



Pylkkänen Johanna Katariina

Äitiystävä

Narratiivinen sisällöntutkimus vertaistuen terapeuttisuudesta ja sen merkityksestä äidin psyykkiselle
hyvinvoinnille

Kasvatuspsykologian pro gradu- tutkielma

KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA

Kasvatustieteiden tutkinto-ohjelma

2018

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Äitiystävä. Narratiivinen sisällöntutkimus vertaistuen terapeuttisuudesta ja sen merkityksestä äidin psyykkiselle hyvinvoinnille (Johanna Pylkkänen)

Kasvatuspsykologian pro gradu- tutkielma, 80 sivua, 2 liitesivua

Kesäkuu 2018

Vanhemmuuteen liittyviä haasteita. Erityisesti äideille asetetut niin kulttuuriset kuin henkilökohtaisetkin odotukset ovat omiaan luomaan lisää haasteita. Tutkimukseni kohderyhmä on äidit, jotka osallistuvat viikottain jonkinlaiseen vertaistoimintaan. Vertaistoimintaa voi esimerkiksi olla jonkin tahon järjestämä tila, jossa äidit voivat kokoontua, ystävien kesken sovittu säännöllinen leikkitapaaminen, tai ohjattu kerho äideille ja lapsille. Tutkimukseni tarkoitus on selvittää, mikä tekee vertaistuesta terapeuttista ja mikä on sen merkitys äitien psyykkiselle hyvinvoinnille. Tutkimuskysymykseni ovat: 1. Mikä tekee vertaistuesta terapeuttista? 2. Millainen merkitys vertaistuellalla on äitien psyykkiselle hyvinvoinnille? Tutkimukseni alkuun käyn läpi äitiyden historiallisen kehityksen Suomessa, jonka perään referoin äitiydestä tehtyä nykytutkimusta. Tämä on perusteltua, jotta äitiyden käsitteen nykytilanne tulee ymmärretyksi. Tarkastelen tutkimukseni alkupuolella myös tutkimuksen kannalta tärkeitä käsitteitä. Ensin vertaistuki, joka lyhyesti määriteltynä tarkoittaa toisen samankaltaisessa elämäntilanteessa olevan ihmisen kanssa jaettua hetkeä, joka perustuu vuorovaikutukseen. Lisäksi käyn läpi psyykkisen hyvinvoinnin eri näkökulmia, terapeuttisuudesta olennaisia elementtejä sekä vertaistuen ytimen, empatian. Käsitteiden läpikäymisen avulla avautuu aineisto selkeämmin ja sisällöntutkimus on perusteellisempi. Tutkimukseni on narratiivinen sisällöntutkimus. Aineisto koostuu äitien kirjoittamista tarinoista, jotka käsittelevät heidän kokemuksia vertaistuesta. Aineiston keräsin osittain itse laadullisen tutkimuskurssin tehtävän yhteydessä, toisen osan sain Vanhempien Akatemian ilmoittelun avulla. Olen käyttänyt johtoajatuksena Polkinhornen (1988) näkemystä narratiivisuudesta, eli että narratiivisuus yksilötasolla mahdollistaa ihmisen käsittämisen, missä hän elämässään on ja mihin hän on matkalla. Käytin analyysissani Tuomen ja Sarajärven (2018) esittelemää aineistolähtöistä ja induktiivista analyysitapaa, jossa aineisto ensin luetaan useaan otteeseen. Sen jälkeen aineisto redusoidaan eli pelkistetään, ryhmitellään ja lopuksi luodaan teoreettiset käsitteet. Analyysini pohjalta loin vertaistuen terapeuttisuudesta kertovat käsitteet: emotionaalinen helpotus, psykososiaalinen hyvinvointi ja käytännön apu. Nämä käsitteet kuvaavat vertaistuen terapeuttisuutta ja sen merkitystä äitien psyykkiselle hyvinvoinnille. Lisäksi käsitteelin äitien vertaistukitilanteita heidän lähikehityksen vyöhykkeenä (Vygotsky). Lähikehityksen vyöhyke mahdollistaa uuden oppimisen, taitojen karttumisen ja kehittymisen kokeneemman ohjauksessa ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa.

Tutkimukseni mukaan vertaistuellalla on mahdollista ylläpitää äitien psyykkistä hyvinvointia. Vertaistuen terapeuttisuus perustui muun muassa samaistumisen kokemukseen, uusien näkökulmien syntyymiseen suhteessa omiin haasteisiin, tunteeseen, että toinen äiti kuuntelee eikä tuomitse, jaettuihin neuvoihin ja empatiaan. Vertaistuki sisältää samantyyppisen vuorovaikutuksella hoitamisen elementin kuin terapiaa ja synnyttää emotionaalisen helpotuksen. Lisäksi erilaiset käytännön neuvot ja apu saivat kiitosta. Tämän tiedon nojalla äitien vertaistukitilanteet voivat parhaimmillaan olla eräänlaista matalan kynnyksen terapiaa ja näin ollen ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä.

Avainsanat: narratiivinen sisällöntutkimus, lähikehityksen vyöhyke, vertaistuki, terapeuttisuus, psyykkinen hyvinvointi

Sisältö

| | |
|--|-----------|
| 1 Johdanto..... | 4 |
| 1.1 Miksi äidit?..... | 4 |
| 1.2 Tutkielman näkökulma ja tutkimuskysymykset..... | 4 |
| 2 Äitiys..... | 6 |
| 2.1 Historiallinen äitiys..... | 6 |
| 2.2 Äitiys nykytutkimuksen valossa..... | 6 |
| 2.3 Yhteenvetoa äitiydestä..... | 7 |
| 3 Tutkimuksen tärkeät käsitteet..... | 9 |
| 3.1 Vertaistuki..... | 9 |
| 3.2 Psykkinen hyvinvointi..... | 10 |
| 3.3 Terapeuttisuus..... | 10 |
| 3.4 Empatia..... | 11 |
| 4 TEOREETTINEN VIITEKEHYS..... | 12 |
| 4.1 Sosiaalis-konstruktivistinen mielen rakentuminen..... | 12 |
| 4.2 Lähikehityksen vyöhyke..... | 12 |
| 5 TUTKIMUKSEN METODOLOGIA..... | 14 |
| 5.1 Narratiivinen sisällönanalyysi..... | 14 |
| 5.2 Narratiivisen tutkimusotteen tarkastelua..... | 14 |
| 5.3 Narratiivien analyysi ja sisällöntutkimus..... | 14 |
| 5.4 Narratiivisen lähestymistavan soveltaminen terapiaan..... | 15 |
| 5.5 Narratiivisuus ja identiteetti..... | 15 |
| 6 AINEISTON ANALYYSI..... | 17 |
| 6.1 Aineisto..... | 17 |
| 6.2 Analyysi ja aineistosta nousseet käsitteet..... | 17 |
| 6.3 Äidit kertovat: vertaistuen psykkinistä hyvinvointia tukevat piirteet ja terapeuttisuus..... | 18 |
| 6.4 Emotionaalinen helpotus..... | 20 |
| 6.5 Psykososiaalinen hyvinvointi..... | 22 |
| 6.6 Käytännön apu..... | 23 |
| 6.7 Vertaistuki äitien lähikehityksen vyöhykkeenä..... | 23 |
| 7 Tutkimuksen yhteenveto..... | 25 |
| 7.1 Yleistä koontia tutkimuksesta..... | 25 |
| 7.2 Vertaistuen terapeuttisuus..... | 25 |
| 7.2.1 Vertaistuki, psykkinen hyvinvointi, terapeuttisuus ja empatia suhteessa aineistosta nousseisiin käsitteisiin | 26 |

| | |
|--|----|
| <i>7.2.2</i> Kertomukset ja narratiivinen identiteetti..... | 27 |
| 8 Loppupäätelmät, tutkimuksen luotettavuuden arviointi ja katsaus tulevaan..... | 29 |
| Lähteet | 31 |
| Liite 1 | 36 |
| Liite 2 | 38 |

1 Johdanto

1.1 Miksi äidit?

Pohdin äitien vertaistuen tutkimista ensimmäisen kerran omalla hoitovapaalla vuosia sitten. Tuolloin, kun lapset olivat vielä vauvoja, koin toisten äitien seuran voimaannuttavana ja tapaamiset heidän kanssaan tärkeänä sosiaalisena tapahtumana. Tuntui, että se oli muillekin tapaamilleni äideille usein jopa henkireikä arjen keskellä. “Terapeutista”, totesimme useammankin kerran tapaamisen päätteeksi. Lapsen saaminen mullisti naapurustossamme äidin kuin äidin elämän ja lasten kehittymisen seuraaminen oli elämän suurimpia ilonaiheita. Vaikka äitiyden mukanaan tuoman tunne-elämyksen jakaisikin toisen vanhemman ja puolison kanssa, on perheen ulkopuolinen sosiaalinen verkosto tärkeässä roolissa. Omien huolen- ja ilonaiheiden jakaminen toisen äidin kanssa ja siitä voimaantuminen pohjautuu oman käsitykseni mukaan myötätunnon kokemukseen. Luin taannoin Voi Hyvin- lehdestä pastori ja kirjailija Hilikka Olkinuoran haastattelun, jossa hän pohti myötätunnon merkitystä ja ilmaisi huolensa myötätunnon katoamisesta. Olkinuoran (Voi Hyvin- lehti, 10/2011) mukaan myötätunto on inhimillinen elinehto, koska se on jaetun ihmisyyden tunnusmerkki, jossa yksilöllisyys ja yhteisöllisyys kohtaavat aina. Kokemusten jakaminen, kertominen ja kuunteleminen ovat olennainen osa toisen samassa tilanteessa olevan ihmisen kohtaamisessa. Tutkimukseni kannalta toteamus on merkittävä, koska vertaistuki perustuu myötätuntoon. Vertaistuessa yksilöllinen kohtaa yhteisöllisen. Ensinnäkin ajattelen yksilöllistä, yhtä äitiä, joka kohtaa yhteisöllisen muita äitejä vertaisryhmässä. Toisekseen, koska yksittäisen äidin mietteet äitiydestä eivät ole peräisin pelkästään hänen omasta ajatusmaailmastaan vaan myös ympäristön vaikutuksesta, toteutuu näkemys – yksilöllisyys kohtaa yhteisöllisen - myös äitien sisäisissä mielenliikkeissä, psyykkisissä prosesseissa.

Äidiksi tuleminen syrjäyttää hyvin konkreettisella tavalla lapsettoman ihmisen oman identiteetin, aluksi täydellisesti. Äitiys tarkoittaa käytännössä sitä, että omat tarpeet on syytä

sivuuttaa lapsen hyvinvoinnin tieltä. Muutos on niin suuri, ettei siihen ole mahdollista etukäteen täysin valmistautua. Oman persoonallisen olemuksen säilyttäminen on kuitenkin tarpeen vaikka äitiys saakin sen hetkellisesti hakemaan paikkaansa. Tutkimuskohteeni on äidit, kahdesta syystä. Ensinnäkin, kokemukseni mukaan äidiksi tuleminen on suuri elämänmuutos jo siksi, että lapsen syntymästä lähtien yksilö ei ole enää vastuussa vain omasta itsestään, vaan myös toisesta ihmisestä. Monissa lukemissani äitiyttä käsittelevissä tutkimuksissa on omakohtainen kokemus mainittu yhtenä innoittajana tutkimusaiheeseen, enkä itsekään tee siinä poikkeusta. Uskon, että arkikokemukseni äitiydestä voi antaa olennaista ja syvempää ulottuvuutta asian tarkasteluun. Äitiyden tutkiminen asettaa tavallaan itsenikin äitinä tarkastelun alle ja opettaa kenties näkemään oman äitiyteni erilaisessa valossa. Tässä piilee myös kaksoisroolini ongelmakohta. Omakohtainen kokemus ja vahva ennakkoletus tutkittavasta aiheesta on pyrittävä pitämään taustalla lähinnä peilauskohteena mutta ilman tutkimukseen vaikuttavaa ulottuvuutta. Toinen syy äitien valitsemiseen on heidän roolinsa perhedynamiikassa ja aito kiinnostus siihen, mikä auttaa äitiä jaksamaan. Äitien arjessa jaksamisen tarkastelu on perusteltua, sillä Jaana Vuorenkin (2010) mukaan äitiys on läsnä koko yhteiskunnassa, toisin sanoen se on vaikuttava voima.

Äitiys biologiselta näkökulmalta katsottuna on sukupuoli, joka tuottaa munasolut, sekä kantaa ja synnyttää lapsen (Vuori, 2010). Tässä tutkielmassa äitiyden näkökulma on kuitenkin toinen. Keskityn äitiydessä siihen, että äidit myös hoivaavat ja kasvattavat lapsensa joko yksin tai yhdessä puolisonsa kanssa. Tutkielmani tulokohdat äitiyteen ovat tavallinen äitiys, äitien oma henkilökohtainen hyvinvointi ja kuinka sitä ylläpidetään. Tavallisella äidillä tarkoitan äitiä, jonka henkilökohtainen hyvinvointi on suhteellisen hyvässä tasapainossa, hänellä ei ole erityisiä haasteita elämässä ja äitiys on hänen merkittävin jaksamista koetteleva tekijä. Tavallinen äiti tekee parhaansa niissä puitteissa, jotka hän on omien valintojen pohjalta muodostanut. Termillä ei ole tarkoitus luoda asetelmaa, jossa termiä käyttämällä tulen luoneeksi myös epätavallisen tai huonon äitiyden. Tavallinen äiti- termi on perusteltu siitäkin syystä, että on olemassa useita tutkimuksia esimerkiksi yksinhuoltajaäideistä, äideistä, joiden lapset ovat huostaanotettuja ja erityislasten äideistä. Vaikka tutkimukseeni osallistui myös äitejä, joilla oli ollut erinäisiä haasteita elämän muilla osa-alueilla, tutkimukseni paino on

kuitenkin mainitussa tavallisessa äitiydessä ja siihen liittyvissä haasteissa. Käytän jatkossa käsitettä tavallinen äiti, jolla viitataan siis edellä avattuun ja tiettyyn äitiyden käsitteeseen.

Lähestyn aihetta äitien omakohtaisten kirjoitusten kautta. Halusin antaa äideille mahdollisuuden omalla äänellä puhumiseen ja valikoida asiat, joista kirjoittaa. Kerrotut ja pois jätetyt asiat ovat kaikki äidin omaa tarinaa. Sellaista tarinaa, jonka hän itse halusi rakentaa. Kertomukset paljastivatkin vertaistuen kokemuksista paljon mutta myös äideistä, ja heidän itsehavainnointikyvyistään ja pyrkimyksestä hyvään elämään. Jokainen äiti kirjoitti todella selkeästi ja luontevasti kokemuksistaan, ikään kuin tarina olisi odottanut kertomistaan.

1.2 Tutkielman näkökulma ja tutkimuskysymykset

Äitiyttä on tutkittu paljon ja monesta eri näkökulmasta. On tutkittu esimerkiksi äitiyden historiaa, äitiyttä kulttuurisena ilmiönä, äitiyden merkitystä lapselle, perheelle ja naiselle itselleen. Äitiys on haastava ja tietyllä tavalla myös herkkä aihe, koska äitiyteen liittyy paljon erilaisia tunteita, ja se on hyvin emotionaalisesti latautunut ilmiö. Usein äidiksi tulemiseen on liitetty ennakkoon jo paljon odotuksia, jotka joko täyttyvät tai tuottavat pettymyksen. Pettyä voi esimerkiksi omaan itseensä, kykyihinsä tai voimavaroihinsa. Vauva-arki voi olla täysin toisenlaista kuin oli kuvitellut, äiti voi tuntea yksinäisyyttä ja neuvottomuutta. Toisaalta voi olla valtavan suuri onni ja täyttymys olla vanhempi. Pettymyksen vastapaino voi olla ylpeys omasta itsestään, lapsestaan ja perheestään. Äitiys on itsessään eräänlainen tunteiden ristiaallokko, johon ympäristö ja arjen erilaiset olosuhteet luovat oman lisänsä. Tutkimuskohteena äitiys onkin yhtä aikaa monialainen ja haastava mutta jo monesta näkökulmasta tutkittu.

Olen valinnut omaksi tulokulmakseni äitiyteen ihan tavalliset äidit, joilla elämä on tasapainossa, eikä äitiyteen liity ylimääräistä kuormitusta. Muutama äiti mainitsi kertomuksessaan myös omista henkilökohtaisista haasteista, yhdellä äideistä oli meneillään

toipumisvaihe masennuksesta mutta hänkin osallistui säännöllisesti toisten äitien tapaamisiin ja oli mukana yhtenä tapaamisten järjestäjänä. Nämä kertomuksissa esiin tulleet seikat eivät sinänsä vaikuta tutkimukseeni, koska keskityn kyseistenkin äitien kohdalla heidän kuvaamiin ns. tavallisen äitiyden piirteisiin ja käytän niitä tarkastelun ytimenä. Pääasiassa aineistoni koostui kuitenkin äideistä, joiden arki ja elämä oli haasteiden suhteen hallittavissa. Useimmilla heistä oli ydinperhe, johon kuului lasten lisäksi puoliso. Lähtökohtani on ajatus, että ihan tavallinenkin äiti väsyä ja on kyllästynyt. Arjessa jaksaminen ja psyykinen hyvinvointi ovat tärkeitä äidin roolissa. Uskon, että toisten äitien tarjoama vertaistuki on merkityksellinen tekijä molempien ylläpidossa. Vertaistuen olennainen elementti, vuorovaikutus, mahdollistaa ajatustenvaihdon, myötäelämisen ja sosiaalisen kanssakäymisen. Näistä elementeistä aineistoni mukaan muodostuu vertaistuki.

