemukset ohjaavat "vauvan hoidossa" Turvallinen rytmi ja riittävä huolenpito

Haastateltavien mielestä ei ole yhtä ehdotonta tapaa hoitaa vauvaa, vaan jokainen löytää oman tapansa toimia arjessa vauvan parhaaksi. Vauvan perustarpeisiin vastaaminen synnyttää erilaisia tuntemuksia. Tuntemukset ohjaavat vanhempia toimimaan lapsen parhaaksi ja tarvittaessa kokeilemaan muita vaihtoehtoja vauvan perustarpeiden tyydyttämiseksi.

*...Välillä on miettiny että meneekö liian nopeesti aina jos hää vaikk vähä..mutt että en mie..ei sitä liikaa voi sillee ottaa, tai liian helposti ottaa sylii ja tollee..ett.. ku jotku sanoo että ei sais jokaisee niiku sillee äänähykseen niiku reagoija ite että, jos hää alkaa vähä kitsemää, mutt kyllä sitä aika helposti tulee ite mentyä, että tuuppas tänne...*

Silvénin (2010, 82) mukaan vanhempi voi vastata vauvan hätään viiveen jälkeen, kun vauva on jo poissa tolaltaan. Vauvan lohduttaminen ja rauhoittelu vaatii vanhemmalta erityistä taitoa ja vanhempi yrittää kaikenlaista. Hän vaihtaa vaipan, tarjoaa maitoa, heijaa lasta ehkä liiankin rajusti. Yrityksistä huolimatta vauva vaan jatkaa itkemistä, jolloin vanhemman kärsivällisyys joutuu koetukselle. Vanhempi voi kokea ahdistusta ja epäonnistumista vanhempana. Jos vanhemman mielestä vauvaa on vaikea ja hankala hoitaa, eikä hän saa tukea puolisoiltaan eikä lähiomaisiltaan, hän saattaa kuluttaa omat voimavaransa loppuun vanhempana.

Lapsen mielikuvat omasta itsestään ovat vahvasti yhteydessä hänen vanhemmiltaan saamaansa hoivan kokemukseen. Vanhempi voi varhaisten, ensimmäisten kuukausien aikana antaa lapselleen hyvän perustan myönteisen itsetunnon kehittymiselle. Vanhempi viestittää katsekontaktillaan, ilmeillään, kosketuksellaan ja äänenpainoillaan lapselle, että tämä on arvokas ja vanhemmalle mielihyvää tuottava. Tutustumalla vauvansa temperamenttiin ja rytmiin vanhempi voi parhaiten auttaa vauvaansa purkamaan jännitteitä, joita nälkä, väsymys tai vaikka vatsan nipistelyt aiheuttavat. Tutustuminen tapahtuu vähitellen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto – c.)

Tutkimustuloksista nousi esiin, että vanhemmat pitävät lapsen turvallista päivärytmiä ja perustarpeista huolehtimista yhtenä tärkeimmistä asioista. Lapselle riittää yksinkertaiset asiat, kuten nukkuminen, puhtaus ja ravinto. Säännöllisen päivärytmin myötä vauva ja vanhemmat oppivat ennakoimaan rutiineja, jotka luovat pohjaa vauvan perusturvallisuudelle. Vanhemmat kokivat myös omasta jaksamisesta huolehtimisen edesauttavan arjessa selviytymistä.

*... ni se on ehkä yllättäny joteki ollu semmone vaatii aikamoist sietokyky iteltäki ett iha oikeesti ett on välil nii ulalla ett mikä nyt on, ja niiko..ja semmonen..tuntee ittesä todella avuttomaksi. ...niiku välillä ku on tottunu siihe että osaa ja pystyy ja kykenee ja pärjää...*

Vauvan synnyttyä asiat eivät aina mene suunnitelmien mukaisesti, mikä tuottaa ahdistusta sellaiselle vanhemmalle, joka omaa korkean elämänhallinnan. Keltikangas–Järvinen (2008) toteaa tällöin elämän olevan raskasta, jos ihminen on aina itse vastuussa siitä, mitä hänelle tapahtuu. Näin ollen korkea elämänhallinnan tunne ei auta ihmistä selviämään vaativista ja yllättävistä vastoinkäymisistä, vaan se saattaa johtaa jopa masennukseen. Ehkä elämänhallinnassa on korostettu Keltikangas-Järvisen (2008) mukaan liikaa ulkoista menestystä, kun se ei kuitenkaan kerro ihmisen tasapainosta ja psyykkisestä hyvinvoinnista.

*...opettaa avuttomuuden sietokykyä. Jotekii mite sitä uutta avuttomuutta niiku sietää..no ei..kyl myö sitt..kyl myös siit puhuttii jotekii niiku sitä etteihä siin oo mitää muuta vaihtoehtoo eihä sitä kukaa tiitä et mikä on..millo kokeilee syöttää ja jos ei auta kokeilee vaihtaa kuivii jossei auta kokeilee nukuttaa jossei auta ni sit..nii..alottaa uuvestaa...*

Vauva kutsuu jo olemuksellaan vanhempaa hoivaamaan häntä ja seurustelemaan kanssaan. Aluksi vauvan käsittely voi vanhemmista tuntua kömpelöltä ja vauva vieraalta. Luonnollista on, ettei valtava rakkaus vauvaan puhkea heti alkupäivinä. Vastavuoroinen tutustuminen ja vauvan hoidon harjoittelu vievät aikaa ja kiintymyssuhde muotoutuu ja vahvistuu yhteisissä touhuissa. (Mannerheimin lastensuojeluliiton – b.)