Tutkimustani varten olen muodostanut seuraavat tutkimuskysymykset:

1. Mikä tekee vertaistuesta terapeutista?
2. Millainen merkitys vertaistuella on äitien psyykkiselle hyvinvoinnille?

Vastauksia kysymyksiin etsin äitien kirjoittamista omakohtaisista kokemuksista. Mikä vertaistuessa toimii kuten terapiatilanteessa? Tätä lähdän tutkimaan tarkastelemalla terapeutteja ulottuvuuksia, ja vertaamalla niitä äitien kertomuksissa esiintyviin vertaistukitilanteisiin, niissä nousseisiin tunteisiin sekä ajatuksiin. Jäljitän kirjoituksista vertaistuen terapeutisuudesta kertovia representaatioita. Aineiston avulla pääsen luomaan kuvaa siitä, mikä tekee vertaistuesta onnistunutta, millaisia asioita äidit kaipaavat ja miten ne auttavat voimaan kokonaisvaltaisesti hyvin. Vaikka kirjoittaneet äidit ovat kaikki kertoneet oman, yksilöllisen tarinansa, he eivät kuitenkaan ole erillinen saareke äitiyden maailmassa vaan heidän kirjoituksistaan on mahdollista löytää kokonaiskuva vertaistuen psyykkistä hyvinvointia ylläpitävistä voimista.

Vertaistukitilanteet ovat tutkimuksessani äitien lähikehityksen vyöhyke, joissa äitien on mahdollista laajentaa tietämystään ja oppia uutta. Lähikehityksen vyöhykkeen käsite

tarkoittaa yksinkertaistetusti käytännössä sitä, että yksilö ja ympäristö nähdään toiminnallisesti ja vuorovaikutuksellisesti olevan suhteessa toisiinsa (Silvonen, 2004). Lähikehityksen vyöhykkeen käsitettä on yleensä käytetty kehityspsykologiassa lasten parissa mutta teoria on sovellettavissa myös aikuisiin. Jokainen meistä on varmasti kokenut tunteen, jolloin tietynlaisessa, inspiroivassa seurassa kykenemme itsekkin parempaan, ylitämme itsemme. Siitä on kysymys myös tutkimuksessani. Äitien toimintaympäristö, vertaistukitilanteet ja ryhmät nähdään heidän persoonallisuudelle ja yksilölliselle kehittymiselle merkityksellisinä konteksteina. Silvosen (2004) mukaan tärkeät psyykkiset kyvyt kehittyvät yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksessa. Näin ollen oletan, että vertaistuki sosiaalisen kanssakäymisen muotona mahdollistaa äitien paremman hyvinvoinnin. Tutkimuksessani pyrin selvittämään, millä tavalla vertaistuki sosiaalisena kontekstina toimii kuten terapia ja kuinka ryhmän tai vertaisen ystävän olemassaolo mahdollistaa äitien henkilökohtaisen kehittymisen ja psyykkisen hyvinvoinnin kohenemisen.

Psyykinen hyvinvointi valikoitui tarkastelun kohteeksi, koska se mahdollistaa arjen sujumisen ja siitä nauttimisen, sen lisäksi se välittyy suoraan lapsille, heidän hyvinvointiinsa sekä parisuhteeseen. Vanhemmuus voi olla molemmille vanhemmille hämmentävä yhdistelmä rikkautta ja haasteita, mutta erityisesti äitiydestä on olemassa paljon ristiriitaisia oletuksia, odotuksia ja mielikuvia, jotka eivät täysin kohtaa sitä, mitä äitiys todellisuudessa on (Berg, 2008). Tämä ristiriita voi aiheuttaa väsymistä. Äidin jaksamisen merkitystä koko perheen hyvinvoinnille voi perustella sillä, että vaikka perheen hyvinvointi on enemmän kuin yksittäisten perheenjäsenten terveyden summa, yksi oireileva perheenjäsen voi vaikuttaa heikentävästi niin koko perheen vuorovaikutukseen kuin toimintamahdollisuuksiin (Haaranen, 2012).

Aineistoni koostuu keväällä 2017 keräämäni laadullisen tutkimuskurssin tehtävään kerätystä materiaalista sekä Vanhempien Akatemian avulla saamistani kirjoituksista. Keräsin tutkimuskurssia varten tutun äidin avustuksella hänen ystäväpiirinsä neljältä äidiltä kirjoituksen heidän vertaistukikokemuksistaan. Jo tuolloin ajatukseni oli, että jatkan kurssin jälkeen samasta aiheesta pro gradu- tutkielman. Lisäksi hain ja sain tutkimusluvan

Vanhempien Akatemialta, joiden Facebook- sivulla ja sähköpostilistalla esitetyn ilmoituksen myötä sain 5 kirjoitusta lisää. Ohjeistus molempien aineistojen keruussa oli liki pitäen sama, hyvin väljä ja omakohtaiseen pohtimiseen ja oivaltamiseen kannustava. Tutkimukseni lähestymistapa aineistoon on narratiivinen sisällöntutkimus, joten pidin tärkeänä sitä, että aineistoni on nimenomaan äitien omakohtaisesti kirjoittamia tarinoita. Olen kiinnostunut näkemyksestä, jonka mukaan ihminen kuvaa ja jäsentää maailmaansa kertomuksen avulla (Heikkinen, 2001a). Toivoin, että tällaisen kirjoittamiskokemuksen kautta äidit, jotka osallistuivat tutkimukseeni, saisivat uusia ajatuksia niin äitiydestä kuin vertaistuesta. Heikkisen (2001a) mukaan se on mahdollista, koska kirjoittaessa, kuten itsekseen ääneen puhuessakin, on mahdollista tavoittaa mielen hiljainen käsikirjoitus, oma sisäinen puhe.

Toisessa luvussa kuvaan äitiyttä historian ja nykytutkimuksen valossa. Historiallinen katsaus on tärkeä, koska siinä hahmottuu kuva, kuinka olemme päätyneet nykyiseen äidin rooliin. Äitiys nykytutkimuksen valossa esittää tämänhetkisen ajatuksen äitiyden rakentumisesta. Kolmannessa luvussa perehdyn vertaistuen käsitteeseen, terapeuttisuuteen ja lähikehityksen vyöhykkeeseen. Neljännessä luvussa esittelen aineiston ja analyysimenetelmän. Viidennessä luvussa käyn läpi teoreettisen lähtökohdan ja kuudennessa luvussa esitän tutkimukseni analyysin ja sen pohjalta luodut käsitteet. Seitsemäs luku sisältää tutkimuksen yhteenvedon. Viimeisessä luvussa esitän vastaukset tutkimuskysymyksiini, lisäksi pohdin tutkimusta yleisesti.

2 Äitiys

2.1 Historiallinen äitiys

Äideistä on kerrottu tarinoita esihistoriallisesta ajasta saakka. Kirsi Nousiaisen mukaan (2004) näihin kertomuksiin sisältyy uskomuksia uutta luovasta ja hedelmällisestä naisesta. Vanhimmat kertomukset ovat Suuresta Jumalattaresta ja Äiti Maasta, myöhemmin Maria-myytistä. Kertomuksissa äitiys oli voimakkaasti yhteydessä luontoon ja synnyttämiseen (Nousiainen, 2004). Biologisesti ajateltuna äiti onkin kantaja ja synnyttäjä (Vuori, 2010). Tämä näkökulma vastaa sitä, mitä äitiydellä tarkoitettiin vielä pitkälle 1800 - luvulle. Äitiys tarkoitti yksinomaan synnyttämistä, ja hyvä äiti synnytti paljon lapsia (Katvala, 2001).

Perhe yksiselitteisenä instituutiona ei Suomessa ollut selvärajainen vielä vuosisadan lopullakaan mutta pientä muutosta Katvalan (2001) mukaan alkoi olla nähtävissä. Perheestä tuli jonkinlainen alkeellinen kasvatusyhteisö, jossa oli kaksi vanhempaa ja lapset. Perheen huomioimisella ja lastenkasvatukseen paneutumalla uskottiin olevan jopa yhteiskunnan tasapainon ja jatkuvuuden kannalta merkitystä (Katvala, 2001). Äitiys ei kuitenkaan Jaana Vuoren (2002) mukaan menneinä vuosikymmeninä vallannut samalla tavalla koko elämäntilaa, kuten nykyään on tapana, ja äidit tahtovat hoitaa itse lapsensa. Lastenhoidon vähitellen muututtua pelkästä tarpeiden täyttämisestä viimein hoivaksi ja huolenpidoksi, alkoi äidin ja lapsen suhdekin muuttua (Vuori, 2002). Vaikka nykyään äitiys on ihan toisenlainen rooli, äitiyteen liitettävät moraalikoodit ja uskomukset ovat kuitenkin Katvalan (2001) mukaan yhä likipitään samat kuin 1800-luvulla, jolloin äitien asema kodin hengettärinä ja perhedynamiikan ylläpitäjinä nousivat tärkeään asemaan. Nämä uskomukset ja odotukset äideille ovat pahimmillaan aiheuttamassa äitien hyvinvoinnille haasteita, koska toisaalta äitejä repivät myös nykypäivän vaateet itsenäisyydestä, rohkeudesta ja itseriittoisuudesta (Berg, 2008).

Uudenlainen kulttuuri kodin ympärille ja varsinainen perheideologia alkoi kuitenkin vähitellen syntyä, ja äidit saivat keskeisen roolin (Katvala, 2001). 1840-luvulta lähtien alkoi ajanjakso, jonka aikana ajatus perheestä kasvattajana muuttui (Vuori, 2002). Miehet määriteltiin uudessa ideologiassa kodin ulkopuoliseen palkkatyöhön kuuluviksi ja naiset kotona tapahtuvaan yksityiseen työhön, johon kuuluivat lasten kasvattaminen, hoivaaminen mutta myös kodin ylläpitäminen (Katvala, 2001). Uudella perheideologialla oli yhteiskunnallinenkin pohja, jonka mukaan perhe keskeisenä yksikkönä kykeni kasvattamaan kunnollisia ja isänmaallisia yhteiskunnan jäseniä. Tämä tehtävä laskettiin naisten ja äitien kontolle (Katvala, 2001). Katvalan (2001) mukaan hyvä äitiys, moraalinen vartioiminen ja kodinhoito olivat osa naisemansipaatiota, jossa uudenlaisen naiskuvan pohjana oli äidillisyyden. Uusi äitiyden ihanne sekä edellytti naisen omistautumista kodille että myös oletti lastenkasvatuksen ja kodinhoidon olevan naisen kutsumus (Katvala, 2001).

Äidin ja lapsen historiallinen suhde alkoi kehittyä mainitun kehityskulun pohjalta (Katvala, 2001). Nykyään tiedetään, että äidin ja lapsen suhde, joka on sekä mentaalinen, fyysinen että sosiaalinen, alkaa kehittyä jo sikiöaikana (Nousiainen, 2014). Tämä erityinen suhde on perusta lapsen kaikille muille ihmissuhteille ja ohjaa lapsen elämänsuuntaa (Vuori, 2002). Äidin ja lapsen suhteen merkitys on suuri myös äitiydelle, koska rikas ja onnistunut vuorovaikutussuhde rakentaa myös äitiysidentiteettiä (Nousiainen, 2004). Äitinä toimiminen synnyttää lisää äidillistä ajattelua, ja Jaana Vuoren (2010) mukaan se on positiivinen kulttuurinen voimavara, sillä se sisältää ajatuksen lapsen suojelusta, hänen kasvamisen ja kehityksen vaalimisesta ja lapsen tuomisesta oman yhteisönsä jäseneksi.

2.2 Äitiys nykytutkimuksen valossa

Käsittelin yllä suomalaisen äitiyden historiallista rakentumista ja sen vaihteita. Vaikka 1800-luvun puolessa välissä alkaneen ideologisen muutoksen luoma äitikuva ja äidin uusi rooli

kuulostavat siltä, kuin se olisi nimenomaan perinteinen ja ikiaikaisia uskomuksia ylläpitävä, näin ei kuitenkaan silloin ollut. Ritva Nätkinin (1997) mukaan tuolloin luotu ihanteellinen äitikuva ei jatkanut perinteitä vaan nimenomaan oli aikansa tuote.

1840-luvulla alkaneen muutoksen jälkeen äidin rooli oli merkittävä sekä perheelle että yhteiskunnalle. Äitiyden nostaminen korkealle korokkeelle on kuitenkin saanut aikaan erilaisia uskomuksia hyvistä ja huonoista äideistä. Väestöliiton Äidin kielletyt tunteet-julkaisussa käsitellään äitien itse kirjoittamien tekstien kautta, millaisia myyttejä koskien äitien roolia on olemassa. Cacciatoren ja Janhusen (2008) kirjoittaman julkaisun mukaan teksteissä paljastuu ihannekuva hyvästä äidistä. Kun äiti kokee epäonnistuneensa, näkyville astuu huono äitiys (Cacciatore & Janhunen, 2008). Äitiyden ristiriita voi aiheuttaa epäonnistumisen tunnetta. Ristiriitoja saa aikaan esimerkiksi se, että äitien tulee Cacciatoren ja Janhusen (2008) mukaan äideille asetettujen odotusten mukaan olla sekä oma itsenäinen itsensä mutta myös omistautua lasten hoivaamiselle. Vaikka äidin rooli on tärkeä, helposti unohtuu, että äiditkin ovat yksilöitä, joilla on omia kiinnostuksen kohteita ja tarpeita (Cacciatore & Janhunen, 2008).

Äitiydestä on useita tutkimuksia ja hyvin monesta eri näkökulmasta. Anna Tähtisen sosiaalityön pro gradu- tutkielma Hyvän äidin kategoriat pienten lasten vanhemmille suunnatuissa lehdissä (2014) käsittelee nimensä mukaisesti hyvää äitiyttä. Hyvällä äitiydellä tarkoitetaan Tähtisen tutkimuksessa (2014) eräänlaista myyttien mukaista malliäitiä, joka on eri odotuksista ja malleista valinnut itselleen sopivat kategoriat, ja tekee parhaansa toimiakseen niiden puitteissa. Tähtinen on tutkinut tutkielmaansa varten erilaisia aikakausilehtiä, joista hän on etsinyt hyvän äidin representaatioita. Tähtisen (2014) tutkielmassa aineistosta nousi esiin kolme äitiyden tapaa: perinteinen äitiys, moderni äitiys ja erilainen äitiys. Ensin mainittu lähentelee historian kulussa syntynyttä ja edellisessä luvussa esitellyttä ns. äitimyyttiä, jossa äidin elämäntehtävä ja kutsumus on toimia kodin hengettärenä. Moderni äiti puolestaan toteuttaa tasapuolisesti vanhemmuutta puolison kanssa ja käy töissä. Erilainen äiti ärtyy ja väsyy (Tähtinen, 2014). Nämä kolme äitiyden tapaa yhdessä vastaavat niihin tämän päivän äitiyden odotuksiin, joissa äideiltä edellytetään

moniulotteisuutta oman itsensä toteuttamisen ja lasten sekä kodinhoidon kesken. Tasapaino äitiyden toteuttamisen eri tapojen välillä on omiaan luomaan haasteita (Berg, 2008).

Satu Katvalan väitöstudkimus *Missä äiti on? Äitejä ja äitiyden uskomuksia sukupolvien saatossa* (2001) käsittelee äitiyttä sosiaalisena ja kulttuurisena ilmiönä, jossa äitiys ei ole vain jotain joka sattuu naiselle vaan, jossa nainen eli äiti on myös itse aktiivinen toimija (Katvala, 2001). Tutkimus kuvaa suomalaisen äidin kehityskulkua, ja sen mukaan äitiyteen on jo varhain liittynyt yhteiskunnallinen toiminta ja vaikutusvalta. Katvala (2001) sanookin, että 1800-luvulta alkanut äidin roolin laajentuminen yhteiskuntaan oli aikansa ilmiö. Äitiyttä kuvattiin sanoilla “aktiivinen”, “sosiaalinen” ja “emansipatorinen”, eikä äitiys ollut enää vain biologista, se oli naisen omaa aluetta ja sitä tuli korostaa (Katvala, 2001).

1960-luvulla työssäkäymisen ja perheen hoitamisen yhdistämisen mahdollisti sukupuolten välistä tasa-arvoa ajava aate, joka antoi äitien työssäkäynnille uudenlaisen mahdollisuuden, ja siitä tulikin äitien itsenäisyyden perusta (Katvala, 2001). Vaikka äitien työssäkäymisen mahdollistuminen oli positiivinen muutos, ei sekään lopulta ollut täysin mutkaton asia. Tässä murroksessa on linkki suoraan tähän päivään, jolloin julkisessa keskustelussa ovat jatkuvasti perheteemat ja äitiys. Erityisesti äitien työssäkäynti ja kotiäitiys asetetaan usein vastakkain. Vastakkainasettelusta on koitunut paljon harmia ja julkista keskustelua sekä syyttelyä puolin ja toisin. Toisaalta se on saanut aikaan sen, että äitien ristiriitaista roolia on pysähdytty pohtimaan. Katvalakin (2001) toteaa, että nykyään ymmärrys äitien omille ristiriitaisille vaatimuksille kodin ja sen ulkopuolisen elämän välillä on kasvanut. Äidit nähdään nykyään myös ihmisinä, jotka tasapainoilevat monenlaisten vaikeidenkin asioiden äärellä ja välillä siinä epäonnistuen. Lisäksi äidin seksuaalisuuden tunnustaminen ja moraalinvartijan roolin hävittäminen ovat repineet hajalle äitimyytin, jota 1800-luvulta saakka on rakennettu (Katvala, 2001).

Äitiyttä on viime vuosikymmeninä tutkittu myös kahtia jaettuna, kokemuksena ja instituutiona. Kahtiajaon avulla on ollut mahdollista tulkia erillään äitiyden kahta olennaista ulottuvuutta, äitiyden yhteiskunnallista instituutiota ja äidin ja lapsen suhdetta toisiinsa

(Green, 2015). Katvalan (2001) mukaan kahtiajakoon päädyttiin, koska feminististen ideologioiden mukaan äitiydessä ei ollut mitään miellyttävää, vaan se edelleen kahlitsi naisen miehen ikeen alle ja synnytys oli ainoa naisen tehtävä. Kahtiajaon myötä päästiin kuitenkin tutkimaan äitiyden kokemusta, naisen omaa aluetta sekä myös äitiyden yhteiskunnallista instituutiota, jonka tehtäväksi nähtiin edelleen kuuluminen miehisen kontrollin alle (Katvala, 2001). Tutkimukseen sisällytettiin viimein äitien omat ajatukset instituutiosta ja kokemukset siihen kuulumisesta. Vastakkain oli nyt eri asiantuntijoiden luomat odotukset ja äitien henkilökohtaiset kokemukset (Katvala, 2001). Lähelle nykypäivän ajatuksia äitiyden tarkastelussa Katvalan (2001) mukaan päästiin 1990-luvulla, kun halu tutkia äitejä tarkemmin oli voimakkaampi kuin aiemmin. Erilaiset äitiydet saivat kaivattua huomiota (Katvala, 2001).

Kristiina Bergin väitöstutkimus *Äitiys kulttuurisina odotuksina* (2008) tarkastelee äitiyttä yhtäältä lastensuojelun ammattilaisten näkökulmasta kuin myös mediassa esitetyn puheen pohjalta. Äitiys esiintyy lasten tarpeiden kautta lastensuojelutyössä ja median kautta tulevat näkyviin naisen tarpeet. Bergin (2008) mukaan median luomat hyvää äitiyttä kuvastavat elementit ovat äidin itsenäisyys, oma aika, sosiaalisen elämän rikkaus, ammatillinen identiteetti ja persoonalliset valinnat. Viitataan vielä aiemmin mainittuun Anna Tähtisen pro gradu- tutkielmaan (2014), koska tämä Bergin (2008) kuvailema median luoma äitikuva vastaa Tähtisen (2014) modernin äidin määritelmää, jossa äitiys ja ura ovat mahdollista yhdistää. Lastensuojelun ammattilaisten mukaan riittävän äitiyden rakenneaineokset ovat kodin luominen, kiintymyssuhteen muodostuminen ja lapsen asettaminen ensisijaiseksi (Berg, 2008). Omassa tutkimuksessani, jossa kohteena ovat tavalliset äidit, on nähtävillä samoja elementtejä, sekä Bergin (2008) mainitsemia mediasta tuttuja hyvän äidin representaatioita että lastensuojelun luomia äitiyden odotuksia. Oletukseni siitä, että normaaliäitiys vailla ylimääräisiä haasteita ja ihan tavallinenkin vanhemmuus voivat saada ihmisen väsymään ja tarvitsemaan vertaisia, saivat tukea näistä Kristiina Bergin (2008) tutkimuksen tuloksista. Bergin (2008) mukaan ammattilaiset ja esimerkiksi media luovat suuria odotuksia niin sanotulle normaalille äitiydelle. Äidit puolestaan luovat omia käsityksiään sekä omista että ympäristön lähtökohdista käsin (Berg, 2008).

Äitiyden kokonaiskuva Bergin (2008) tutkimuksen mukaan on siis moneen eri suuntaan vedetty. Kuva rakentuu lopulta tasapainoiluksi erilaisilla ulottuvuuksilla. Hyvä ja riittävä äitiys näyttäisi rakentuvan ulottuvuuksista: lapselle omistautuva - itseään toteuttava, emotionaalinen side - rationaalinen tehtävä, odotuksia toteuttava - omaehtoinen ja itsenäinen - äitiyttä jakava (Berg, 2008). Odotukset, jotka vetävät äitejä eri suuntiin aiheuttavat ristiriitoja. Vanhemmuudesta voi tulla äideille jopa suorittamista (Berg, 2008).

Kirsi Nousiainen on tutkinut väitöskirjassaan Lapsistaan erillään asuvat äidit, Äitiysidentiteetin rakentumisen tiloja (2004) naisen äiti-identiteetin rakentumista. Hänen mukaansa äitiysidentiteetti syntyy tavallisessa arjessa, erilaisissa tapahtumissa ja kohtaamisissa toisten ihmisten kanssa. Myös kulttuuri ja yhteiskunta ovat mukana vuorovaikutuksessa, jossa pohja äitiyden käsitykselle syntyy (Nousiainen, 2004). Myös Nousiainen tutkimuksessa on aineistona äitien itse kirjoittamat kertomukset. Nousiainen (2004) pyrkii tuomaan esiin niin yksittäisen kuin yleisemmän kuvan äideistä ja heidän identiteetin rakentumisesta. Identiteetti kaikista yksinkertaisimmillaan tarkoittaa yksilön käsitystä ja kokemusta itsestään. Identiteetti rakentuu vuorovaikutuksessa muiden kanssa, ja Nousiainen (2004) mukaan identiteetin rakentumisen kanssa yhtä tärkeää on oman identiteetin hyväksyminen. Joskus äidin valinnat vanhemmuuden toteuttamisessa voivat aiheuttaa esimerkiksi läheisissä ihmetystä ja arvostelua, ja toiminen näiden vastaisesti voi olla uudenlaisen identiteetin mahdollistaja. Eron tekeminen muiden ajattelutapaan on keino pyrkiä itselle hyväksyttävään identiteettiin (Nousiainen, 2004, 64).

Äitiysidentiteetin erilaisia rakentumisen elementtejä Nousiainen (2004) käsittelee useita. Moraalikoodit ovat omalta osaltaan mukana identiteetin syntymisessä, ja rajaamassa äitiyden tilaa. Nousiainen (2004) on sitä mieltä, että nämä moraalikoodit aiheuttavat sitä, että äidit piilottavat osan identiteetistään. Itselle hyväksyttävää identiteettiä rakentaessa äidit törmäävät ristiriitoihin, koska kulttuurinen kuva ja oma kokemus eivät aina vastaa toisiaan (Nousiainen, 2004). Samaa ristiriitaa kuvasi Kristiina Berg (2008) tutkimuksessaan, jossa totesi, että äitien tulisi olla sekä odotuksia toteuttavia että omaehtoisia. Vaikka äitiyttä on nykyään tutkittu monesta erilaisesta näkökulmasta ja ymmärrys esimerkiksi erilaista äitiyttä kohtaan on

kasvanut, Nousiaisen (2004) tutkimuksen mukaan äitiyden kulttuuriset rajat ovat edelleen yksilölle ahtaat. Äitien korostunut merkitys lapsen hyvinvoinnille, velvollisuudet perheen yhtenäisyyden ja yhdessä pysymiselle ovat yhä olemassa (Nousiainen, 2004).

Lapsen saanti ja uuden elämän luominen voivat Nousiaisen (2004) mukaan olla tukena itselle hyväksyttävän identiteetin muotoutumisessa. Äidin ja lapsen välinen suhde, ja siihen liittyvät tunteet ovat osa äitiysidentiteettiä. Äidiksi tuleminen antaa tilaa ja luvan rakkaudelle, jonka ilmaiseminen on perinteisesti ajateltu olevan naisellinen ominaisuus (Nousiainen, 2004). Lapsen ja äidin välinen suhde on erityinen. Yhteyden syntymisessä ovat läsnä sosiaalinen ja kulttuurinen vuorovaikutus. Yhteyden muodostuminen voi toisilla kestää hetken, mutta on silti yhtä arvokas ja vaalimisen arvoinen asia. Nousiaisen (2004) mukaan kyse ei olekaan sisäsyntyisestä ominaisuudesta vaan suhteesta, joka tarvitsee tilaa ja aikaa kehittyäkseen.

Myös identiteetin rakentuminen ottaa aikaa. Nousiainen (2004) sanoo, että identiteetin rakentuminen on ajallinen jatkumo, jossa myös menneisyydellä on sijansa. Yhteydet menneen ja nykyisen minän välillä on hyvä huomioida. Yksi iso osa mennyttä on oma kokemus lapsuudesta ja suhde omaan äitiin. Tästäkin muodostuu Nousiaisen (2004) mukaan jatkumo, koska omat kokemukset vaikuttavat osaltaan omaan äitinä olemiseen ja siihen, miten jatkamme ketjua äideiltä tyttärille. Toisaalta, jatkumo ei pääty nykyhetkeen vaan jatkaa kulkuaan myös tulevaisuuteen, joten itsereflektointi on tärkeää tulevaisuuden minän näkemiseksi ja hahmottamiseksi (Nousiainen, 2004).

Vaikka Nousiaisen (2004) tutkimuksen kohteena olivat lapsistaan erillään asuvat äidit, ja heidän identiteettien rakentuminen, tutkimus osoittaa universaaleja äitiyden rakentumisen lainalaisuuksia. Sen mukaan äitiysidentiteettiä rakennetaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden ihmisten ja ympäristön kanssa. Ympäristöön kuuluvat myös yhteiskunta ja eri instituutiot, kuten esimerkiksi perhe ja lait, mutta myös kulttuuri, jossa on erilaiset äitiyden representaatiot, kuvat ja kirjoitukset peilaamisen kohteena (Nousiainen, 2004). Myös muut elämänalueet vaikuttavat äitiysidentiteetin rakentumiseen. Vuorovaikutus naisena, vaimona ja ystävänä ovat osa identiteetin muodostumista. Nousiainen (2004) mainitsee myös

kokemuksen fyysisessä ympäristössä; äiti ja nainen on ruumiillinen, tunteva ja ajatteleva ihminen.

2.3 Yhteenvetoa äitiydestä

Olen valinnut tutkimukseni kohteiksi äidit, ja koska en varsinaisesti käsittele äitiyttä sukupuolena, en myöskään ole lähtenyt tarkastelemaan sukupuolijärjestelmää tarkemmin. Osassa esittelemistäni tutkimuksista näin on tehty mutta minun kohdallani se ei ole tarkoituksenmukaista, koska keskityn vain äitiyteen, ja Nousiaisen (2004) tutkimuksesta poimimani ajatus puolisoista tai toisesta vanhemmasta on, että hän on joko äitiyden mahdollistaja tai rajaaja. Otan toki toisen vanhemman huomioon, mikäli äidit sen mainitsevat tärkeänä tai jollakin tavalla olennaisena vertaistuen ja psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Suurimmalla osalla aineiston äideistä oli puoliso, ja heidät mainittiin teksteistä. Joissakin tapauksissa puoliso oli myös ollut lapsen kanssa oman aikansa kotona, mutta yleensä äidit olivat vanhempainvapaalla lasten ollessa kotihoidossa. Osa oli tälläkin hetkellä kotona lasten kanssa. Tutkimuksessani, kertomuksia mukaillen, puoliset ovat olleet pääasiassa äitiyden mahdollistajia.

Äitiyttä tarkastellaan siis usein paitsi yksilön identiteetin kautta myös kulttuurissa äitiydelle annettujen merkitysten ja instituution kautta (Vuori, 2010). Vaikka ne ovat eri asioita, äitiysinstituutio ja henkilökohtaisen äitiyden kokeminen ovat sillä tavalla yhteydessä toisiinsa, että instituutio mahdollisesti myös luo ristiriitaisia odotuksia äitiyden henkilökohtaiselle kokemiselle (Berg, 2008). Äitiydessä koetut ongelmat voivat heijastella sekä äitiysinstituution ja henkilökohtaisen äitiyden välille rakentuvia ristiriitoja että äitinä olemisen eri ulottuvuuksien välisiä ja sisäisiä ristiriitoja (Berg, 2008). Joidenkin 1980-luvun feminististen ajatusten mukaan lapsi ja hoivan tarjoaminen rikastuttavat naisen elämää mutta vallalla oleva äitiysinstituutio alistaa äitejä (Vuori, 2010). Äitiyden henkilökohtainen kokeminen pitäisi

näiden ajatusten mukaan saada naisten omiin käsiin, eikä äitiyden ihannekuvan tulisi olla ympäristön luoma (Vuori, 2010).

Puhutaan myös äiti-identiteetistä. Ulkopuolelta käsin luodut odotukset vaikuttavat siihen, miten äidit näkevät itsensä äiteinä, miten he näkevät lapsensa ja kuinka oma äiti-identiteetti rakentuu, ja kuinka sen identiteetin esittää toisille ihmisille (Berg, 2008). Toisille ihmisille kerromme tarinaa omasta itsestämme ja samalla rakennamme identiteettiä yhä uudelleen, kehitämme tai muutamme sitä. Narratiivi, eli kertomus, onkin ihmisen tapa järjestää tietoa ja muokata kokemuksia ymmärrettäviksi kokonaisuuksiksi. Tästä syntyy looginen ja ajallisesti etenevä tarina elämästämme (Nousiainen, 2004).

Äideille on Notkon ja Sevónin (2008) mukaan asetettu toimijuuspositio. Äidit kantavat päävastuun lapsista. Toisaalta puhutaan naisen subjektiudesta, jossa äidin elämään kuuluu muutakin kuin lapsen hoiva ja huolenpito. Nousiaisen (2004) mukaan siihen kuuluu myös äidin omien tarpeiden ja halujen tyydyttäminen. Kulttuurinen muutos, joka mahdollistaa äitien itsenäisyyden ilman että lapsen turva ja hoiva kärsii, vaatii jaettua vanhemmuutta ja molemman vanhemman vastuullista sitoutumista lapsesta huolehtimiseen (Nousiainen, 2014). Yhteisvastuullinen vanhemmuus antaa molemmille vanhemmille mahdollisuuden irrottautua päävastuusta aika ajoin (Nousiainen, 2004).

Identiteetin rakentumisessa ja sen hyväksymisessä on vuorovaikutus muiden kanssa tärkeää. Äidit kokevat helposti toisten äitien toiminnan arvosteluna omalle äitiydelleen, erityisesti sellaiset äidit, jotka tekevät parhaansa toimiakseen vallitsevien äitiyskertomusten mukaisesti (Notko & Sevón, 2008). Erityisesti, jos on epävarma omasta äitiydestään, voi olla herkkä tulkitsemaan toisten kertomuksia jollakin tavalla uhkana omalle äitiydelleen. Naisten ystävyysuhteiden kerrotaan olevan juoruilulle ja toisen pettämiselle alttiita suhteita, mutta useimmiten ovat kuitenkin lämpimiä ja läheisiä (Notko & Sevón, 2008). Myös äitiysinstituutio voi mahdollistaa henkilökohtaisen äitiyden kokemisen ristiriitaiseksi. Äitiys instituutiona ja äitiys henkilökohtaisina kokemuksina ovat eri asioita mutta kuten yllä totesin, silti toisiinsa sidoksissa. Naisten omat yksilölliset kokemukset äitiydestä voivat olla

ristiriidassa äitiysinstituution asettamien vaatimusten kanssa. Bergin (2008) mukaan tasapainoilu odotusten ja todellisuuden välillä on hankalaa, lähes mahdotonta ja aiheuttaa äitiyden suorittamista. Odotukset välittävät kaksoisviestejä, jotka vaikuttavat äitien itsetuntoon ja tuottavat riittämättömyyden tunteita (Berg, 2008). Toisaalta Vuoren (2010) mukaan rajanveto kulttuurisen ja henkilökohtaisen äitiyden välillä ei ole enää selvä, koska on alettu pohtia myös, miten äitiyden kokemus on sidoksissa siihen, miten äitiyttä yleisesti esitetään (Vuori, 2010). Nykyisin äitiyden yleisen pohdinnan sijaan onkin jo keskitytty tarkastelemaan erilaisia tapoja olla äiti, äitiyden ja yleensäkin vanhemmuuden eroja. Äitien itsensä kokemuksia ja näkemyksiä, sekä niitä äitiysinstituutionkin luomia mahdollisuuksia ja rajoituksia, jotka ohjaavat äitinä olemista (Vuori, 2010). Katvala (2001) toteaa kuitenkin, että äitiä ei yleensä ole kasvattajana tutkittu äidin omasta näkökulmasta vaan usein näkökulma on lapsen kokemuksessa.

Äitiyden moninaisuus ja rohkeus olla omanlainen vanhempi onkin yksi nykypäivän haaste äitiydelle. Itsensä ilmaiseminen ja omien periaatteiden noudattaminen ovat äitiydelle asetettuja odotuksia, kuten Kristina Berg (2008) väitöstutkimuksessaan äitiyden kulttuurisista odotuksista toteaa. Äitiys muodostuukin eräänlaisessa tilassa, jota ovat rajaamassa niin omat kuin yhteiskunnankin käsitykset äitiydestä (Nousiainen, 2004). Jopa silloin, kun äidit kertovat omista kokemuksistaan, siihen vaikuttaa ympäristömme ja kulttuurimme tapa ajatella äitiydestä (Katvala, 2001). Ritva Nätkinin väitöstutkimuksen (1997) mukaan äitiyden kulttuuriseen määrittämiseen vaikuttavat se, miten äitiyttä on aikojen kuluessa määritetty, mutta myös se, mitä muualla maailmassa tapahtuu, sillä äitiyden mallitarinaa rakentavat myös televisio, lehdet ja internet. Fiktiiviset tarinat, esimerkiksi televisio-ohjelmat, ovat myös voimallisia mallikuvien muodostajia (Feasey, 2017). Äitiyden kuvaa muokkaavat myös esimerkiksi lääketiede ja psykologia, ja äitiys onkin jatkuvan määrittelyn kohteena, sillä se rakentuu kulttuurisesti ja historiallisesti hyvin monista suhteista (Nätkin, 1997, 250).

3 Tutkimuksen tärkeät käsitteet

Seuraavaksi käyn läpi tutkimukseni kannalta olennaiset käsitteet. Niiden avulla pyrin hahmottamaan tilan, jossa vertaistuen psyykkistä hyvinvointia edistävät vaikutusmekanismit tulevat nähtyksi. Toivon, että käsitteiden määrittelyn avulla matka kohti tutkimuskysymysten vastauksia alkaa. Kirsi Nousiainen (2004) kirjoittaa, että tutkija etsii ja löytää oikeat elementit maisemasta juuri käsitteiden avulla. Tutkimukseni tärkeät käsitteet - vertaistuki, psyykkinen hyvinvointi ja terapeuttisuus - ohjaavat lopulta lukemaan tutkimusaineiston oikeasta näkökulmasta. Käsitteiden määrittelyn jälkeen on aineiston analyysi tarkempaa.

3.1 Vertaistuki

Vertaistuella tarkoitetaan toisen samanlaisessa elämäntilanteessa olevan henkilön tarjoamaa tukea, joka voi olla emotionaalista tai tiedollista ja hyvin käytännöllistäkin, ja se perustuu vuorovaikutukselliseen tilanteeseen (Haaranen, 2012). Vertaistuki on vastavuoroista ja yhdenvertaista, ja Haaranen (2012) mukaan se lisää sosiaalista yhdentymistä ja lieventää myös yksinäisyyden tunnetta. Vertaistuki edistää sekä motivaatiota että hyvinvointia, koska se tarjoaa myös kokemuksellista tietoa. Erilaisia vertaistilanteita voivat olla esimerkiksi kahdenkeskiset keskustelut, vertaisryhmät tai verkkovälitteiset keskustelut (Haaranen, 2012).