*...kyll miul oli alussa ni, mie en oikeestaa niiku tuntenu mitää, ja mie olin siit lukuun ett se on ihan normaalia, ett en mie huolestunu ees. Että..ett kyll se on täss niiku tullu, se tuli miul sillee pikkuhiljaa, ett ku hänen kaa niiku teki ja touhus ja oli ni..niini sitte...*

### **9.3 Miten vanhemmat käsittävät varhaisen vuorovaikutuksen**

Vanhempien mukaan terminä varhainen vuorovaikutus on vaikea ja perhevalmennuksessa tulisi enemmän avata sitä arkikielelle.

*...ett mitä se varhane vuorovaikutus on ja mitä se vauvan kaa on, ni joteki no..joo, se oli sillo joteki toi sana tekee siit joteki semmost ihme mystistä..ett miettii ett mitä se nyt on se varhainen vuorovaikutus ja muuta...*

Taulukko 5. Varhainen vuorovaikutus terminä ja käytännössä

Varhainen vuorovaikutus terminä	Terminä vaikea Arkikielelle muuttaminen Ei ainoastaan sanoja vaan myös tekoja
Varhainen vuorovaikutus käytännössä	Perustarpeista huolehtimista ja vastaamista Läheisyyttä, kosketusta ja läsnäoloa Säännöllistä rytmiä ja turvallista arkea Seurustelua vauvan kanssa syntyy vuorovaikutuksessa vauvaan

Varhainen vuorovaikutus on haastateltavien mukaan käytännössä lapsen perustarpeista huolehtimista, niihin vastaamista, läheisyyttä, kosketusta, säännöllistä päivärytmiä, turvallista arkea, läsnäoloa ja seurustelua vauvan kanssa. Heidän mielestään varhainen vuorovaikutus ei ole pelkkiä sanoja vaan myös tekoja. Lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus syntyy vähitellen lasta hoivatessa.

*... se vuorovaikutus on sitä tai se että ett se ei oo ain sanoilla vaan sit se on teoilla, ett jos hää on vähä levoton ni hänt voi rauhottaa pistämäl kättä päälle...*

Samoin toteaa myös Keltikangas-Järvinen (2010), että aktiivinen vuorovaikutus rajoittuu vain muutama minuuttiin kerrallaan, jolloin lapsi kohdistaa esimerkiksi katsettaan vanhempaan. Perusedellytyksenä on tietenkin, että lapsella on mahdollisuus rakentaa kiintymyssuhdetta ensisijaiseen hoitajaan. Kiintymyssuhteen syntyminen mahdollistaa mielikuvien muodostumisen ensisijaisesta kiintymyksen kohteesta. Mielikuvan syntymiseen hoitajasta, isästä tai äidistä vauva tarvitsee riittävästi havaintoja niin, että hän oppii tuntemaan hoitajansa. Saman ihmisen antama apu ja lohtu luovat turvallisuutta vauvalle, ja hän toteaa saavansa tältä ihmiseltä aina apua. Näin vauva rakentaa tähän ihmiseen kiintymyssuhteen.

*...ja kylhä se sit taas melkei sen kaa alkaa siin vaihees seurustelemaan, mitä mieki oon joskus tehny, ni sit se alkaa vaan naureskelemaan ja se syöminen unohtuu sitte ihan täysin..*

Keltikangas-Järvisen (2010, 156) mukaan kiintymyssuhteen syntyminen on lapsen kehityksen keskeinen asia. Kiintymyssuhteen syntyminen ei kuitenkaan ole monimutkainen asia vaan se vaatii sen, että sama hoitaja on lapsen saatavilla ja kiintymyksen kohteena riittävän pitkään. Keltikangas-Järvinen korostaa, ettei vanhemmalle tai lapsen ensisijaiselle hoitajalle aseteta ihmeellisiä laatuvaatimuksia. Riittää, että hoitaja on saatavilla ja hoitaa lasta, kun tämä osoittaa tarvitsevansa hoitoa.

*...ja välil sit ihan oon hänen kans, mut sit yleensä hänel on silmät kiinni, ku hää syö, ni en mie nyt siin sit ala toist häiritsemään ett.. niiku..meil on sit niit muita hetkiä ku myö seurustellaa keskenää...*

## **10 VANHEMPIEN KEHITTÄMISIDEAT**

Haastatteluissa nähdään selkeä ero ryhmähaastattelun ja yksilöhaastattelun välillä. Kehittämisideat ryhmähaastatteluista painottuivat enemmän perhevalmennuksen sisällön suunnitteluun ja kehittämiseen, esimerkiksi ryhmäkokoja ja ajankäyttöä koskeviin ideoihin. Ajatukset ja toiveet suuntautuivat enemmän raskauteen ja synnytykseen liittyvään elämänvaiheeseen.

Kehittämisideat yksilöhaastatteluissa painottuivat taas arjen kokemuksien myötä elämään synnytyksen jälkeen. Raskausaikana ajatukset liittyivät voimakkaasti raskauteen ja lähestyvään synnytykseen. Ajatukset synnytyksestä ja raskaudesta täyttivät vanhempien elämän tässä ja nyt. Tämän myötä vanhemmat kokivat, etteivät he osanneet kysyä tulevasta elämänvaiheesta vauvan syntymisen jälkeen. Vanhemmat tiedostivat yksilöhaastattelussa, ettei tämä olisi ollut mahdollistakaan, kun kokemusta vauvaperheen arjesta ei vielä ollut.