Tutkimuksessaan vertaissuhteiden vaikutuksesta persoonallisuuden kehitykseen Reiz, Zimmermann, Hutteman, Specht ja Neye (2014) tulivat tulokseen, että sosiaalisen ympäristön ja yksilön dynaaminen vastavuoroisuus on koko persoonallisuuden kypsymisen taustalla elämän mittaisena prosessina. Sosiaalinen ympäristö on osallisena myös identiteetin synnyssä, ja koska on mahdollista kokea vertaistukea lähes kaikkialla, on selvää ettei se voi olla vaikuttamatta elämäämme ja kehityksemme eri osa-alueilla (Reiz ym., 2014). Esimerkiksi kehityspsykologiassa tunteiden, ajatusten ja käyttäytymisen yhteys sosiaalisen ympäristön

kanssa on tiedetty jo pitkään (Reiz ym., 2014). Sosiaali- ja terveystilanteissa vertaisryhmät ja vertaistuki ovat myös yksi olennainen tukimuoto esimerkiksi perheiden hyvinvoinnin ylläpitämiseksi (Haaranen, 2012). Sekä sosiaali- ja terveystilanteiden järjestämisessä vertaistukitilanteissa että vapaamuotoisissa ihmisten välisissä vuorovaikutustilanteissa on molemmilla kyse kuitenkin siitä, että samassa tilanteessa olevat ihmiset saavat vastavuoroisesti antaa ja vastaanottaa tukea. Kyse on eräänlaisesta voimavarojen vaihtamisesta (Reiz ym., 2014).

Perhe nähdään jäsentensä terveyttä edistävänä ja ylläpitävänä toimintaympäristönä (Haaranen, 2012), mutta kuitenkin toisaalla kuin perheessä koetussa vertaissuhteessa vastavuoroisuus on tavallisempaa ja luontevampaa (Reiz ym., 2014). Perheenjäsenten kesken on olemassa selkeät roolit esimerkiksi vanhempien ja lasten välillä, sekä kahden vanhemman välillä keskenään. Vertaistukitilanteessa ihmiset ovat yleensä samankaltaisessa tilanteessa ja siten vastavuoroisempia ja tasavertaisempia (Reiz ym., 2014). Vertaistuki käsitetään voimavarojen vaihtamisen kautta voimaantumiseksi eikä missään ole määritelty, millaisia asioita vertaistukitilanteessa voi käsitellä. Toisen samankaltaisessa tilanteessa olevan ihmisen kanssa voi käsitellä myös negatiivisia tunteita, eikä niitä tarvitse hävetä (Cacciatore, 2008). Kertomalla tarinansa ihminen voi saada aikaan sosiaalisia vaikutuksia, jakaa kokemuksiaan, saada jäsenyksilleen sosiaalista vahvistusta sekä reflektoida omaa kokemustaan (Hänninen, 2000, 22).

Reizin ym. (2014) tutkimuksen mukaan sosiaalisen kontekstin merkitys persoonan kehitykselle on tiedossa mutta edelleen vähän tutkittu aihe. Myös esimerkiksi ryhmien vaikutuksista perheiden terveyteen ja sen edistämiseen tiedetään vähän (Haaranen, 2012, 1). Tutkittaessa ryhmien sosialisatioteorioita on sivuttu myös vertaisten merkitystä persoonallisuuden kehitykselle. Reiz ym. (2014) toteavat, että esimerkiksi lasten kodin ulkopuolinen sosiaalinen toiminta vertaisryhmissä luo merkityksiä pitkälle nuoruusiän persoonallisuuden kehittymiseen. Tutkimuksen mukaan lapsuuden ja nuoruuden lisäksi vertaisryhmän merkitys kuitenkin ulottuu koko ihmisen elinkaareen, ja yksi esimerkki koko elämänmittaisesta vaikutuksesta ovat pitkät ystävyssuhteet, joihin on mahdollisuus, kun

vertaissuhde syvenee. Reiz ym. (2014) toteavat olevan luonnollista, että syvä ja läheinen suhde todennäköisemmin kestää koko elämän, kun taas pinnallisemmat suhteet vaihtuvat elämän eri vaiheissa.

Vanhemmuudessa on monia tilanteita, jolloin voi kokea yksinäisyyttä, avuttomuutta tai tarvita opastusta. Toiset ihmiset, salliva ympäristö ja erilaisissa muodoissa saatu tuki edesauttaa näiden tilanteiden ylitse pääsemistä. Ari Haaranen (2012) terveystieteiden väitöstudkimuksen mukaan tuen tarve perheissä todennäköisesti lisääntyy elämän eri taitekohdissa, jollainen esimerkiksi lapsen syntymä on (Haaranen, 2012). Jotta vanhemmuus ja perheen toiminta voi jatkua sujuvana ja turvallisena, on terveellistä hyväksyä tuen tarve, kun sitä esiintyy (Cacciatore, 2008). Sosiaali- ja terveyspalveluiden järjestämät vertaistukitoiminnat ovat tärkeässä roolissa puhuttaessa perheiden hyvinvoinnista. Haaranen (2012) mukaan ne mahdollistavat vanhemmille tilaisuuden rakentaa sosiaalista verkostoa, tarjoavat ammatillista tukea ja jakavat tietoa oman alueen erilaisista perhepalveluista. Vertaistuen avulla on mahdollista kokea osallisuutta omassa ympäristössään (Haaranen, 2012).

Yksi tärkeimmistä perheille suunnattujen ryhmäpalveluiden tavoitteista on tukea vanhemmuutta ja tarjota vertaistukea. Haaranen (2012) mielestä lapsiperheiden muuttuvat elämäntilanteet ja tarpeet vaativat uusia toimintatapoja kuten ryhmien kehittämistä. Keskustelevampi, osallistuvampi ja yksilöllisiin tarpeisiin keskittyvä malli olisi tarpeen (Haaranen, 2012). Vanhemmuuden tukemisella pyritään auttamaan vanhempia itse kehittämään omaan rooliin liittyviä taitoja. Haaranen (2012) listaa näihin taitoja lisääviin toimiin vanhemman rohkaisemisen myönteisen suhteen kehittämisessä omaan lapseensa, vanhemman oman itsetunnon lisäämisen ja vanhempien kuormittavien huolien vähentämisen.

Vertaistukitilanteet ovat voimavarojen vaihtamista ja ennen kaikkea omien kokemusten jakamista. Kokemuksen jakaminen tapahtuu kertomalla ja kuuntelemalla. Äidit kertovat omista kokemuksistaan ja mietteistään. Puhe on yksi narratiivisuuden muoto, ja kertomus jota kerromme toisille, onkin usein menneessä aikamuodossa (Hänninen, 2000). Tarina menneessä muodossa tarkoittaa Hännisen (2000) mukaan sitä, että tavallaan jo kerrottaessa käsittelemme

tapahtunutta. Kertoessaan ihminen luo koko ajan uusia tulkintoja tilanteesta (Hänninen, 2000). Toisaalta, Heikkisen (2001a) mukaan kuunteleminen voi myös aktivoida kuulijan omia kokemuksia ja toisten kertomuksiin eläytyminen on yksi tapa rakentaa omaa identiteettiä. Koskettava tarina tempaa mukaansa siitä syystä, että se tuntuu, kuin joku toinen kertoisi minun tarinaa, ja tarinan kuunteleminen auttaa itse asiassa jäsentämään omia kokemuksia, käsittelemään tunteita ja kuuntelijaa ymmärtämään hänen omaa elämäänsä (Heikkinen, 2001a).

Oman tarinan kertominen, sisäisen maailman purkaminen ja tunnepitoisten asioiden läpikäyminen ovat olennaiset toimintatavat myös psykoterapiassa (Wahlström, 2014). Esimerkiksi epämiellyttävästä tai ahdistavasta asiasta kertominen terapeutille ja asian aktiivinen käsitteleminen vuorovaikutuksessa johtaa kahden vaiheen kautta tapahtuvaan lopputulokseen. Wahlströmin (2014) mukaan epämiellyttävästä kokemuksesta kertominen edesauttaa asian kohtaamista tunnetasolla, jonka jälkeen syntyy ahdistava yhteys hankalaan asiaan. Yhteys johtaa kuitenkin tunteen ja asian tunnistamiseen. Yhteyden ja tunteen tunnistaminen luovat helpotusta (Wahlström, 2014).

3.2 Psykkinen hyvinvointi

Psykkinen hyvinvointi on laaja käsite ja sisältää monia ulottuvuuksia. Tunne-elämän tasapaino, antoisat ihmissuhteet, selkeä ja terve omakuva ja hyvä elämäntilanne ovat asioita, jotka yleensä liitetään psykkineseen hyvinvointiin (Burns & Ma, 2015). Näiden lisäksi puhutaan mielenterveydestä. World Health Organization (2013) määrittelee hyvän mielenterveyden sellaiseksi hyvinvoinnin tasoksi, jolla yksilö on selvillä omasta potentiaalistaan ja kyvyistään, eivätkä elämään normaaleina kuuluvat stressaavat tilanteet käy ylivoimaisiksi. Lisäksi yksilö työskentelee tuottavasti ja kykenee omassa yhteisössään antamaan panoksensa (WHO, 2013:6). Hyvä mielenterveys ei siis ole ainoastaan sairauden poissaoloa (Weiste, 2015) vaan se sisältää ajatuksen toiminnallisuudesta ja elämäntilanteesta.

Psyykkisen hyvinvoinnin yksi osa-alue on virkeä sosiaalinen elämä. Sosiaalisesti aktiiviset ihmiset ovat terveempiä ja elävät todennäköisesti pidempään kuin vähemmän sosiaaliset ihmiset (Weiste, 2016). Fyysisen terveyden lisäksi sosiaalisella vuorovaikutuksella on vaikutusta myös psyykkiseen hyvinvointiin ja kehittymiseen. Vuorovaikutuksen laadulla ja määrällä tiedetään olevan merkittävä rooli lapsen itsetunnon rakentumisessa mutta myös aikuisen hyvinvoinnissa (Weiste, 2016).

Psyykkistä hyvinvointia käsitteleviä määritelmiä on useita, osa keskittyy hyvinvointiin yleisesti ja osa esimerkiksi subjektiiviseen hyvinvointiin. WHO:n (2013) määritelmä hyvinvoinnin tasosta vastaa hyvin sitä kokonaisuutta, jollaiseksi psyykinen hyvinvointi useimmissa yhteyksissä määritellään. Tarkemmin määriteltynä se on kuitenkin laajempi kokonaisuus, johon kuuluu useita ulottuvuuksia. Burns ja Ma (2015) psykologista ja subjektiivista hyvinvointia vertaavassa artikkelissaan listaavat psyykkisen hyvinvoinnin yleisiä osa-alueita: psyykinen toimintakyky, joustavuus, ajatus elämän tarkoituksesta ja henkisestä kasvusta, itseymmärrys ja hyväksyminen. Myös kyvykkyyden ja autonomian tunteet, positiivinen suhtautuminen tulevaisuuteen ja mukaan kuulumisen tunne ovat osa psyykkistä hyvinvointia (Burns & Ma, 2015). Vertaistuesta voi olla merkittävää hyötyä psyykkiselle hyvinvoinnille. Kokemuksellisen tiedon jakaminen esimerkiksi voi kohottaa kyvykkyyden tunnetta, ja koska yksinäisyys ja sosiaalisten suhteiden kaipuu ovat suurimpia syitä hakeutua vertaisten pariin (Haaranen, 2012) täyttyy helposti myös mukaan kuulumisen tunteen tarve ja syntyy todennäköisesti myös optimistisempi katse tulevaan.

Mikäli jokin tekijä elämässä horjuttaa ihmisen psyykkistä hyvinvointia tai jollakin elämänalueella esiintyy selvästi jokapäiväistä toimintaa hankaloittava asia, joka voi alkaa hallita elämää, ihminen tarvitsee jonkinlaista ohjausta ja apua. Psyykkisen hyvinvoinnin epätasapainoa hoidetaan esimerkiksi terapiassa. Terapeuttisten, kuten vuorovaikutuksellisiin keinoihin perustuvien, hoitomuotojen tarkoitus on nimenomaan saada asiakkaan psyykinen hyvinvointi kohentumaan, jonka myötä myös asiakkaan toimintakyky, itseymmärrys ja elämähallintataidot yleisesti paranevat (Weiste, 2016).

Psykoterapiassa asiakas yleensä kertoo tarinaa omasta elämästään. Adlerin (2012) mukaan esimerkiksi elämäntarinan ajatus on, että ihminen kertoo tarinoita luodakseen ja ylläpitääkseen tarkoituksellisuuden tunnetta ja elämän yhtenäisyyttä. Psykoterapiatarinat sisältävät molemmat elementit, ja lisäksi ne tukevat asiakkaan oman elämän toimijuuspositiota (Adler, 2012). Narratiivisen teorian mukaan jokaisella ihmisellä on sisäinen ja koko ajan kehittyvä tarina, joka sitoo yhteen menneen, nykyisen ja tulevan. Tämä tarina Adlerin (2012) mukaan palvelee kahta psykologista funktiota: yksilön usko oman elämänsä tarkoituksellisuuteen ja yksilön käsitys ajan ja tapahtumien yhtenäisyydestä. Psykkistä hyvinvointia kuvastaa oman elämän hallinta sekä toimijuus omassa elämässä. Toimijuuden Adler (2012) kuvaa yksilön autonomiaksi ja oman elämän ohjaamiskyvyksi. Vaikka persoonallisuudelle esimerkiksi tilanteet ja sosiaaliset roolit ovat tärkeässä roolissa, narratiivinen identiteetti kuitenkin integroi yksilön näihin osa-alueisiin (Adler, 2012).

3.3 Terapeuttisuus

Psykoterapiamuotoja on useita mutta pääperiaatteet ovat yleensä samat. Terapiassa ovat yleensä läsnä asiakas ja terapeutti tai perhe/ryhmä/pari ja terapeutti. Terapian yleisistä lainalaisuuksista puhuttaessa Bruce E. Wampold (2001) korostaa psykoterapian inhimillistä olemusta ja määrittää psykoterapian ensisijaisesti ihmisten väliseksi hoitokeinoksi. Hänen mukaansa terapia perustuu psykologisiin periaatteisiin ja tosiasioihin mutta on tärkeää, että itse terapiatapahtuma muotoutuu asiakkaan lähtökohdista käsin, hänen tarpeiden ja tilanteen mukaan. Vain silloin terapiasta voi tulla hoitava (Wampold, 2001). Myös Mikael Leiman (2014) korostaa terapiatapahtuman muodostamista siten, että terapeutti osoittaa toimenpiteensä siten, että asiakkaan kehitysedellytykset tulevat huomioiduksi. Myös psyykinen sietokyky on tärkeää tiedostaa sekä asiakkaan työskentelyvalmiudet (Leiman, 2014). Vertaistuessa äidin tilanne ja lähtökohdat tulevat sikäli hyvin huomioiduksi, että äidit itse hakeutuvat mukaan tai pois vertaistukitilanteesta, joka vastaa tai ei vastaa heidän tarpeitaan. Terapeuttiseksi vertaistukitilanne muodostuu luonnostaan, kun se vastaa äidin sen hetkistä tuen tarvetta.

Psykoterapiassa kommunikatiivinen suhde eli vuorovaikutus on hoitava elementti (Weiste, 2015). Vuorovaikutuksen laatu on tärkeä. Katajaisen (1998) mukaan terapeutin rooli on luoda ja ylläpitää terapiassa tasa-arvoisen vuorovaikutuksen henkeä. Kunnioituksella suhtautuminen, ottamalla asiakkaan kertomukset innostuneesti ja vilpittömästi kiinnostusta osoittaen vastaan uusien näkökulmien ja merkitysten löytyminen helpottuu (Katajainen, 1998). Eri terapiamuodoissa on omia keinoja vuorovaikutuksen käyttämiseen. On terapiamuotoja, jotka ohjaavat ihmisiä keskustelujen kautta etsimään ratkaisuja ongelmiinsa, ja toisissa muodoissa keskusteluja ohjataan merkityksen tutkimisen suuntaan, jotta mahdollisen uuden merkityksen löytyminen saattaisi ihmisen pois ongelmakeskeisestä näkemyksestä (Katajainen, 1998). Terapiassa pyritään vuorovaikutuksen keinoin saavuttamaan muutos, joka koskee yleensä asiakkaan ajatuksia, käyttäytymistä tai sosiaalisia suhteita, ja se voi tarkoittaa esimerkiksi uudenlaista suhtautumista haasteita aiheuttaviin tekijöihin, jotka asiakkaan toivat terapiaan (Weiste, 2015).

Vuorovaikutus ja varsinkin omasta sisäisestä maailmasta puhuminen, mistä usein on kyse sekä terapiassa että vertaistukitilanteessa, on terapeutista, koska se on sosiaalista toimintaa (Holzman, 2013). Sosiaalinen toiminta tarkoittaa sitä, että omien asioiden jakaminen toisten kanssa tai uusien toimintamallien havaitseminen mahdollistaa oman tilanteen kehittymisen. Kehittyminen edellyttää, että saa käyttöönsä uutta tietoa tai taitoa. Leimanin (2014) mukaan ihmisen potentiaaliset kyvyt, joihin hän ei itsekseen yletä, on avustetusti mahdollista saada käyttöön. Tämä on myös lähikehityksen vyöhykkeen käsitteen ydin, ja Leiman (2014) jatkaa, että terapiassa lähikehityksen vyöhyke määrittyy terapeutin ja asiakkaan yhteistoiminnassa. Asiakas on yleensä tiettyssä asemassa ongelmaansa nähden, yleensä ongelma ohjaa asiakkaan elämää. Leiman (2014) sanoo, että terapiassa asiakas voidaan ohjata hänen ulottuvillaan olevaa havaitssijapositiona kohti, eli tunnistamaan käyttäytymisensä ja lopulta kohtaamaan ongelmansa. Tämän jälkeen hänen on mahdollista saavuttaa tila, jossa hän on hallitsevassa asemassa ongelmaansa nähden (Leiman, 2014). Toisin sanoen, asiakas autetaan itsehavainnoinnin kautta raivaamaan esteet oman toimijuuden tieltä (Leiman, 2014).