### **10.1 Vanhempien kehittämisideat vauvaa odottaessa**

Vanhempien toiveena olivat tarkempi ajan suunnittelu ja käyttö aiheen laajuuden mukaan ja vanhempien tarpeet huomioon ottaen. Vanhempien mielestä olisi hyvä erottaa myös sisällöltään erilaiset illat, esimerkiksi infoilta ja



keskusteleva pienryhmäiltä. Suunnittelussa tulisi ottaa huomioon illan tavoite eli mihin sillä pyritään, tiedottamiseen vai ryhmän keskinäiseen vuorovaikutukseen. Yhdessä illassa katsottiin olevan liian monta aihetta; toisaalta pidempi aika olisi arki-iltaisain mahdotonta järjestää. Viiden viikon valmennusjakso koettiin jopa liian tiiviiksi. Toisaalta keskustelua herätti perhevalmennuksen tavoite ja sisältö. Vanhemmat pohtivat, onko valmennuksen tarkoitus ollakaan niin syvällinen ja keskusteleva.

Taulukko 6. Vanhempien kehittämisasiat perhevalmennukseen

<i>Infoilta</i>	<i>Ajan suunnittelu aiheen mukaan Käytännönasioista tiedottaminen</i>
<i>Keskusteleva pienryhmä</i>	<i>Vertaistuki Arjenhallinta Osallisuus ja tasavertaisuus ryhmässä</i>

*... siin on vähä puolensa ja puolensa ett jos olis pidempi aika ollu aina ollu niille aiheille ni vois olla ett siell ehkä olis syntyny jotai keskusteluu ett ois voinu tehdä vähä pienryhmiä ja muuta mutt että, no en mie nyt ehkä itekkää ois arki-iltoina valmis sit ihan hirvee montaa tuntii taas jakamaan...*

Vanhemmat toivoivat infoiltoja, joissa käsiteltäisiin ajankohtaisia käytännön järjestelyitä vauvan synnyttyä. Tällaisia olisivat esimerkiksi kastetilaisuuden järjestäminen, kestovaippon ja kantoliinon käytännöllisyys ja isyyden tunnustaminen. Näistä olisi hyvä saada myös materiaalia mukaan muistin virkistämiseksi. Enemmän aikaa yhdelle aiheelle tulisi käyttää lapsiperheen arkea käsitteleviin asioihin. Sen sijaan ravitsemus- ja liikuntateema voisi jäädä enemmän neuvolan terveydenhoitajan vastuulle, esimerkiksi infopakettin muodossa.

*...jotai tämmösii esittelyitä niiko kestovaipat ja kantoliinat ja tämmöset, ni niit voi niiko tumpata vähä enemmän yhtee iltaa ja ehkä kestovaipoistakii riittää vähempi ku tunti...*

*...jostai näistä kastejutuista vois saaha ehkä jotai ihan paperiiki itellee- ja se isyyden tunnustaminen ni siitäki ois ollu kiva saaha joku lappu itellee...*

Synnytykseen liittyvä teema koettiin tärkeämpänä kuin esimerkiksi ravitseminen ja liikunta. Haastateltavat kokivat keskustelun synnytyksestä pintapuoliseksi ja vähäiseksi. Haastattelussa tuotiin esille, ettei Imatran hyvinvointineuvola toteuta synnytysvalmennusta, vaan se kuuluu Etelä-Karjalan keskussairaualalle. Perhevalmennuksessa tulevaa synnytystä käsitellään kuitenkin eri aihepiirien yhteydessä.

*... kyll se aina sillointällöin tietysti tuli joka kerralla ehkä jotaki siitä puhuttiin mut sellai että.. ett se on kumminkii nytkö on sitä ite vähä lukenu ni et se on se tietty prosessi (synnytys) ja sillee niiku jotenki siihe niik vähän enemmän panostettais aikaa ja tietoo...*

Vanhempien mielestä pienempi ja intiimimpi ryhmä synnyttää paremmin keskustelua, ja pienryhmiin jakaminen koettiin hyvänä. Keskustelun koettiin olevan myös vapaampaa ja erilaista äitien ja isien ryhmässä. Tämän myötä erilaisia näkökulmia uskallettaisiin ottaa esille rohkeammin ja jokainen ryhmän jäsen saisi äänensä kuuluviin.

Vilénin ym. (2008, 271 – 274, 279) mukaan ryhmän koko vaikuttaa ryhmätyöskentelyn luonteeseen. Aihekeskeisessä keskusteluryhmässä ja vertaisryhmässä tavoitteena on tiedon lisääminen ja asenteiden muokkaaminen. Vertaisryhmä on kuitenkin enemmän sisällöltään tehtäväkeskeinen, kun taas aihekeskeinen keskusteluryhmä painottuu eri aiheiden käsittelyyn. Molemmissa ryhmissä tavoitteena on ennaltaehkäisy ja ryhmän jäsenten tukeminen. Ohjaajan tavoitteena on taas antaa ryhmäläisille kokemus voimaantumisesta. Jos ryhmä on pieni ja kokoontuu usein, voi olla myös vaarana, että keskustelu muuttuu intensiiviseksi, ja ryhmässä voi esiintyä voimakkaitakin tunteidenpurkauksia. Toisaalta jos ryhmä on iso, ohjaajan on vaikeampi ottaa huomioon kaikkia ryhmäläisiä ja heidän mielipiteitään.

*...ja sit jos on pienempi ja intiimimpi ryhmä, ett ainaki äske huomaa ku myö oltii naiste kesken ni sit niiku ihan toisel taval voi jutella ku on pienempi porukka...*

*...vaik se kuulostaa niin ehkä perinteiseltä, ja jaetaan sukupuolen mukaan niiku nää ryhmät mut ett, se on kumminki erilaista se keskustelu sitte siinä että ja uskaltaa varmaa tuua vähä erilaisia asioita sitte esille...*

Kehittämisideoita mietittäessä, haastateltavat pohtivat myös käsitettä varhainen vuorovaikutus. Vanhempien mielestä varhaisesta vuorovaikutuksesta puhutaan liian hienoilla termeillä. Heidän mukaan varhainen vuorovaikutus on normaalia arkikäytäntöä, vauvan hoitoa ja huomioimista. Mitä enemmän varhaisesta vuorovaikutuksesta puhutaan tällä termillä, sitä enemmän se tuottaa epävarmuutta ja paineita tulevaan vanhemmuuteen. Perhevalmennuksessa pyritään aukaisemaan varhaisen vuorovaikutuksen termiä yhdessä vanhempien kanssa.

*... ett ei se nyt mitää nii tieteellist juttuu oo, että vaa se on sitä arkee ja sitä puhumista sitte siinä ja huomioimista...*

*... mut ett ku siit puhutaa ett pitää nyt olla varhast vuorovaikutust ja muuta, ni sit on ihan ett apua osaanks- mitä se nyt on, ett osaanks mie tehä oikein ja nyt ku mie sanon tällee tai teen tällee ni se varmaa vammautuu ja vaurioituu lopullisest... todennäkösest se on pilattu jo ennen syntymää- ett onks täss enää mitää tehtävis?..*

## **10.2 Vanhempien kehittämisideat vauvan synnyttyä**

Haastattelusta nousi esiin tyytyväisyys perhevalmennuksen antiin ja oikea-aikaisuuteen. Vanhemmat miettivät kehittämisideoita yksilöhaastatteluista tämänhetkisen elämäntilanteen perusteella. Raskausajan kysymykset ovat takanapäin, ja ne ovat vaihtuneet todelliseen vauvaperheen arkeen.

*... ja sitt niiku lapsen kehitysvaiheista ehkä nyt, ett mitä sen pitäs nyt kakspuol kuukautisena osata?..ja niiku miten vois tukee sitä kaikkee semmosta, ett ehkä semmost tietoo joteki kaipais nyt...*

Vanhempien muistellessa perhevalmennuksen antia kehittämisideoiksi nousivat vauvan hoitoon liittyvät asiat, kuten vauvan käsittelyn harjoittelua ja imetystä koskevat asiat. Vanhemmat ehdottivat jokaiselle valmennuskerralle esimerkiksi vauvanhoitovinkkejä. Vanhemmat toivoivat myös monipuolisempaa esittelyä apuvälineistä, kun valmennuksesta jäi mieleen vain kestovaipat ja kantoliinat.

Taulukko 7. Kehittämisideat yksilöhaastattelusta

Vauvan hoitoon liittyvät asiat	Vauvan hoito ja käsittely Imetys "Liveperhe" Apuvälineet
Synnytyksen jälkeinen elämänvaihe	Synnytyksestä toipuminen Lapsen kehitysvaiheet Mahdollisuus perhetyöntekijän tukeen ensimmäisten viikkojen aikana

*...sille liveperheelle niiku enemmän sitä aikaa ett miust tuntuu ett niiku itekkii siin ku kuunteli sitä hei tarinaa ja muuta osannu ees siin kohtaa viel oikee kysyy että..ett jotenki ett vosiko niitä olla sit peräti kaks kertaa? Ett joteki kerkeis vähä sulatella sitä ett mitä ois kysyttävää tai..ja aika...*

"Liveperheen" osuutta haluttiin vahvistaa ja "liveperheen" voisi kutsua toisenkin kerran valmennukseen. Vauvaperheen vierailu valmennuksessa meni vanhempien mukaan lähinnä kuunnellessa. Jos "liveperhe" vierailisi muutaman kerran valmennuksessa, niin vauvaperheen antia olisi ehtinyt käsitellä ja kysymyksiä voisi herätä toiselle kerralle enemmän. Lapsen kehitysvaiheista toivottiin myös enemmän tietoa.

*...paljo se mie muista mitä yleensäkin niiku muutki heilt (liveperhe) kyseli ni se painottu siihe synnytyssairaalaan menemiseen ja mistä tietää millo pitää mennä ja minkälaista se olija niiku siihe..siihe..ett ehkä semmost niiku ...*

Yksilöhaastattelussa äidit toivoivat raskaudenjälkeisten muutosten käsittelyä. Kysymykset käsittelivät synnytyksestä toipumista, imetystä, ensimmäisiä päiviä kotona vauvan kanssa. Nämä aiheet loivat pohjaa synnytyksen jälkeisen perhevalmennuksen tarpeelle.

*...mut ku perhetyöntekijä kävi sillo tääl näi kotikäynnillä, ja sit ku tuli puhetta siitä ett ku miul oli ne alkupäivät tääl kotona aika rankkaa, ku hää ei kuitekaa ollu jääny viel isyyslomalla, ni hää sano että oisist soittanu hänelle ett hää ois tullu tänne käymää, ku en mie tienny että ..miulle ollu tullu mieleenkään ett oisin soittanu niiku sinne ja pyytäny sielt niiku seuraa...*

Vanhemmat toivoivat perhevalmennukselta ohjaamista oman avuttomuuden sietämiseen vauvaa hoitaessa. Myös loppuraskaudessa ilmenevää hätää ja huolta omista taidoista tulevana vanhempana pitäisi käsitellä, mikä osaltaan rauhoittaisi mielialaa. Perhevalmennuksessa voitaisiin edelleen kertoa, että perhetyöntekijä on käytettävissä tarvittaessa kotonakin, jos äiti on esimerkiksi kovin väsynyt. Perhevalmennuksen toteuttamisesta voisi olla vastuussa vanhempien mielestä sekä perhetyöntekijä että terveydenhoitaja aiheen mukaan. Vanhemmat näkivät kummankin ammattiryhmän erityisosaamisen tärkeänä tekijänä perhevalmennuksessa. Vanhempien mielestä perhetyöntekijöiden ja terveydenhoitajien näkökulmat aiheeseen eroavat kuitenkin selkeästi.