3.4 Empatia

Vuorovaikutustilanteessa, sekä terapiassa että vertaistilanteessa, myötäeläminen on olennaista. Veikko Tähkän (1996) mukaan empatia on voima, joka saavutetaan tilapäisen samaistuksen avulla. Samaistuksella tarkoitetaan terapeutin kykyä asettaa itsensä tilapäisesti asiakkaan asemaan ja kokemukseen (Tähkä, 1996). Empaattinen tapahtuma eli samaistuminen mahdollistaa toisen mentaalisen kokemusmaailman ymmärtämisen. Empatia sekä auttaa toisen kokemusmaailman tarkastelussa mutta on itsessään hoidollinen elementti (Tähkä, 1996). “Me empatisoimme, kun pyrimme tavoittamaan meitä kiinnostavan objektin yksityisen kokemistavan, on hän sitten rakkausobjekti, ystävä, potilas tai vihollinen”, (Tähkä, 1996, 257,258). Empaattiset vasteet ovat reaktioita, jotka saavat pohjansa kuulijan omista kokemuksistaan silloin, kun kertojan kokemus on riittävän samanlainen (Tähkä, 1996).

Missä tahansa ihmissuhteessa vuorovaikutusta rakennetaan ja ylläpidetään olemalla läsnä ja kuuntelemalla kanssaihmissen sanomaa. Vuorovaikutus on psykoterapiassa parantumisen väline (Weiste, 2016) ja näin voi sanoa myös vertaistuesta. Molemmissa vuorovaikutustilanteissa on tärkeää empatian ilmaiseminen. Empatialla tarkoitetaan tunnetilaa, jossa korostuu toisen ihmisen asian perusteellinen käsittäminen, se on myös ymmärtämistä ja tulkitsemista (Suorsa, 2011). Jaettuun historiaan pohjautuva empatia tarjoaa riittävän pohjan suurimmalle osalle ihmisten välistä ymmärrystä (Tähkä, 1996, 259). Psykoterapiassa keskeinen empatian ilmaisemisen muoto on terapeutin käyttämä puhetapa, jossa toteutuu prosodinen jatkuvuus, eli hän jatkaa asiakkaan intonaatiota omassa puheenvuorossaan (Weiste, 2016). Toinen keino myötäelämiselle ja sen osoittamiselle on terapeutin tapa toistaa asiakkaan sanoma mutta muotoilemalla se uudestaan on formulatiivinen puheenvuoro, jolla terapeutti erityisesti osoittaa ymmärrystä (Weiste, 2016). Empaattinen ymmärrys vuorovaikutustilanteessa tarkoittaa sitä, että kykenee jakamaan

tunteen toisen henkilön kanssa siten, että se johtaa juuri sen emotionaalisen merkityksen ymmärtämiseen, joka kulloinkin on käsillä (Suorsa, 2011).

Veikko Tähkä (1996) puhuu informatiivisesta samaistumisesta, joka tarkoittaa yritystä tavoittaa toisen osapuolen kokemus juuri sellaisena kuin toinen sen kokee. Tähkän (1996) mukaan informatiivisessa samaistuksessa ihminen kokee ensin emotionaalisen tilan ja kokemuksen omakseen. Tämänkaltaisen tunteiden jakaminen toisen henkilön kanssa ja juuri sen käsillä olevan tunteen ja emotionaalisen merkityksen tavoittaminen on empatiaa tai empaattista ymmärrystä (Tähkä, 1996). Empatian tunteen myötä ihminen voi sulautua toisen ihmisen kokemukseen ja syntyä ykseyden tila (Suorsa, 2011). Informatiivinen samaistuminen mahdollistaa siis yksilöiden välisen emotionaalisen kokemuksen jakamisen, ja ihmisten on mahdollista olla läsnä toistensa tarinoissa (Tähkä, 1996).

Tähkän (1996) mukaan samaistumisen prosessi antaa itse asiassa tietoa molempien osapuolien sisäisistä maailmoista. Olennaista samaistumisessa on introspektio, jonka avulla on mahdollista toisen kokemuksen kokeminen omaksi (Tähkä, 1996). Heikkinen (2001a) puolestaan sanoo, että toisen tarinaa kuuntelemalla voi kokea sen omakseen, ja sitä kautta peilata omaa itseään ja tarinaansa. Molemmissa on kyse samaistumisen kautta syntyvästä myötäelämisen mahdollisuudesta.

4 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

4.1 Sosiaalis-konstruktivistinen mielen rakentuminen

Sosiaalis-konstruktivistisen mielen rakentumisen mukaan ihmisen mieli rakentuu sosiaalisena prosessina eikä pelkästään ihmisen omien sisäisten kehityslakien ohjaamana (Hänninen, 2000). Sosiaalis-konstruktivistinen mielen rakentuminen korostaa symbolisen vuorovaikutuksen merkitystä yksilön psyykkisten prosessien kehittymisen perustana mutta ei kuitenkaan kiellä itse mielen todellisuutta tai sen merkitystä sosiaalisten prosessien toiminnassa (Hänninen, 2000). Olennaista tässä teoriassa on sosiaalisten ja yksilöllisten merkitysten suhde, ja ihminen nähdään reaali maailmaan suhteen toimijana, jonka psykye on koko ajan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa kehittyvä prosessi (Hänninen, 2000). Tässä yksilöllisen ja sosiaalisen yhteenliittymässä näkyy pyrkimys purkaa yksilön ja yhteisön iänikuinen ongelma. Valkovenäläisen psykologin ja kulttuurihistoriallisen teorian kehittelijän Lev Vygotskin (1896-1934) mukaan yksilön psykye on lähtökohdiltaan sosiaalinen ja se kehittyy vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa (Hänninen, 2001, 85).

Historiallinen perimä, jonka ihmislaji on omaksunut sosiaalisessa vuorovaikutuksessa on muodostanut psykyen (Hänninen, 2001). Tämä on Vygotskin kehittämän kulttuurihistoriallisen psykologian lähtökohta. Hännisen (2001) mukaan sukupolvelta toiselle siirtyvä ihmisen erityislaatuinen kyky valmistaa ja käyttää erilaisia fyysisiä välineitä esimerkiksi luonnon hallintaan on historiallista perimää. Sosiaalisen kanssakäymiseen tarkoitettut välineet, vuorovaikutusta palvelevat merkit eli kieli, on vapauttanut ihmisen välittömän havaintomaailman kahleista ja tarjonnut mahdollisuuden kokemusten jakamiseen ihmisten välillä, ongelmien ratkomiseen ja kuvitteellisten todellisuuksien luomiseen (Hänninen, 2001). Tämä onkin Hännisen (2001) mukaan psykologian kannalta teorian

keskeisin ajatus, koska kielen avulla ihminen voi ohjata omia psyykkisiä prosesseja. Kielen ja ajattelun yhdistäminen on ihmislajin psyyken erityispiirre (Hänninen, 2001).

4.2 Lähikehityksen vyöhyke

Lev Vygotskin käsite lähikehityksen vyöhykkeestä, jonka mukaan ihmisen psyyke on sosiaalinen ilmiö (Silvonen, 2004), koski alun perin lapsia ja lasten oppimista mutta tutkielmassani sovellan lähikehityksen vyöhykettä aikuisiin, äiteihin ja heidän mahdollisuuksiin kehittyä ja oppia vertaisryhmistä- ja tilanteista. Erityisesti kehityspsykologiassa lähikehityksen vyöhykkeen teoriaa on käytetty lasten yksilönkehityksen ja mielen kehittymisen tutkimuksessa, sekä kognitiivisten taitojen tarkastelussa (Kuusisaari, 2016). Kasvatustieteissä lähikehityksen vyöhyke ja sosiokulttuurinen näkökulma ovat olleet käytössä oppimisen ja uuden tiedon tuottamisen tarkastelussa (Kuusisaari, 2016). Vaikka teoria on alun perin kehitetty lapsia ajatellen, Vygotski itse ei ole sulkenut aikuisia lähikehityksen vyöhykkeen piiristä pois (Kuusisaari, 2016). Vygotskin (1978) mukaan lähikehityksen vyöhyke sijaitsee suorituskyvyn ja osaamisen ylärajalla. Toisin sanoen lähikehityksen vyöhyke on todellisen ja mahdollisen tietämisen tason välissä (Silvonen, 2004). Tällä vyöhykkeellä kehittyä älykäs toiminta (Vygotski, 1978). Toiminta sosiaalisessa ympäristössä kieltä ja puhetta hyväksikäyttäen tuottavat uuden tiedon ja mahdollistavat muutoksen (Kuusisaari, 2016). Mainittu muutos voi olla kehittymistä, oppimista tai syntyneitä uutta tietoa.

Lähikehityksen vyöhykkeen teorian mukaan mentaaliset toiminnat ovat lähtökohdiltaan sosiaalisia, ja korkeammat mentaaliset toiminnat, kuten kognitiiviset taidot ja uuden tiedon muodostaminen, kehittyvät vuorovaikutuksessa (Kuusisaari, 2016). Itse keskityn tutkielmassani äitien vertaistukiryhmissä- ja tilanteissa mahdollistuvaan tiedon vaihtamiseen, oman mielen keventämiseen ja niiden merkitykseen psyykkiselle hyvinvoinnille. Vertaistuki tuottaa uutta tietoa, jalostaa vanhaa ja tilanne on ihanteellinen uuden tiedon jakamiselle. Kuusisaaren (2016) mukaan keskustelu ja yhteistyö ovatkin avainasemassa sekä uuden tiedon

että myös taitojen muodostumisessa. Vertaisryhmässä tämä käytännössä tarkoittaa sitä, että on olemassa tietyn äidin olemassaoleva tieto ja taito sekä kehittyneempi ja laajempi tietämys äitiydestä ja siihen liittyvistä ilmiöistä. Oletukseni lähikehityksen vyöhykkeen näkökulmasta on, että äidit oppivat toisiltaan vertaisryhmissä, ja heidän elämännhallintataidot kehittyvät uuden tiedon ja taidon myötä. Sosiaalinen toiminta ja kulttuurinen käytäntö ovat Kuusisaaren (2016) mukaan myös ajattelun lähteitä. Tavoite oppia ja kehittyä on sosiokulttuurisen oppimiskäsityksen mukaan yksilön tai ryhmän lähikehityksen vyöhyke (Kuusisaari, 2016).

Yhteistyössä tai muiden avustuksella on mahdollista ratkaista ongelmia, jotka ovat yksilön omilla nykyisillä tiedoilla liian hankalia ratkaista. Oppimisen ja ajattelun kehittymisen kannalta on oleellista vuorovaikutus toisten ihmisten ja ympäristön kanssa (Kuusisaari, 2016). Vygotskin mukaan sosiaalisen vuorovaikutuksen avulla ja kulttuurisia välineitä käyttäen uusi tieto muuttuu yksilön sisäiseksi prosessiksi (Kuusisaari, 2016). Kehityksen kannalta olennaisempi kuin todellinen tietämisen taso, on lähikehityksen vyöhyke (Silvonen, 2004), koska oppiminen ei tapahdu yksilössä vaan järjestelmässä, johon kuuluu sekä yksilö että ympäristö (Dufva, 2013). Oppiminen tapahtuu kahdella tasolla: ensin sosiaalisella ja lopuksi vasta yksilön psykologisella tasolla (Kuusisaari, 2016).

Kuusisaari (2016) korostaa sosiaalisen kontekstin merkitystä myös ajattelussa. Vertaisryhmät ovat äitien ympäristö, jonka luovat toiset äidit. Äitiyden jakaminen, toiset äidit ja vuorovaikutussuhteet heidän kanssaan luovat oppimismahdollisuuksia mutta eivät pelkästään ulkoisena kontekstina vaan osana toimintaa (Dufva, 2013). Lähikehityksen vyöhykkeen tasolla voidaan ajatella tapahtuvan transformaatio, eräänlainen prosessi, jossa yksilö muuntaa ennestään olemassaolevia taitojaan paremmiksi vuorovaikutuksen avulla (Silvonen, 2004). Tuloksena syntyy uutta tietämistä, jota ei ollut aiemmin olemassa. Vertaistuen olemus ja ydin on olla toiselle avuksi ja jakaa tietoa. Vertaisryhmä äitien lähikehityksen vyöhykkeenä sisältää tämän ydinajatuksen, koska tapaamisissa opitaan uutta mutta myös hoidetaan omaa ja toisten jaksamista vuorovaikutuksen avulla. Jaksamisen ja elämännhallinnan kohentuminen on hyvää tekevä psyykkinen prosessi.

Vertaistuessa toteutuu sosiaalis-konstruktivistisen näkökulman ajatus, jossa vuorovaikutus on suuressa roolissa ihmisen psyykkisten prosessien kehittämisessä (Hänninen, 2000). Vertaistukiryhmä, joko ohjatusti kokoontuva tai äitien omaehtoinen tapaaminen, voi käynnistää erilaisia psyykkisiä prosesseja. Ryhmissä, joissa on tarkoituksena jakaa omia ajatuksia toisten kanssa, on mahdollisuus saada apua toisilta olemalla sekä yhteydessä itseensä että toisiin ryhmäläisiin (Holzman, 2013). Äidit, jotka kertovat mielen päällä olevista asioistaan toisille, auttavat samalla sekä itseään että toisiaan. Tarvittaessa joku toinen ryhmäläinen voi auttaa täydentämällä tarinaa ja tavallaan paikkaamalla toisen äidin ongelman kertomalla siihen ratkaisun tai oman kokemuksen samasta asiasta. Vertaisryhmissä tapahtuva täydentämisen tapa on jatkuva prosessi, jonka avulla yksittäinen ryhmäläinen etenee kohti sitä, miksi hän on tulossa (Holzman, 2013).

Mikael Leimanin (2014) mukaan psykoterapiassa lähikehityksen vyöhyke toteutuu asiakkaan kulkiessa objektipositiosta subjektipositioon. Objektipositiossa ongelma säätelee ihmisen elämää ja pakottaa suojautumaan mutta subjektipositioon päästyään ihmisen suhde ongelmaan muuttuu ja hänen toimijuutensa sen suhteen voimistuu (Leiman, 2014). Itsehävinnöinnin kehittyminen oikeanlaisen tuen, tiedon tai taidon avustuksella mahdollistaa ihmisen kehittymisen omalta osaamisen tasoltaan ylemmäs. Lähikehityksen vyöhykkeellä terapia-asiakas saa käyttöönsä sellaisia toimintamahdollisuuksia ja kykyjä, joihin hän ei yksin yletä (Leiman, 2014).

5 TUTKIMUKSEN METODOLOGIA

Esittelen seuraavaksi narratiivisen tutkimustavan pääpiirteet sekä analyysissa käytetyn toimintavan ja siihen liittyvän prosessin. Käyn tässä luvussa läpi myös narratiivisen lähestymistavan soveltamismahdollisuuden terapiaan sekä narratiivisuuden ja identiteetin suhteen. Tämä on perusteltua sillä tutkimukseni sivuaa sekä terapeuttisuutta että identiteetin käsitettä äitiyden näkökulmasta. Käsittelyä puoltaa vertaistuen terapeuttisuus ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa tapahtuva identiteettityö

5.1 Narratiivinen sisällönanalyysi

Tutkimukseni on esitystavaltaan kvalitatiivinen, kuvailen vertaistuen merkitystä äitien hyvinvoinnille. Laadullinen tutkimus tarkoittaa tässä tapauksessa ymmärtävää tutkimusta, koska tutkimus pyrkii sekä selittämään että ymmärtämään (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Etsin äitien kirjoittamista tarinoista sisällönanalyysin avulla teemat, jotka osoittavat vertaistuen terapeuttisia elementtejä, ja joilla on merkitystä äitien psyykkiselle hyvinvoinnille. Olen valinnut laadullisen ja narratiivisen sisällöntutkimuksen, jotta voin antaa äänen äitien kokemuksille ja äideille itselleen. Narratiivisen tutkimuksen ydin on huomion kohdistaminen kertomuksiin todellisuuden ja maailman merkitysten välittäjinä ja tuottajina (Heikkinen, Huttunen, Kakkori, 2001).

5.2 Narratiivisen tutkimusotteen tarkastelua

Narratiivisuus ei ole viitekehyksenä tiukasti rajattu. Sillä voidaan viitata esimerkiksi tietämisen tapaan, aineistonkeruutapaan tai analyysimenetelmään (Uusitalo & Laitinen, 2008). Termi “narratiivinen” on arkipuheessa monimerkityksinen. Polkinghornen (1988) mukaan tyhjentävin selitys narratiiviselle kattaa kaiken puhutun tai kirjoitetun esityksen. Yksilötasolla narratiivisuus mahdollistaa ihmisen käsittämisen, missä hän elämässään on ja mihin hän on

matkalla. Kulttuurinen narratiivisuus ylläpitää yhteisten uskomusten koheesiota ja välittää tärkeinä pidettyjä arvoja (Polkinghorne, 1988). Tutkimuksessani olen kiinnostunut yksilötason narratiivisuudesta eli äitien tarinoista, mitä he ovat tahtoneet kirjoittaa elämästään ja mihin ovat matkalla. On kuitenkin mahdotonta tutkia pelkästään yksilötasolla äitien tarinoita, koska ympäristö ja kulttuuri vaikuttavat myös äitien omiin käsityksiin äitiydestä. Polkinghornen (1988) mukaan kulttuuriset tarinat vaikuttavat persoonallisiin tarinoidemme tietämättämme, eikä meillä ole niihin tietoisesti mahdollista vaikuttaa.

Narratiivinen tutkimus on perusytimeltään kertomusten analyysiä (Hänninen, 1999), jossa huomio on siinä, että kertomukset välittävät todellisuutta ja maailman merkityksiä (Heikkinen, Huttunen & Kakkori, 2001). Narratiivinen lähestymistapa on tavallinen esimerkiksi kirjallisuudentutkimuksen traditiossa, jossa tarinoista etsitään usein tietyt elementit ja kriteetit, jotka kuuluvat kielelliseen esitykseen tai niitä tarkastellaan suhteessa kerronnan ja kirjallisuuden perinteeseen (Hänninen, 1999). Polkinghornen (1988) mukaan narratiivisuus luo elämään rakennetta, jonka avulla ihmisen toiminnot ja kokemukset saavat merkityksensä. Ihmiselämän narratiivisuus ei kuitenkaan ole pelkkää kronologiaa vaan narratiivisuudella tapahtumat ja kokemukset saavat myös symbolista sisältöä (Polkinghorne, 1988).