*...pelkää terveydenhoitajaa ainakaa miu mielest, ett mielummi..ett jos jompikumpi ni..(Käyrät ja muut) ja..ne ei varmaa oo kuitekaa ne oleellisimmat siell..joo sen takii mie piän perhetyöntekijöit kyl hyvänä, etenkin ku imatral on viel yks mies perhetyöntekijä, ni esimerkiks siin liveperhetapaamisessa, ett ku se miesperhetyöntekijä vei miehet ja hyö puhu siel ni se on iha eri juttu ku kukaa nainen tai terveydenhoitaja nainen menis niiku miesten kanssa puhutaas vähä miesten asioita täss näi..se ei..se ei toimi...*

## 11 POHDINTA

Tutkimuksemme tavoitteena oli saada vanhempien ääni kuuluviin kehitettäessä perhevalmennuksen sisältöä. Haastatteluiden avulla pyrittiin tutkimaan, saavatko vanhemmat riittävästi tukea vanhemmuuteen ja vauvaperheen arkeen perhevalmennuksesta. Tutkimuksen tulokset ovat apuna Imatran hyvinvointineuvolan henkilökunnalle heidän kehittäessään perhevalmennuksen sisältöä vastaamaan paremmin vanhempien tarpeita. Saavutimme tutkimuksen tavoitteet, huolimatta suppeasta otannasta. Vanhempien ääni saatiin kuuluviin hyvin, koska vanhemmat olivat osallistuvia ja avoimia haastattelukysymyksille. Hyvän lähtökohdan tutkimukselle antoi se, että vanhemmat kokivat hyötyvänsä perhevalmennuksesta ja näkivät sen tärkeäksi.

Arjen tuki ja monipuolinen tieto ovat tärkeitä kokonaisuuksia. Perhevalmennuksesta saatu monipuolinen tieto raskausaikana toimii kahdella tavalla; saatu tieto valmentaa tulevaan muutokseen ja toisaalta se konkretisoituu arjessa vauvan synnyttyä. Ulkopuolisten vierailijoiden aiheita ja ajankäyttöä tulisi suunnitella enemmän vanhempia kuunnellen. Vanhemmat toivat esille sisällön suunnittelun tärkeyden varsinkin niissä aihepiireissä, jotka he kokivat tärkeinä.

Pohdimme vanhempien kokemusten perusteella perhevalmennuksen tarkoitusta ja sisältöä. Onko perhevalmennuksen tarkoituksenaan olla hyvin syvällinen ja keskusteleva ryhmä, vai palveleeko infoluonteinen perhevalmennus vanhempia paremmin? Valmennuksen sisältöä tulee suunnitella tavoitteellisesti sen mukaan, mihin perhevalmennuksella pyritään. Keskustelevan ryhmän hyöty näkyy paremmin vasta lapsen synnyttyä. Tästä voidaan esimerkkinä mainita perhevalmennuksen vahvuutta vanhemmuuteen - jatkoryhmä, jonka tarkoituksena on vahvistaa perheiden selviytymistä arjessa.

Vanhemmuuteen valmentautuminen nousi tärkeäksi aiheeksi ryhmähaastattelusta. Vanhemmilla oli laaja kokonaisnäkemys vanhemmuuden kasvuprosessista. Vanhempien vastauksista välittyi syvällinen pohdinta omista arvoista ja asenteista suhteessa vanhemmuuteen. Perhevalmennus on

onnistunut tekemään näkyväksi tulevaa elämää lapsen ja perheen hyvinvoinnin kannalta. Vertaistuki koettiin myös tärkeänä vanhemmuuteen kasvaessa. Ryhmässä toteutuivat kuitenkin samankaltaisuuden kokemisen, ryhmään kuulumisen ja tiedon jakamisen elementit.

Vanhemmat saivat perhevalmennuksessa melko realistisen kuvan tämänhetkisestä arjestaan, kun vauva on syntynyt. He saivat myös riittävästi tietoa ja mallia eri tilanteisiin. Tiedollisella tasolla arki ei tullut yllätyksenä vanhemmille, mutta käytännön kokemus oli sellainen, ettei mikään teoria siihen voi valmentaa. Vanhemmat ymmärsivät tämän hyvin ja toivat sitä itsekin esille. Tämän vuoksi on tärkeää, että perhevalmennuksessa käsitellään elämän alueita laajemmin, jolloin arjessa eläminen vauvan kanssa muuttaa tiedon käytännön kokemukseksi. Perhevalmennus on kuin äitiyspakkaus, mutta tiedollisessa muodossa. Itse voi päättää, mitä annetusta tiedosta hyödyntää ja minkä kokee tarpeelliseksi ja toimivaksi omassa elämässään.

Vanhemmat kuvasivat varhaista vuorovaikutusta juuri sellaisena kuin se on, eikä hienona teoriana. Vauvan perushoito, huolenpito ja läheisyys ovat tässä vaiheessa sitä, mitä vauva tarvitsee. Nämä ovat pohjana lapsen kaikelle kasvulle ja kehitykselle. Vauvan kokemusmaailma rakentuu huolenpidon ja empatian kautta. Se on tekoja ja tunnetta, joiden todellista merkitystä perhevalmennuksessa tulisi tuoda enemmän esille. Pohdimmekin yleisesti, onko vanhemmilla riittävästi tietoa hoivan ja vahvan tunnesiteen merkityksestä vauvan tulevaan elämään.

Riittää, että vauvan lähellä ollaan ja vanhempi on saatavilla ja läsnä. Lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus syntyy vähitellen lasta hoivatessa. Vanhemmat toimivat vauvan peilinä vuorovaikutuksen kehittyessä. Yrityksen ja erehdyksen kautta jokainen löytää oman tyylinsä toimia vanhempana; yhtä oikeaa tapaa olla vanhempi ei ole. Vanhemmuus on kaikista lähtökohdista käsin nähtävä voimavarana.

Yksilöhaastatteluissa tuotiin edelleen esille "liveperheen" merkitys tiedon jakajana ja vertailukohteena omiin kokemuksiin. "Liveperheen" osuutta

perhevalmennuksessa voisi laajentaa, koska vanhemmat pystyivät eniten samastumaan ja liittämään oman elämäntilanteensa ”liveperheen” elämään. Huomasimme yksilöhaastattelussa vanhempien palaavan useasti ”liveperheeseen” puhuessaan kokemuksistaan vauvaperheen arjesta.

Perhevalmennuksen parisuhdeosio sai hyvää palautetta, ja vanhemmat kokivat sen tarpeellisen aiheena. Meille välittyi kuva, että vanhemmat ymmärtävät parisuhteen merkityksen ja sen vaalimisen tärkeyden vauvan synnyttyäkin. Tärkeää on, että perhevalmennuksessa huomioidaan parisuhdeosio omana aiheenaan. Vanhempien jaksaminen ja arjesta selviytyminen toisiaan tukien luovat myös vauvan elämälle hyvät lähtökohdat.

Yksilöhaastatteluun osallistui yksi perhe vähemmän kuin ryhmähaastatteluun. Pohdimme, olisivatko tulokset olleet toisenlaisia suuremmalla otoksella. Tuloksista voi päätellä, että hyvin samat asiat askarruttavat tuoreita vanhempia. Perhevalmennuksen anti nähdään nyt toisenlaisesta näkökulmasta. Jollakin tavalla perhevalmennuksen perustarkoitus oli tässä vaiheessa jo muuttunut, ja elämää ajateltiin jo lapsiperheenä eikä raskaudesta käsin.

Haastateltavat toivat työhömmä todella merkityksellistä ja hyvää tietoa oman kokemuksensa pohjalta perhevalmennuksesta. Perhevalmennuksen runko on toimiva ja palvelee vanhempia niin raskausaikana kuin vauvan synnyttyäkin. Vanhemmat ovat kuitenkin oman elämänsä ja lapsensa parhaita asiantuntijoita, mikä tulee huomioida myös perhevalmennuksessa.

Raskausaikana vanhemmat ajattelevat kuitenkin paljon lähestyvää synnytystä, mikä osaltaan vaikuttaa siihen, minkä tiedon ajatellaan hyödyttävän perhevalmennuksessa. Synnytyksen jälkeen nähdäänkin tärkeinä ne asiat, jotka koskettavat enemmän vauvan hoitoa ja vauvaperheen arkea. Synnytyksen jälkeen perhevalmennuksen jatkoryhmät palvelevat perheiden tarpeita paremmin.

Jatkoryhmät ovat kooltaan pienempiä ja keskustelevia, ja niissä vertaistuki saa suuremman roolin. Ryhmissä vanhemmat pääsevät vaihtamaan kokemuksiaan



vauvaperheen arjesta. Siellä vahvistetaan vanhemman kykyä ymmärtää vauvan tarpeita ja tunteita. Nähdäksemme on tärkeää, että perhevalmennus sisällöltään vastaa niin raskausajan kuin synnytyksen jälkeisiin asioihin.

Vanhempien kehitysideoita tulisi hyödyntää Imatran hyvinvointineuvolan perhevalmennusta suunniteltaessa ja kehittäessä. Kuitenkin vanhempien omat kokemukset ja perheiden yksilölliset tavat selviytyä arjessa sekä niiden tukeminen peruspalveluissa ovat kumppanuutta parhaimmillaan. Tämän perusteella olisikin pohdittava perhetyöntekijän tärkeää roolia perhevalmennuksessa vanhemmuuden tukemisessa. Perhetyöntekijällä on kokonaisvaltainen näkemys ihmisen elinkaaresta ja siihen liittyvistä osa-alueista. Perhetyöntekijällä on koulutuksensa pohjalta tietoa ja taitoa perhetyön osaamisesta sekä rinnalla kulkemisen taito. Mietittäessä perhevalmennuksen järjestämistä tulisi hyödyntää sekä perhetyöntekijän että terveydenhoitajan osaamista. Hyvinvointineuvolan perusajatuksenahan on yhdistää terveydenhoidon, sosiaalityön ja mielenterveystyön asiantuntijuus tiimityöksi tukemaan koko lapsiperheen hyvinvointia.

*...ett meille tää on ainaki ollu semmone yhteine juttu et jos arki on muute sitä ett on tehty remonttii kotona ja kaikkee niiku arkista puuhaa ni sit on ees se puoltoista tuntii viikos ku pysähtyy ajattelemaan tätä asiaa...*

## LÄHTEET

Aaltonen, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2005. Lapsen aika. Helsinki:WSOY.