5.3 Narratiivien analyysi ja sisällöntutkimus

Analyysin tärkein lähtökohta on määrittellä, mistä on kiinnostunut. Paneutuuko kertomuksen sisältöön eli siihen, *mitä ihmiset kertovat*, vai kertomuksen muotoon, *miten ihmiset kertovat* (Uusitalo & Laitinen, 2008). Minun tutkielmassani on päähuomio kertomusten sisällössä, ei kielellisissä seikoissa. Narratiivien analyysi (narrative analysis) on teemojen etsimistä, jossa sovelletaan paradigmaattista tietämystä, kun aineisto jäsennetään tapaustyyppeihin tai kategorioihin (Heikkinen, 2001b). Tämä tutkimustapa vaatii useamman kuin yhden tarinan, jotta tiettyjen teemojen esiintyvyys eri tarinoissa voidaan todentaa (Polkinghorne, 1995).

Polkinghornen (1995) mukaan paradigmaattista narratiivien tutkimusta voi tehdä kahdella tapaa. Toisessa lähtökohta on tunnetuista teorioista poimituissa käsitteissä, joita sovelletaan aineistoon siten, että ne yksinkertaisesti etsitään aineistosta. Toisessa tutkimustavassa käsitteet luodaan aineiston pohjalta. Ensin mainitusta tavasta Polkinghorne (1995) nostaa esimerkiksi psykoanalyttisen teorian, jonka pohjalta aineistosta voidaan etsiä tiettyjä persoonallisuustyyppisiä tai esimerkkejä puolustusmekanismien käytöstä. Jälkimmäinen tapa, induktiivinen tapa johtaa käsitteet aineistosta, voidaan varmemmin Polkinghornen (1995) mukaan identifioida laadulliseksi tutkimukseksi.

Induktiivista periaatetta noudattaen olen lukenut aineistoni ensin kokonaisina tarinoina, jonka jälkeen olen poiminut teksteistä nousevat teemat ja paneutunut niihin tarkemmin. Käytännössä olen tukeutunut molempiin Polkinghornen (1995) mainitsemiin tapoihin, koska olen teemojen ja käsitteiden luomisen jälkeen verrannut niitä yleisiin käsitteisiin psyykkisestä hyvinvoinnista ja vertaistuen voimasta ja terapeuttisuudesta.

Tutkimukseni ja sisällönanalyysitapani on aineistolähtöinen ja induktiivinen. Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan se voidaan jakaa kolmivaiheiseen prosessiin:

1. aineiston redusointi, eli pelkistäminen
2. aineiston ryhmittely
3. teoreettisten käsitteiden luominen

Ennen analyysin aloittamista sisällönanalyysissä määritellään analyysiyksikkö, esimerkiksi minun tapauksessani se on äitien kirjoitukset, jokainen kertomus on yksi yksikkö. Pelkistäminen tapahtuu etsimällä aineistosta tutkimustehtävää kuvaavia ilmaisuja. Sen jälkeen seuraa klusterointi, eli ryhmittely: samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään eri luokiksi. Seuraavaksi aineisto käsitteellistetään (abstrahoidaan) ja tutkimuksen kannalta olennainen tieto erotetaan ja valikoidun tiedon perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä, jotka ovat yhteydessä tutkimustehtävään. (Tuomi ja Sarajärvi, 2018).

Hännisen ja Valkosen (1998) mukaan ihmisen omalle elämälle luoma kertomus ja sen tulkinta ohjaavat myös hänen tekemiään valintoja ja toimintoja. Myös kerrotut tarinat ja niiden tulkinnat ovat usein tietoisesti valittuja ja muotoiltuja (Hänninen & Valkonen, 1998). Aineistoni narratiivit eli äitien kuvaamat tapahtumat, tunteet ja kokemukset ovat siis todennäköisesti hänen juuri tähän tarinaan valikoimat. Omaa tarinaa luodessaan ihminen myös käyttää hyväkseen kulttuurista tai sosiaalista tarinavarantoaan, joka käytännössä tarkoittaa tiedotusvälineistä, ystävien keskusteluista tai kirjallisuudesta poimittuja seikkoja (Hänninen & Valkonen, 1998). Brunerin (2002) mukaan oman elämän tarinallinen rakentaminen sisältää aina myös kulttuurin implisiittisesti tarjoamat mallit siitä, mitä identiteetin tulisi olla, voisi olla ja ehdottomasti, mitä se ei saisi olla. Olen huomionut tämän tutkimuksessani, ja lähdän siitä oletuksesta, että nämä narratiivit, joita äidit käyttävät ja jotka teksteistä nousevat, kuvastavat menneiden tapahtumien ja nykyhetken lisäksi toiveita tulevaisuudesta. Koska tutkimukseni tavoite on yksinkertaisesti nostaa esiin teemoja, jotka todistavat vertaistuen terapeuttisuutta ja kohentavat äitien psyykkistä hyvinvointia, lähtökohta on perusteltu, joten vaikka narratiivisesta tutkimuksesta on monimerkityksellisiä määritelmiä, pitäydyn itse Laitisen ja Uusitalon (2008) tavoin näkökulmassa, jonka mukaan narratiivisuuden lähtökohta on ajatus, että tarinat ja kertomukset ovat ihmiselle sisäinen ja luontainen tapa jäsentää elämäänsä, kokemuksiaan ja itseään.

5.4 Narratiivisen lähestymistavan soveltaminen terapiaan

Narratiivinen lähestymistapa on kasvattanut suosiota myös terapiassa, kuntoutuksessa ja sosiaalityössä. Laitisen ja Uusitalon (2008) mukaan narratiivisen terapian tavoitteena on antaa ihmisille mahdollisuus löytää vaihtoehtoisia tarinoita. Vaihtoehtoiset tarinat ovat tarpeen esimerkiksi, jos elämää hallitsee jokin ongelma tai sitä rajoittaa jokin kokemus tai tapahtuma, eli tarina (Laitinen & Uusitalo, 2008). Narratiivinen terapia perustuu siis siihen, että asiakasta autetaan löytämään uusia elämäntarinoita, jotka eivät ole ongelmien valloittamia, ja jotka ovat tyydyttävämpiä ja vahvistavampia (Katajainen, 1998). Terapiassa on mahdollista luoda identiteettitarinoita, joiden avulla elämää on mahdollista jatkaa haasteista huolimatta, ja

nimenomaan siten, että suhde menneisyyteen olisi tervehdyttävä (Laitinen & Uusitalo, 2008). Narratiivisen tutkimuksen ja terapian ero on tavoitteissa; terapiassa pyritään eheyttämään kertojan elämää tukemalla parhaita puolia ja rakentamalla myönteistä suhdetta tulevaisuuteen, ja narratiivisessa tutkimuksessa esisijaisesti pyritään ymmärtämään kertojan kokemusmaailmaa (Laitinen & Uusitalo, 2008).

5.5 Narratiivisuus ja identiteetti

Ihmiset tekevät selkoa itsestään ja identiteetistään kertomusten avulla (Kaasila, 2008). Tämän selonteon kautta syntyy kirjoittajan narratiivinen identiteetti, jolla tarkoitetaan persoonan elämäntarinaa (McAdams & McLean, 2013). Identiteetti tarkoittaa ihmisen olemassaolon ainutlaatuisia tapaa, kokemusta omasta itsestään ja elämästä, persoonallista olemisen tapaa eli itseyyttä (Heikkinen, 2001). Narratiivinen identiteetti puolestaan viittaa tarinallisuuteen, joka tarkoittaa olennaista inhimillisiä tapahtumia koskevaa ymmärryksen muotoa (Hänninen, 2000, 18). Narratiivinen lähestymistapa soveltuu hyvin ihmistutkimukseen ja sen tavoitteisiin tarkastella ihmistä aktiivisena toimijana sekä kiinnittää huomio ihmiselämän ilmiöihin tiettyyn aikaan ja paikkaan sidottuina (Hänninen, 1996). Lutovacin (2014) mukaan ihmiset jäsentävät kokemuksiaan ja rakentavat todellisuutta kahdella eri tavalla. Looginen ja tieteellinen tapa on paradigmaattinen, jossa tietoa luodaan todistusten valossa, ja toinen, narratiivinen tapa, on tarinoiden tutkimista, muodoltaan ja toteutumistavaltaan lähempänä elämää. Jälkimmäinen tapa soveltuu Lutovacin (2014) mukaan paremmin ihmisten ja heidän elämien tutkimiseen mutta käytännössä molempia tarvitaan.

Narratiivinen identiteetti on ihmisen itsensä luoma kuva omasta itsestään mutta se ei ole syntynyt suoran itsereflektion kautta vaan ihminen ulkoistaa itsensä johonkin, esimerkiksi tarinaan, josta identiteetti syntyy (Heikkinen, 2001a). Kirjoittamalla on mahdollista luoda itsestään kuvaa erilaisissa konteksteissa (Kaasila, 2008). Ihminen myös konsturoi itseään uudelleen erilaisissa tilanteissa ja kohtaamaan juuri sillä hetkellä olevat asiat ja olosuhteet

(Bruner, 2002). Konstruktivistisen näkökulman mukaan ihminen rakentaa kertomuksen kokemuksen pohjalta (Heikkinen, 2001b), tai vanhan tarinan päälle, jolloin aineksina ovat muistot (Bruner, 2002). Menneisyyden voi luoda uudelleen siten, että se on tulevaisuuden kanssa jatkumo, jolloin elämän yhtenäisyys ja tarkoitus tulevat esiin (McAdams & McLean, 2013).

Heikkisen (2001a) mukaan identiteetistä kertominen on merkityksellisten asioiden poimimista, eli ihminen tekee valintoja, mitä kertoo, joten se ei ole pelkästään vastausta kysymyksiin kuka olen tai mistä tulen. Narratiivinen identiteetti ei kuitenkaan ole pysyvä totuus vaan kyseessä on identiteetin muotoutuminen sitä mukaa, kun tarinaa kerrotaan (Heikkinen, 2001a). Hännisen (2000) mukaan narratiivisen identiteetin tutkimussuuntauksessa, jossa korostetaan keskusteluanalyttistä otetta, on kehittynyt ajatus minuuden esittämisestä vuorovaikutuksessa. Siitä on syntynyt narratiivisen tutkimuksen mikrososiologinen tutkimushaara, jossa henkilön kertomuksia minuudesta sosiaalisessa vuorovaikutuksessa tarkastellaan identiteetin rakentumisen välineinä (Hänninen, 2000). Kirjoitetuissa kertomuksissa toteutuva identiteetin luomisprosessi (Lutovac, 2014) on yhteydessä psyykkiseen sopeutumiseen ja kehittymiseen, joka on narratiivisenkin identiteetin ytimessä (McAdams & McLean, 2013).

Yksilölle tarjoutunut kulttuuristen kertomusten kirjava joukko päätyy Hännisen (2000) mukaan sosiaalisesti tarinavarannoksi. Kaikki kertomukset, jotka liittyvät sosiaaliseen vuorovaikutukseen, tiedotusvälineisiin tai kirjoihin ovat tätä tarinavarantoa. Sosiaalisesta tarinavarannosta osa unohtuu ja osa päätyy ihmisen henkilökohtaiseen tarinavarantoon (Hänninen, 2000). Henkilökohtainen tarinavaranto sisältää myös kaikki yksilön omat tulkinnat tapahtumista ja kokemuksista, ja ihmisen sisäinen tarina syntyykin, kun hän tulkitsee elämänsä tapahtumia näitä sosiaalisesta tarinavarannosta peräisin olevia malleja vasten (Hänninen, 2000).

On olemassa sanonta, että elämä on eletävä eteenpäin mutta sen ymmärtää vasta taaksepäin. Heikkinen (2001a) toteaa saman asian siten, että missä tahansa tarinassa, elämässäkin,

erilaiset tapahtumat saavat merkityksensä jälkeensä ja itse tapahtuman jälkeisten sattumien kautta. Kertomus ja kokemus muodostavat siten hermeneuttisen kehän, jossa ne ovat alati vuorovaikutussuhteessa keskenään (Heikkinen, 2001a). Brunerin (2002) mukaan tarinat, joita kerromme, pohjautuvat aina edelliseen tarinaan ja menneisiin kokemuksiin. Elämässä on aina tarinallinen juoni, joka rakentuu eri tapahtumista. Heikkinen (2001a) käyttää ammutun luodin kulkua vertauskuvana elämäntarinan liikkeelle. Luoti kulkee yleensä suoraan mutta törmätessään johonkin se kimpoaa toiseen suuntaan. Eletyssä elämässä kimmokekohtia ovat yleensä suuret muutokset tai kriisit (Heikkinen, 2001a).

Identiteetin rakentumiselle käännekohtat ovat suuressa merkityksessä. Käännekohtat aiheuttavat sekä eniten tarinoita mutta myös jonkinasteisia katkoksia elämäntarinassa, jolloin ihminen pakosta joutuu sitomaan elämäntarinaansa yhteen eli rakentamaan ehjää tarinaa elämästään (Heikkinen, 2001a). Esimerkiksi perheenisäisyys voi olla tällainen käännekohta, jolloin on tarpeen tarkastella omaa elämäänsä ja muutosta, jotta tarina voi jatkua yhtenäisenä.

Myös Uusitalo ja Laitinen (2008) toteavat, että kertomukset ovat keinoja eheyttää elämää, tuottaa johdonmukaisuuksia, vaikka ne sisältäisivätkin epäjohdonmukaisuuksia ja epäjatkuvuuksia. Kertomusten avulla voidaan pyrkiä rakentamaan minuuden ja persoonallisuuden yhtenäisyyttä (Uusitalo & Laitinen, 2008). Narratiivinen identiteetti ei kuitenkaan voi olla pelkkää ominaisuuksien tai tiettyjen tapahtumien kuvailua siitä syystä, että ihmiset muuttuvat ajan kuluessa. Sen sijaan että kertoisi tarinan kuka olen, voi kertoa tarinan omasta muutoksesta (Heikkinen, 2001a). Bruner (2002) toteaa, ettei ole olemassa yhtä oikeaa itseämme, joka vain odottaa kerrotuksi tulemistä. Sen sijaan ihmiset koko ajan luovat tarinaa itsestään, jota kertovat niin itselleen kuin muillekin (Bruner, 2002). Identiteetti on siis toisaalta samuutta, itsenä pysymistä mutta kuitenkin myös muutosta ja muovautumista, ja tämän ristiriitaisen asian jäsentäminen on erilaisten itseilmausten kautta mahdollista (Heikkinen, 2001a).

Kaikki ne tarinat ja selonteot, joita ihminen tekee itsestään muodostavat yhtenäisen kokonaiskäsityksen ihmisestä itsestään, hänen maailmastaan ja elämästään. Narratiivinen identiteetti on ihmisen elämästä ja elämän aikana koetuista kokemuksista kertyvä, jatkuvasti uudelleen muotoutuva tarina (Heikkinen, 2001a). Tarinoiden pohja on edellisissä tarinoissa, kokemuksissa ja ajatuksissa, ja Brunerin (2002) mukaan kerromme tarinaa aina sopivaksi siihen tilanteeseen ja vaiheeseen, jossa olemme. Toisille kerromme tarinaa, jonka oletamme heidän olettavan meidän olevan (Bruner, 2002). Näiden tarinoiden kautta ihminen sekä kuvaa että jäsentää omaa maailmaa (Heikkinen, 2001a).

6 AINEISTON ANALYYSI

6.1 Aineisto

Tutkimusta suunnitellessani halusin saada aineistoksi nimenomaan äitien kirjoittamia tekstejä. Heidän kokemuksensa vapaamuotoisesta vertaistuesta ja sen mahdollisesta terapeuttisuudesta olivat tutkimustavoitteeni. Vertaistuen terapeuttisuuden selvittäminen tuntui tärkeältä, koska sen avulla olisi äitien auttaminen ja ongelmien ennaltaehkäiseminen tehokkaampaa ja kenties luontevampaa. Vapaamuotoinen vertaistukitilanne voi mahdollisesti muodostua matalan kynnyksen keskusteluavuksi. Pidin tärkeänä, että osallistuminen oli omaehtoista.

Aineistoni on kerätty kahdessa erässä. Ensimmäiset neljä kertomusta sain keväällä 2017 kvalitatiivisen tutkimuskurssin tehtävää varten ystävältäni, joka pyysi oman vertaisryhmänsä äitejä kirjoittamaan omakohtaisista kokemuksistaan. Työn jatkaminen pro gradu- tutkielmaksi oli luontevaa, ja otin yhteyttä Vanhempien Akatemiaan, Nuorten Ystävät ry:n alaiseen perhe- ja kasvatustyötä tekevään toimintayksikköön Oulussa. Heidän ilmoittelunsa avulla sain viisi kirjoitusta lisää. Kirjoittamisen ohjeistus ei ollut kirjaimellisesti täysin sama molemmissa aineistonkeruissa mutta sama tavoite ja sisältö toistui. Ohjeistus oli tarkoituksella väljä ja löyhä, jotta äidit saisivat itse päättää, millä tavalla vertaistuesta kirjoittavat. Ohjeistukset ovat tutkielman liitteenä. Kirjoitukset sain sähköpostin välityksellä, joten en ole tavannut äitejä henkilökohtaisesti.

Tutkimukseeni osallistuneet äidit ovat kotoisin Pohjois-Pohjanmaalta. Kaikki äidit eivät ilmoittaneet ikäänsä mutta ilmoittaneiden ikähaarukka oli 28-41 vuotta. Yhdellä äideistä oli tulossa neljäs lapsi, kahdella äideistä oli yksi lapsi ja loppuilla oli kullakin 2 lasta. Joukossa oli yksi yksinhuoltaja, ja muut äidit kertoivat elävänsä yhdessä lasten ja puolison kanssa. Osa äideistä oli parhaillaan kotona vanhempainvapaalla ja osa oli palannut jo työelämään.