Broden, M.1996. Raskausajan mahdollisuudet. Helsinki: Therapiea-säätiö

Ervast,J.2011. Mistä aikaa parisuhteelle vauvaperheessä. Väestöliitto.  
[http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/parisuhde\\_ja\\_lapset/parisuhdeaika\\_vauvaperheessa/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhde_ja_lapset/parisuhdeaika_vauvaperheessa/) (Luettu 2.3.2011)

Forss, P. & Vatula-Pimiä, M,-L. 2007. Sosiaalinen turva ja hyvinvointi. Helsinki: Edita.

Haapio, S., Koski, K., Koski, P. & Paavilainen, R. 2009. Perhevalmennus. Helsinki: Edita.

Hastrup, A. 2010. Neuvola-asetus ja laajat terveystarkastukset. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <http://www2.haukipudas.fi/dynastia5/kokous/2010675> (Luettu: 15.4.2011)

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. painos Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15. – 16. uud.painos. Helsinki:Tammi.

Huovila, L. 2007. Hyvinvointineuvola puuttuu ajoissa perheen ongelmiin. Mielenterveys 45, 19 – 20.

Imatran hyvinvointineuvolan perhevalmennus esite 2010.  
<http://194.251.35.222/Kiinteasivu.asp?KiinteasivuID=4490&NakymaID=213>. (Luettu 15.10.2010)

Hyvinvointineuvolan toimintasuunnitelma 2010. Sosiaali- ja terveystoimi. Imatran kaupunki. 2009.

Karila, K., Alasuutari, M., Hännikäinen, M., Nummenmaa, A-R. & Rasku-Puttonen, H. 2006. Kasvatusvuorovaikutus. Tampere: Gummerus.

Kaskela, M & Kekkonen, M. 2008. Kasvatuskumppanuus kannattelee lasta-opas varhaiskasvatuksen kehittämiseen. Helsinki:Stakes (Vaajakoski:Gummerus Kirjapaino)

Kekkonen, M. 2004. Vanhemmuutta etsimässä. Helsinki:Stakes (Saarijärvi:Gummerus)

Keltikangas – Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: WSOY.

Keltikangas – Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Juva: WS Bookwell Oy.

Laru, S. 2009. Väestöliitto. Luentomuistiinpanot: Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys ja riskitekijät. Lappeenranta.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto – a. Vanhempainnetti.  
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemman\\_hyvinvointi/parisuhde/perheen\\_elamankaari/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemman_hyvinvointi/parisuhde/perheen_elamankaari/) (Luettu 9.2..2011)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto – b. Vanhempainnetti.  
[http://www.mll.fi/vanheimpainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/0\\_1-vuotias/arki/](http://www.mll.fi/vanheimpainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/0_1-vuotias/arki/) (Luettu 11.3.2011)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto – c. Vanhempainnetti.  
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus\\_ja\\_kasvatus/lapsen\\_itsetunnon\\_tukeminen/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/lapsen_itsetunnon_tukeminen/) (Luettu 12.3.2011)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto – d. Vanhempainnetti.  
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus\\_ja\\_kasvatus/lapsen\\_ja\\_vanhemman\\_varhainen\\_vu/varhaisen\\_vuorovaikutuksen\\_sanak/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/lapsen_ja_vanhemman_varhainen_vu/varhaisen_vuorovaikutuksen_sanak/) (luettu 15.3.2011)

Mäkelä, J. 2009. Luentomuistiinpanot Lapsilähtöisyys- ja perhekeskeisyys sosiaalialanyössä. 17.9.Lappeenranta.

Määttä, P. 1999. Perhe asiantuntijana. Erityiskasvatuksen ja kuntoutuksen käytännöt. Jyväskylä: Atena kustannus.

Nummela, T. 2010. Luentomuistiinpanot. Tutkittu tieto ja tiedon hallinta. 3.9. Saimaan ammattikorkeakoulu. Lappeenranta.

Nurmi, J.-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2008. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.

Rimpelä, M. 2009. Hyvinvointineuvola aloitti työt Imatralla. Etelä-Saimaa. 17.4.

Risikko, P. 2010. Luentodiat Lapsiperheiden hyvinvointi ja kolmannen sektorin mahdollisuudet tukea lapsiperheen arkea. 26.1. Lappeenranta.

Seilaajan käsikirja, päivähoidon ja lastensuojelun yhteistyömalli. Varhaiskasvatus- ja perhepalvelut. Imatran kaupunki. 2008.

Silvén, M. 2010. Varhaiset ihmissuhteet; polku lapsen suotuisaan kehitykseen. Helsinki: Minervakustannus.

Sinkkonen, J. 2009. Luentomuistiinpanot Vanhemmuuden haasteet. 15.9. Imatra.

Säkjärvi, M. 2008. Mitä kuuluu isä? Mannerheimin Lastensuojeluliiton isä kyselyn tulokset. Sosiaalikehitys Oy. <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/0c23e1e403cab9a0636cdfd12f8a85c4/1299054643/application/pdf/6422456/Is%C3%A4kyselyn%20tulokset%20Sosiaalikehitys%20Oy%20051108.pdf> (Luettu 20.2.2011)

Vanhemmaksityökirja. 2011.  
[http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/029728004a179dbca67bee3d8d1d4668/Vanhemmaksi\\_tyokirja.pdf?MOD=AJPERES](http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/029728004a179dbca67bee3d8d1d4668/Vanhemmaksi_tyokirja.pdf?MOD=AJPERES) (Luettu 20.2.2011)

Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2006. Lapsuus erityinen elämänvaihe. Helsinki: WSOY.

Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen.3. uud. painos. Helsinki: WSOY.

Väestöliitto.  
[http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa\\_vanhemmille/parista\\_perheeksi/vanhemmuuden\\_vaikeus/](http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/parista_perheeksi/vanhemmuuden_vaikeus/) (Luettu 19.2.2011)

LIITE 1 (4)

Saimaan ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysala  
Sosiaalialan koulutusohjelma

SAATEKIRJE

30.8.2010

### **Hyvät perhevalmennukseen osallistuvat vanhemmat**

Olemme Saimaan ammattikorkeakoulun sosionomi-opiskelijoita Lappeenrannasta. Teemme opinnäytetyömme Imatran hyvinvointineuvolan perhevalmennuksesta ja sen vaikutuksesta vanhemmuuteen ja koko perheen hyvinvointiin. Selvityksen tavoitteena on saada vanhempien ääni kuuluviin perhevalmennuksen kehittämisessä. Selvityksen aihe ovat työelämälähtöinen Imatran hyvinvointineuvolasta.

Opinnäytetyötä varten teemme kaksi haastattelua, jotka toteutamme ryhmä- ja yksilöhaastatteluina. Haastatteluihin varataan n. puoli tuntia. Ryhmähaastattelu toteutetaan 29.9.2010 perhevalmennuksen viimeisellä kerralla. Yksilöhaastattelut toteutamme talvella 2011 lapsen synnyttyä perheen kotona, Teille sopivana ajankohtana. Haastattelujen onnistumiseksi tarvitsemme Teidän apuanne ja asiantuntijuuttanne.

Haastattelun tavoitteena on selvittää, saavatko vanhemmat riittävästi tukea vanhemmuuteen ja vauvaperheen arkeen perhevalmennuksesta. Haastattelujen tulokset ovat apuna Imatran hyvinvointineuvolan henkilökunnalle heidän kehittäessään perhevalmennuksen sisältöä ja pyrkiessään tarjoamaan Teille vanhemmille mahdollisimman monipuolista perhevalmennusta.

Haastatteluihin osallistutaan nimettömästi ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Haastatteluihin osallistuminen on vapaaehtoista eikä yksittäinen perhe ole tunnistettavissa selvityksestä.

Lisätietoja opinnäytetyöstämme voitte kysellä alla olevista yhteystiedoistamme.

Yhteistyöstä kiittäen:

Minna Asikainen  
050 XXXXX XXX

Kirsi Ovaska  
040 XXXXX X

Kirsi Tamminen  
050 XXXXXXXX

## LIITE 2 (4)

Ryhmähaastattelukysymykset perhevalmennukseen 29.9.2010.

*Tutkimuskysymykset:*

- 1. Millaisia kokemuksia vanhemmillä on perhevalmennuksen sisällöstä, tuesta ja ryhmän merkityksestä raskauden aikana?*
- 2. Miten perhevalmennuksesta saatu tieto/ kokemukset tukevat vanhempia vauvaperheen arjessa?*
- 3. Miten perhevalmennusta tulisi kehittää vastaamaan vanhempien tarpeita?*

*Haastateltaville esitettävät kysymykset:*

- 1. Luetellaan perhevalmennuksen aiheet: 5kpl Mitkä perhevalmennuksen aiheista koitte teille eniten tärkeiksi, ja mitkä vähemmän tärkeiksi? miksi?*
- 2. Saitteko perhevalmennuksesta tukea/varmuutta mielikuvillenne ja odotuksillenne äitinä ja isänä? Entä löytyikö jotain uutta?*
- 3. Miten koit ryhmän jäsenenä olemisen perhevalmennuksessa? Miltä se tuntui?*
- 4. Pystyitkö jakamaan omia kokemuksiasi raskaudesta toisten vanhempien kanssa/millaisia kokemuksia?*
- 5. Mitä mieltä olette, tukeeko perhevalmennuksesta saatu tieto/kokemukset teitä vanhempia tulevassa vauvaperheen arjessa? Auttaako tieto ja onko siitä apua?*
- 6. Miten kehittäisit perhevalmennuksen aiheita niin että ne palvelisivat osallistuvia vanhempia paremmin?*
- 7. Mitä mielestänne varhainen vuorovaikutus on? Entä koitteko saavanne tietoa riittävästi aiheesta?*

## LIITE 3 (4)

### Kysymykset yksilöhaastatteluun

1. Miten perhevalmennuksesta saatu tieto/käytännön vinkit ovat vaikuttaneet arjen hallintaan vauvaperheessä? Tukeeko esimerkiksi live-perheen vierailu juuri tätä elämänvaihetta?
2. Onko omat ja perhevalmennuksesta saadut mielikuvat vanhemmuudesta olleet sitä mitä odotitte?
3. Miten lapsen syntymä on muuttanut parisuhdetta ja valmensiko perhevalmennus tähän muutokseen?
4. Miten käsitys varhaisesta vuorovaikutuksesta on muuttunut vauvaa hoitaessa?
5. Millaisia kysymyksiä on herännyt varhaisesta vuorovaikutuksesta oman kokemuksen ja tiedon pohjalta?
6. Onko tullut uusia ideoita tai onko jokin ajatus muuttunut perhevalmennuksen sisältöä kehitettäessä? (Kerrotaan kehittämisideat info illasta ja keskusteleavasta pienryhmästä)