Kirjoittaneiden äitien joukossa oli sellaisia, jotka kävivät ohjatuissa tapaamisissa säännöllisesti, toiset tapasivat vapaamuotoisesti äitiystäviä ja osan viikottaiseen ohjelmaan kuului molempia. Tutkimukseni kannalta ei ollut väliä, ovatko vertaistapaamiset järjestettyjä jonkin tahon puolesta vai äitien itsensä sopimia. Järjestetytkin tapaamiset olivat vapaamuotoisia ja perustuivat äitien omien tarpeiden mukaan kehittyneisiin keskusteluihin ja ohjelmiin vaikka joissakin saattoi olla myös ohjaaja paikalla. Yksi äideistä kirjoitti olevansa vertaisryhmässä sekä osallistujana että osa-aikaisena järjestelyapuna.

6.2 Analyysi ja aineistosta nousseet käsitteet

Tutkimukseni tavoitteena oli saada tietoa, mitkä tekijät edesauttavat äitien psyykkistä hyvinvointia ja kuvastavat vertaistuen terapeuttisuutta. Olen käsitellyt tutkimusaineistoani aineistolähtöisesti narratiivisen sisällöntutkimuksen keinoin. Aloitin työn lukemalla aineiston läpi useaan kertaan. Kolmannella lukukerralla merkitsin tekstiin ajatukset ja mietteet, jotka selvästi toistuivat kertomuksissa ja toisaalta kohdat, joissa äiti kirjoitti jotain tutkimuskysymyksen kannalta merkityksellistä. Näitä kertomuksista nousseita merkityksellisiä kohtia kirjoitin itselleni ylös. Tässä vaiheessa alkoivat alustavat teemat jo muodostua ja päädyin listaamaan seuraavat asiasanat:

1. Ajatuksia äitiydestä ja vanhemmuudesta, 2. oma aika ja omaehtoisuus, 3. yksinäisyys, voimat loppu, 4. ystävän ja vertaisen henkinen apu, 5. ajatuksia vertaistuesta, 6. ajatuksia lapsesta ja perheestä, 7. itseymmärrys, 8. ystävän ja vertaisen konkreettinen apu ja 9. oma rooli.

Polkinghornen (1995) mukaan induktiivinen tapa tehdä narratiivista tutkimusta tarkoittaa sitä, että käsitteet johdetaan aineiston pohjalta. Olen toiminut näin tutkimukseni analyysissa, jossa noudatin analyysin tekemisessä Tuomen ja Sarajärven (2018) esittelemää sisällöntutkimuksen kolmivaiheista tapaa. Ensimmäinen vaihe, jossa poimin tekstistä toistuvat teemat ja

tutkimustehtävää kuvaavat ilmaisut, oli pelkistämistä. Tässä vaiheessa asiasanoja ja ilmaisuja oli vielä useita. Tämän jälkeen oli helppo edetä toiseen vaiheeseen, jossa samaa ilmiötä kuvaavat ilmaisut ja luonnehdinnat koottiin omiin luokkiinsa. Ensimmäisen vaiheen jälkeen alustavia teemoja oli yhdeksän, jotka toisessa vaiheessa tiivistin seuraaviin:

1. emotionaalinen helpotus, 2. psyykinen toimintakyky, 3. mukaan kuulumisen tunne ja 4. konkreettinen apu. Tässä vaiheessa muodostui tutkimustehtävään yhteydessä olevat käsitteet (Tuomi & Sarajärvi, 2018).

Tutkimustehtävää, jonka tarkoitus oli selvittää vertaistuen terapeuttiset keinot kohentaa äitien psyykkistä hyvinvointia, varten loin lopulta käsitteet tiivistämällä vielä kerran, siten, että liitin mukaan kuulumisen tunteen osaksi psykososiaalista hyvinvointia:

- 1) emotionaalinen helpotus
- 2) psykososiaalinen hyvinvointi
- 3) käytännön apu

Käsite emotionaalinen helpotus syntyy vuorovaikutuksen, empatian ja myötäelämisen sekä kokemuksista saatavien uusien tulkintojen avulla. Psykososiaaliseen hyvinvointiin lasken kuuluvaksi äitiyden tuen, itsetunnon ja itseymmärryksen lisääntymisen, sosiaalisten suhteiden tarpeen sekä elämänhallinnan. Käytännön apu on ratkaisukeskeisempi kuin kaksi muuta mainittua pääkäsitettä mutta selvästi yhteydessä äitien parempaan psyykkiseen hyvinvointiin.

Käsittelen seuraavassa äitien kertomuksia yleisesti, kuvailen teksteistä nousseet teemat ja käyn tarkemmin läpi pääkäsitteet, joihin päädyin analyysin kolmannessa vaiheessa. Otan mukaan äitien kertomuksista pieniä katkelmia, koska ne rikastuttavat tekstiä ja antavat hyvän kuvan siitä, miten monella tavalla äidit pohtivat asiaa.

6.3 Äidit kertovat: vertaistuen psyykkistä hyvinvointia tukevat piirteet ja terapeutisuus

Tässä alaluvussa käyn läpi vertaistuen terapeutisia ja psyykkisen hyvinvoinnin kannalta olennaisia esimerkkejä teksteistä poimittujen otteiden avulla. Äitien kertomukset vahvistivat sitä oletusta, että vertaistuki on äideille tärkeässä roolissa. Yleisesti vertaistuesta kirjoitettiin, että on yksinkertaisesti mukavaa saada seuraa sekä lapselle, että äidille itselleen. Näin koettiin erityisesti perheissä, joissa lapset olivat kotihoidossa ja äidit kävivät esimerkiksi perhekerhossa tai ohjaajan vetämässä yhteisessä harrastuksessa. Myös työkaverit ja esimerkiksi harrastusryhmät koettiin merkittävinä vertaistuen tarjoajina. Eräs äiti kirjoitti vertaistuesta näin:

“Ihan jokapäiväisessä elämässä vertaistuki toteutuu kaikkialla: yhteisissä huokauksissa työpaikan kahvitauolla, kun taas tuli huudettua. Itkun tuherruksena lentopallokavereille, kun taas jouduttiin sairaalaan. Whatsappiin kerrotuista onnenhetkistä, kun lapsi on todennut jotain oivaltavan mahtavaa opetellessaan puhumaan. Myötätuntoisena katseena vanhemmalla, joka raahaa kiukuttelevaa lastaan pois kaupasta.”

Vertaistuki koettiin voimaannuttavana, ja sitä kuvattiin esimerkiksi voimavaraksi ja kanavaksi itseymmärrykseen mutta myös toisten ymmärtämiseen. Ymmärtämisen taustalla on erilaisten äitien kohtaaminen ja uusien ystävien saaminen. Toisten tarinoiden ja erilaisten kokemusten kuuleminen tuntui avartavan äitien omia ajatuksia niin äitiydestä kuin arkipäiväisistä hankinnoista lastenvaatteista äideille tarkoitettuihin jumppiin. Toisten äitien erilaiset tavat toimia lastensa kanssa koettiin merkityksellisinä pohdittaessa omia tapoja toteuttaa äitiyttä ja toisaalta myös oman toiminnan kehittämisessä. Äidit tuntuivat arvostavan myös toisten näkemyksiä ja kokivat niiden laajentavan omaa ajattelutapaa.

Puhuminen ja kuuntelu nousivat jokaisessa tekstissä tärkeäksi. Osa koki luontevaksi juttelun muutaman läheisen äidin kanssa, ja osasta parasta olivat ryhmätapaamiset.

“Parhaimmillaan ja syvimmillään vertaistuki toteutuu ihan muutaman läheisen kanssa, joiden kanssa voin jakaa ihan kaiken. Ihan kaiken. Mustimmatkin ajatukset. Ja saan vastakaikua ajatuksilleni ja tunteilleni: been there, done that.”

“Ryhmässä keskustellessa on ehkä vielä vapautuneempi jutella ja heitellä kommentteja, kun on enemmän ihmisiä puhumassa samasta aiheesta.”

Sekä intiimimmän pienen porukan kuin isomman ryhmän kanssa jutellessa tärkeää oli se, että asioita saa jakaa ilman pelkoa tuomitsemisesta tai arvostelusta. Osa äideistä mainitsi myös näkemuserot, ja kuinka ne vaikuttavat kanssakäymiseen. Persoonallisuuksilla ei koettu olevan häiritsevää vaikutusta vertaistukeen, erilaisuus näyttäytyi pikemminkin monessa tekstissä hyvänä asiana ja elämän ilona. Merkittävässä roolissa olivat kuitenkin samanlaiset arvot koskien vanhemmuutta ja lasten kasvatusta.

“Ihmisinä olemme erilaisia: minä olen tunteellinen haahuilija, yksi on järkiperäinen ajattelija, kolmas puolestaan ikiposiitiivinen seikkailija. Jollakin tavalla täydennämme toisiamme hyvin.”

“Jos toisen tilanne on hyvin samankaltainen kuin oma tilanne/kokemus, silloin on helppo tukea toista äitiä. Jos tilanne tai arvo lapsen kasvattamisessa on hyvin erilainen kuin toisella, silloin on vaikeampi muotoilla sanottavaa.”

“Ainahan riittää muita aiheita lapseen tai muuhun liittyen, mistä voi puhua. Harvoin niistä mitään haittaa on vaikka toisen äidin näkemys olisikin täysin erilainen kuin mitä itse ajattelen.”

“Epämiellyttäviä tilanteita vertaistuessa on syntynyt, kun omat ajatukset lapsista ja kasvatuksesta toisen äidin kanssa ovat täysin erilaiset. Voi haluamattaankin loukata toista äitiä

omilla ajatuksillaan. Äidit, joiden kanssa kokee omat arvot samanlaisiksi, ovat luontevimpia vertaistuen antajia.”

Kertomusten perusteella vertaistuki tuntui olevan ehdottomasti voimaannuttava ja positiivinen asia äitien elämässä. Oli myös kokemuksia ja esimerkkejä huonosta vertaistuesta. Vertaileva ja vähättelevä vertaistuki, liiallinen ihmettely ja kaikki tietäväisyys olivat termejä, joilla kuvattiin huonoa vertaistukea. Netissä kerrottiin vertaistuen olevan pahimmillaan ahdistavaa ja epätoivoa lisäävää, koska sieltä voi lukea kaikista pahimmat kertomukset ja ”skenaariot”. Tällaiset kokemukset olivat aineistossani kuitenkin vähemmistössä, ja pikemminkin korostettiin toisen äidin kykyä välittää lempeyttä, armollisuutta ja joustavuutta.

Elämänlaadun paranemisesta kertoivat esimerkit uudelle paikkakunnalle muuttamisesta ja uusien ystävien löytymisestä. Eräs äiti kirjoitti asuneensa esikoisen syntymän aikoihin alueella, jossa ystävyysuhteet olivat vähissä, eikä aikuista juttukaveria ollut välttämättä moneen päivään. Muutettuaan uudelle alueelle, hän löysi ystäviä sekä itselleen että lapselleen. Ennen muuttoa hän kirjoitti olleensa jaksamisen suhteen täysin ääri rajoilla mutta uuden kodin ja asuinalueen myötä hän alkoi nauttia päiväunista lastensa kanssa, pikaisista koiran kanssa käydyistä lenkeistä ja ihmisten seurasta.

Vertaistuki on monissa tapauksissa aineistoni kertomuksissa selvästi yhteydessä psyykkistä terveyttä ylläpitäviin voimiin ja äidit kirjoittavat siitä hyvin selvästi. Mieltä huojentavia toisten äitien kanssa jaettuja kokemuksia kuvattiin esimerkiksi näin:

“Hyvien ystävien kanssa avaudun enemmän omista tunteista, niin positiivisista kuin negatiivisista. Usein nämä keskustelut ovat niitä, joista koen saavani voimaa.”

“Samalla asiat, jotka ovat voineet tuntua itselle raskailta, eivät enää keskustelujen jälkeen paina mieltä.”

“Tällä keskustelulla oli niin suuri merkitys minulle siinä tilanteessa etten tule ikinä sitä unohtamaan, se nosti minut takaisin elämään kiinni.”

“Mutta kaikessa vertaistuen antamisessa ja saamisessa on tärkeintä läsnäolo. Ja armo: kukin tekee parhaansa kunakin hetkenä, se riittää. Tsemppaaminen: kun joku kulkee matalammissa mielentiloissa, toinen luo toivoa tilanteeseen. Mutta myös ymmärtää: paskaahan se välillä on. Elämä.”

Kaiken kaikkiaan kertomuksista syntyi käsitys, että vertaistuki lisää perustyytyväisyyttä. Tähän tuntui vaikuttavan henkisen avun lisäksi ihan konkreettiset käytännön asiat ja vinkit, joita toisilta äideiltä ja erilaisista ryhmistä oli mahdollista saada. Ystävien konkreettinen apu saattoi olla hätiin tulemista, kun voimat olivat ihan loppu valvomisten jäljiltä, tai ihan vain hyväksi havaittujen neuvojen jakamista, kuinka laittaa ruokaa ja pestä pyykkiä lapsi kainalossa. Tällaisen arkisen avun merkitys arjessa jaksamiselle on suuri. Yksi kirjoittaneista äideistä oli yksinhuoltaja ja muiden puoliset olivat päivisin töissä. Päivät lasten kanssa keskenään ovat joskus pitkiä ja erilaiset neuvot arjen askareiden suorittamiseen ovat kullanarvoisia.

Äidit kirjoittivat myös perheestään ja lapsistaan. Lasten kotihoidossa oleminen oli onnellisuutta lisäävä tekijä, ja eräs äideistä kirjoitti elämänilokseen sen, että saa antaa lapselleen huomiota, kuuntelevaa korvaa ja syliä niin paljon, kuin tämä tarvitsee. Toinen äiti kirjoitti kuitenkin arjen helpottuneen, kun vanhimmat lapset lähtivät kouluun, ja kotona oli enää perheen pienimmät. Ensimmäisen lapsen saaminen oli saanut äidit myös kokemaan hetkellistä neuvottomuutta ja pohtimaan, että tässä hän nyt on, mitä hänen kanssaan tulisi tehdä. Vanhemmuuden muista tuntemuksista mainitsen erään äidin viisaan kirjoituksen, jossa hän totesi ettei mikään tunne ole vanhemmuudessa vieras. ”Vanhemmuus saa ihmisessä esiin parhaimman ja pahimman”, hän kirjoitti.

6.4 Emotionaalinen helpotus

Vuorovaikutuksen merkittävä rooli vertaistuen psyykkistä hyvinvointia lisäävänä voimana tuli selvästi esille kertomuksista. Äidit kirjoittivat siitä, että oli helpottavaa saada sanoa ääneen moninaiset ajatukset ja tunteet, ja miten toisen äidin kuunteleva korva on välillä riittävä. Neuvoja tai asian ratkaisemista ei aina kaivata vaan pelkkä ääneen puhuminen ja tunne siitä, että kuuntelija on vilpittömän kiinnostunut asiastasi, riittää.

“Parhaita vertaistukikokemuksia ovat sellaiset kun toinen äiti on kuullut hengityksen syvyydestä tai ilmeestä että nyt on raskasta ja kuunnellut ymmärtävästi avautumista.”

“Sekin helpottaa kun saa sanottua pahan olonsa ulos.”

Kuuntelemisen lisäksi toisilta äideiltä saatavaa vertaistukea kiiteltiin siitä, että toisen samanlaisessa elämäntilanteessa olevan ihmisen kanssa on vain luonnollista ja helppoa jutella. Vastavuoroisuus ja ajatusten vaihtaminen on tärkeää.

“Joskus juttelu on ihan pinnallista ja usein katkeaakin kesken, jos lapsi päättää lähteä eri suuntaan, mutta toisinaan taas - useinkin- saa kokea ihania vertaistuellisia tilanteita.”

“Hyvin usein keskusteluista saa ajatusmaailmansa laajenemista, uusia ideoita, jo tuttujen asioiden vahvistumista omassa mielessä ja - ei vähäisimpänä- kuuntelevia korvia ajatuksilleen ja mietteilleen.”

Emotionaalista helpotusta lisäsi myös tunne siitä, ettei toisten äitien kanssa tunne tarvetta esittää mitään, voi olla oma itsensä. Äitien armollisuus ja joustavuus sai kiitosta.

“Vertaistuki näiden kanssa on ihan sanatonta: voi lähteä lasten kanssa ulos ja olla sellainen kuin on. Ei tarvitse koko ajan näyttellä onnellista tai elää todeksi äitimyyttä.”

“Lupa tehdä omia ratkaisuja. Joskus sitä jää omassa väsyssään jumittamaan johonkin asiaan ja toisen kepeä letkautus teet niinku susta tuntuu parhaalta on avain asiaan.”

Vuorovaikutus toisten äitien kanssa tuntuikin usein sisältävän hyvin empaattisen näkökulman ja myötäelämisen taidon. Myötäeläminen on luontevaa, koska äidit kokivat toisten äitien olevan hyvin perillä tuntemuksista, kokemuksista ja mietteistä, jotka olivat itselle ajankohtaisia. Toisen tarinan kuunteleminen voi kuulostaa siltä, kuin joku kertoisi juuri minun tarinaani.

“Ihmisiä, jotka tietävät tasan tarkkaan, mitä on itse käymässä läpi.”

“Saada sanoa ääneen omat tunteet ja väsymisen, kun tietää, että toinen jakaa sen kokemuksen.”

Äidit myös kokivat yleisesti, että vertaistuen tarjoaminen toiselle äidille rikastuttaa omaa elämää. Ikään kuin kertomuksia kirjoittaneet äidit jakaisivat ajatuksen, jonka mukaan äitiys on voimavara, jota tulee vaalia. Toisen äidin tukeminen ja myötäeläminen hänen kokemuksissaan tuntui olevan tärkeää.

“Minusta on tärkeää, että jokainen äiti kokisi oman roolinsa äitinä hyvänä ja riittävänä ja että ei ole mitään muuttia mihin tulee mahtua.”

“Omassa ystäväpiirissäni koen saavani hyvin vertaistukea ja jaan herkästi omia äitiyteen liittyviä kokemuksia ja tunteita.”

“Erityisen paljon pyrin olemaan rinnalla kulkemassa niiden äitiydessä, jotka kokevat jotenkin huonommuutta ja ulkopuolisuutta suhteessa muihin äiteihin.”

“On tärkeää vahvistaa äidin itseluottamusta ja sitä tunnetta, että hän on rakas ja tärkeä ihan sellaisena kuin on.”

Usein omista kokemuksistaan puhuminen saa aikaan uusia tulkintoja asiasta. Kuuntelijat kertovat herkästi omia mielipiteitään, joiden jälkeen omakin näkemys asiasta voi muuttua. Asioiden ääneen sanominen saattaa muuttaa omaa suhtautumista asiaan eikä esimerkiksi kovasti harmittanut tai vaivannut huoli tunnu enää niin pahalta.

“Joskus huomasin jonkun äidin ottavan jonkin asian rennommin kuin itse ja huomasin että on itse ollut vähän pikkutarkka jonkun asian suhteen.”

“Yh-ystäväni sanoi että on lapsen etu että hän näkee kotonaan turvallisessa ympäristössä myös epätäydellisyyttä, eikä lapsi itsekään tule pelkäämään epätäydellisyyttään tai epäonnistumista.”

“Asioiden pohdiskelu toisen äidin kanssa on antanut minulle uutta näkökulmaa asiaan ja vahvistanut tuntemuksiani, miten haluan toimia lapsen kanssa.”

“Joskus asiat vaan lokahtaa kohdilleen, kun kertoo omista haasteista arjessa.”

6.5 Psykososiaalinen hyvinvointi

Psykososiaalinen hyvinvointi tarkoittaa käsitystä siitä, että ihminen on kokonaisuus, jossa niin fyysinen, psyykinen, sosiaalinen kuin myös henkinen terveyden ulottuvuus ovat vuorovaikutuksessa sekä keskenään että myös ympäristön kanssa (<https://www.uef.fi/web/kttravi/psykososiaalinen-terveys>). Äitien psykososiaalinen hyvinvointi koostuu kertomuksista kokoamistani osa-alueista kuten äitiyden tuki, mukaan kuulumisen tunne, itsetunnon ja itseymmärryksen lisääntyminen ja ylläpito. Psykososiaalisen

terveyteen liittyy myös fyysinen terveys, jota tukee tieto siitä, että sosiaalisesti aktiiviset ihmiset elävät terveemmin ja pidempään (Weiste, 2015). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, jatkossa THL, määrittää psykososiaalisen hyvinvoinnin sellaiseksi elämänlaaduksi, jossa perustarpeet ovat tyydytetty ja elämässä tärkeäksi koetut ihmissuhteet, mielekäs, oman yhteisön eteen toimiminen ja osallistuminen koetaan elinvoimaa lisääviksi tekijöiksi (Vaarama, Moisio & Karvonen, 2010). Kertomusten äidit olivat sosiaalisesti aktiivisia, sekä itseksensä että lasten ja perheen kanssa. Vertaistuen merkitys elämäntilanteelle yleensä sekä positiivinen suhtautuminen tulevaisuuteen löytyvät myös kertomuksista. Moni äiti kirjoitti saavansa tukea omalle äitiydelleen toisten äitien tapaamisesta, toisin sanoen sosiaalisesta ympäristöstä. Eräs äiti kirjoitti ensimmäisen lapsensa vauva-ajasta, että yksin ja väsyneenä tunsii olevansa maailman huonoin äiti. Toisia äitejä tapaamalla saattoi huomata, ettei ole omien haasteiden kanssa yksin. Oma äitiyttä peilataan toisten äitien tapoihin toimia.

“Vaikka joskus on tuntunut, ettei varmasti kukaan muu äiti ole puhunut näin rumasti omalle lapselleen, niin mitä täydellisimmän oloiset äidit ymmärtävät ja kertovat vastaavanlaisista tilanteista kohdallaan. “

“Ennen lapsen saamista sosiaalinen piirini oli paljon suppeampi kuin se nyt on. Nyt olen päässyt tutustumaan uusiin ihmisiin luontevan yhteyden eli samanlaisen elämäntilanteen ja/tai samanikäisen lapsen myötä.”

Yllä on esitetty esimerkkejä äitien kirjoituksista, joissa osassa käsitellään sitä, mitä toisten kokemusten kuuleminen merkitsee. Erilaisten äitien kohtaaminen ja monenlaisiin elämäntilanteisiin tutustuminen on laajentanut monen kirjoittajan näkemystä vanhemmuudesta ja omasta itsestään. Itsetunnon ja itseymmärryksen lisääntyminen on selvästi esillä kirjoituksissa. Moni äiti pohti tekstissään myös omaa kehittymistään ja rooliaan toisen äidin auttajana. Äidin osallistuminen kertojana ja kuulijana oman sosiaalisen ympäristön toimintaan on osoitus hänen psykososiaalisesta hyvinvoinnistaan. Haarasen (2012) mukaan vertaistuki lisää sosiaalista yhdentymistä ja poistaa yksinäisyyttä. Jo yksin nämä vertaistuen ulottuvuudet toteutuessaan kohentavat psykososiaalista terveyttä.

“On vain oltava rehellinen itselleen sen suhteen, mikä tuntuu hyvältä, sillä äitiyttä ei ole oikeaa eikä väärää.”

“Mutta joka hetkessä on toivoa ja toisintekemisen mahdollisuus.”

“Oli myös hyvä peilata omaa vanhemmuuttaan muihin äiteihin.”

“Itse olen parhaimmillani kun saan jakaa kanssavanhemmille armon, toivon ja inhimillisyyden sanomaa.”

“Nykyään ymmärrän kaikenlaisia äitejä itsekin, hyviä ja meitä huonoja, jotka yrittävät kuitenkin kaikkensa lastensa vuoksi.”

6.6 Käytännön apu

Vertaistuen avulla saadut vinkit ja neuvot, kokemuksellisen tiedon jakaminen, käytännön avun, nostan yhdeksi isoksi tekijäksi siksi, että ne mainittiin jokaisessa kertomuksessa. Erityisesti ensimmäisen lapsen kanssa uusia asioita opetellessa toisilta äideiltä saadut vinkit olivat suuressa arvossa. Tiedon jakaminen on merkittävä vertaistuen hyvinvointia edistävä tekijä. Eräs äiti sanoi yhteisessä tapaamisessa mietittävän esimerkiksi lasten kehityspykälää, ja helpotus on aina suuri kun kuulee, ettei toisillakaan vielä nukuta koko yötä tai toisenkaan äidin lapsi ei vielä konttaa. Vertaisryhmissä ja tapaamisissa jaetaan neuvoja ja kokemuksia esimerkiksi lasten vaatteista, äitien harrastuksista, omasta ajasta sekä mielipiteitä seuraavien lapsien hankkimisesta ja sisarusten sopivasta ikäerosta. Epävarmuuden muuntaminen rohkeudeksi olla omanlainen äiti vaatii myös kädestä pitäen auttamista ja tärkeitä ohjeita arjen pyörittämiseen. Käytännön apu ei käsitteenä eikä äitien arkisena osa-alueena ole erillinen saareke vertaistuen terapeuttisissa piirteissä. Neuvot ja vinkit ovat mielestäni eräänlaisia

ratkaisukeskeisiä tapoja vaikuttaa toisen äidin jaksamiseen ja hyvinvointiin. Energiaa muiden asioiden hoitamiseen jää huomattavasti enemmän kun ei tarvitse miettiä ratkaisua pulmaan, jonka jo toinen on toisaalla ratkaissut.

6.7 Vertaistuki äitien lähikehityksen vyöhykkeenä

Lähikehityksen vyöhykkeen taustalla on Silvosen (2004) mukaan Vygotskin ajatus ihmisen kykyjen muodostumisesta kulttuuri-historiallisesti yksilön ja ympäristön toiminnallisessa suhteessa toisiinsa. Tutkimukseni tapauksessa osallisina ovat äidit ja heidän sosiaalinen ympäristö, eli toiset äidit. Yhteisissä tapaamisissa vuorovaikutus tapahtuu äitien ja joskus myös mahdollisen ohjaajan kesken. Äidit tapaavat myös keskenään ilman varsinaista ohjattua ryhmää. Äitien käsitys omasta vanhemman roolistaan muodostuu niin kunkin äidin omien käsitysten kuin kulttuurisesti äideille asetettujen mallien mukaan. Vuorovaikutus yksilön ja sosiaalisen ympäristön, eli äidin ja vertaisryhmän kesken on psyykkisten prosessien, kuten esimerkiksi oppimisen mahdollistaja (Silvonen, 2004). Äitien ryhmätapaamiset ja kahdenkeskiset vertaistukitilanteet ovat heidän lähikehityksen vyöhyke. Olen aiemmissa luvuissa todennut ja antanut esimerkkejä äitien kertomuksien pohjalta siitä, millaisia tunteita ja kokemuksia äideillä on. Hyvin usein äidit kirjoittivat saaneensa joko kokonaan uutta tietoa äitiydestä tai läheisesti siihen liittyvästä asiasta tai kuvasivat mielenliikkeitään, jotka olivat vertaistuen kokemuksen ansiosta kehittyneet ja avartuneet. Kokeneempien äitien avustuksella on mahdollista laajentaa sekä omaa tietämystä että taitoja.

Moni kertomus sisälsi myös ajallisen ulottuvuuden, jossa lapsen syntymästä edettiin tähän päivään. Kertomus eteni yleensä erilaisten esimerkkien, oivallusten ja oppien kautta. Tästä syystä on perusteltua sanoa, että vertaisen seura tai vertaisryhmä on äidin kehittymisen ja oppimisen ympäristö eli lähikehityksen vyöhyke. Kertomuksissa esiintyi selviä esimerkkejä siitä, miten toisen äidin toimien ja tapojen seuraaminen sai muutosta myös tarkkailijan omassa tavassa toimia.

“Joskus huomasi jonkun äitin ottavan jonkun asian rennommin kuin itse ja huomasi että on itse ollut vähän turhan pikkutarkka jonkin asian suhteen.”

Sosiaalisessa ympäristössä toimiminen mahdollistaa muutoksen (Kuusisaari, 2016). Kertomuksia kirjoittaneiden äitien vertaisryhmät ja ystäväpiirit olivat muutoksen eli esimerkiksi kehittymisen, oppimisen ja uuden tiedon muodostumisen mahdollistajia. Yksinkertaistetusti tutkimuksessani lähikehityksen vyöhyke toimii siten, että on äiti, joka osallistuu tapaamiseen muiden äitien kanssa. Hänen oma tapansa toimia ja tietovaranto ovat olemassa mutta ryhmässä on äiti, jolla on enemmän kokemusta tai erilaista tietoa käsillä olevasta asiasta. Kokeneemman äidin kanssa vuorovaikutuksessa syntyy toisen äidin muutos, eli kehittyminen, kun hän oppii uutta, ymmärrys asiasta kasvaa ja hän voi muuttaa kenties omaa toimintatapaansa asian suhteen.

“Hyvin usein keskusteluista saa ajatusmaailmansa laajenemista, uusia ideoita, jo tuttujen asioiden vahvistumista omassa mielessä ja - ei vähäisimpänä - kuuntelevia korvia ajatuksilleen ja mietteilleen.”

Äidin kehittyminen ja hänen kokemansa muutos auttavat hänen arjen hallintaa. Muutos voi koskea hänen ajatusmaailmaa tai käytännön tietoutta, mutta se saa äidin voimaan paremmin. Muutos voi syntyä kuormittavien huolien vähentymisen ansiosta tai uuden käytännöllisen toimintamallin ansiosta.

7 Tutkimuksen yhteenveto

Tutkimukseni analyysin perusteella luodut käsitteet koskien vertaistuen terapeuttisuutta ja psyykkistä hyvinvointia olivat emotionaalinen helpotus, psykososiaalinen hyvinvointi ja käytännön apu. Kaksi ensin mainittua ovat selvästi hyvin läheisesti yhteydessä toisiinsa. Perusteltu psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitäjä on myös käytännön apu, koska elämän käännekohdissa, kuten lapsen syntymässä, arkiset neuvot ovat usein kiireisen elämän helpotus. Tässä luvussa kokoan analyysini tulokset yhteen. Käyn läpi yleisesti teksteistä nousseita vertaistuen ominaispiirteitä ja vertaan niitä psyykkisen hyvinvoinnin osa-alueisiin. Aineistosta johdetut käsitteet linkitän yhteen tutkimuksen alussa läpi käytyihin tärkeisiin käsitteisiin. Käyn läpi myös vertaistuen ja terapian yhteisiä ominaisuuksia. Lisäksi otan tarkasteluun kertomukset narratiivisen identiteetin näkökulmasta.

7.1 Yleistä koontia tutkimuksesta

Tutkimukseni aineisto koostuu yhdeksästä äidin kirjoittamasta kertomuksesta. Lähtökohtani oli, että saisin tutkimukseni aineistoksi yksittäisten äitien omakohtaisia kokemuksia. Pohdin, mitä nämä tarinat voisivat kertoa äitien vertaistuesta ja sen psyykkistä hyvinvointia kohentavista tekijöistä? Laadullisen tutkimuksen ollessa kyseessä, olen pohtinut myös sitä, voivatko nämä yhdeksän tarinaa kertoa jotain universaalia tarinaa äitien kokemasta vertaistuesta. Satu Katvala (2001) käsittelee samaa asiaa omassa väitöskirjassaan, ja kysyy voiko yksittäisistä kohtaloista saatua tietoa yleistää ja soveltaa laajempaan kontekstiin? Mitä merkitystä on näillä äitien kertomuksilla yleisen äitiyden kokemuksen kanssa? Vastaus on Katvalan (2001) mukaan yksinkertainen. Yksittäisten äitien kertomukset kuvastavat paitsi heidän omia kokemuksiaan mutta heijastelevat myös kulttuurimme ja yhteiskuntamme tapaa tarkastella äitiyttä. Katvala (2001) jatkaa, että yksittäiset ja henkilökohtaisetkin tarinat luovat kuvan ihmisestä aktiivisena toimijana ja sen kautta tuovat julki ihmisten erilaisia tapoja

ymmärtää, kuvata ja tulkita maailmaa. Koen itse, että minun tutkimukseni vahvuus on juuri kertomusten henkilökohtaisuus. Sen avulla sain monimuotoisen ja rikkaan kuvan vertaistuen terapeuttisuudesta ja tarpeellisuudesta. Lisäksi tarinoita lukiessa tuntui, että sain niiden kautta kurkistaa aika läheisesti monen äidin elämään.

Tarinoiden kirjoittaminen ja kertominen ovat tärkeitä narratiivisuuden muotoja. Hännisen (2000) mukaan tarinaa kertoessamme valitsemme menneen aikamuodon, koska kokemuksen käsitteleminen ja sen liittäminen osaksi omaa identiteettiä on jo alkanut. Eräs minulle kirjoittanut äiti kommentoi tarinassaan, että omista kokemuksista kirjoittaminen synnytti voimallisen kokemuksen siitä, miten vertaistuki tosiaan on merkittävä tekijä jaksamisessa. Vertaistuki perustuu vuorovaikutukseen, jossa sekä kuunnellaan että puhutaan. Sen lisäksi että oma kertominen muodostaa automaattisesti uusia näkemyksiä asiasta, ja toisaalta sosiaalisen ympäristön tarjoamat tulkinnat voivat muuttaa omaa näkökulmaa, myös toisten omakohtaisten tarinoiden kuunteleminen on yksi tapa rakentaa omaa identiteettiä. Toisten kertomuksiin eläytyminen on usein luontevaa, koska se aktivoi kuulijan omia kokemuksia, ja on mahdollista kuunnella toisen tarinaa kuin se olisi oma, ja se auttaa jäsentämään ja käsittelemään omaakin kokemusta ja ajatusta (Hänninen, 2000). Moni äiti kirjoittikin, miten toista äitiä kuuntelemalla on saanut omille ajatuksilleen vahvistusta.

Itseymmärrys ja henkinen kasvu, jotka kuuluvat osana ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin (Burns ja Ma, 2015) toteutuivat vertaistukiryhmissä ja tapaamisissa. Tästä osoituksena olivat äitien kommentit siitä, kuinka toisten äitien tarinat ja kokemukset auttoivat esimerkiksi huonouden tuntemuksesta irrottautumisessa ja synnyttivät sen sijaan oivalluksen siitä, miten monia erilaisia mutta silti hyviä äitiyden tapoja on. Osa äideistä pohti syvällisemminkin esimerkiksi omaa tyytyväisyyden tunnetta, ja päätyi siihen, että on tyytyväinen, koska saa elää omannäköistä elämää ja toteuttaa omaa vanhemmutaan kuten hän parhaaksi näkee perheensä kanssa. Myös armollisuus itseä kohtaan mainittiin kertomuksissa. Esimerkiksi ymmärrys siitä, että riittää, kun tekee parhaansa, eikä suorita tai yritä liikaa noudattaa ulkopuolelta tulevia vaatimuksia. Tässä näkyy myös äidin oman identiteetin voima, eikä kulttuurista kumpuava paine vaikuta merkittävästi.

Perustavanlaatuinen syy vertaisten seuraan hakeutumiselle on Haarasen (2012) mukaan yksinäisyyden tunne ja sosiaalisten suhteiden tarve. Molemmat asioita, jotka voivat olemuksellaan aiheuttaa psyykkisen hyvinvoinnin epätasapainoa. Aineistossani useaan kertaan kiiteltiin sitä, miten suuri onni on ollut tutustua uusiin ihmisiin. Tarve kuulua joukkoon on yksi psyykkisen hyvinvoinnin osa-alue (Burns & Ma, 2015). Äitien vertaistukikertomuksissa koettiin, että samanlainen elämäntilanne tekee tutustumisen helpoksi. Osa äideistä oli kokenut uusiin ryhmiin osallistumisen luontevaksi, osa oli löytänyt sopivan pienen porukan itselleen samasta taloyhtiöstä. Mukaan kuulumisen tunne on ihmisellä voimakas perustarve, ja tutkimukseni tapauksessa vertaistuki osoittautui yhdeksi tavaksi tyydyttää tämä tarve.

Psyykkisen hyvinvoinnin mitta voi olla myös kyvykkyyden ja autonomian tunne (Burns & Ma, 2015). Mielestäni näiden kahden tunteen kokemiseen vaikuttaa myös analyysini kolmas osa-alue, käytännön apu. Arjen hallintaa helpottaa huomattavasti, kun on selvät toimintaohjeet ja vinkit käytännön asioihin. Ne voivat äitien tapauksessa koskea esimerkiksi vauvan ruokailua, sopivaa päiväunirytmia tai neuvoja lapsen eroahdistuksen helpottamiseen. Jokainen näistä voi aiheuttaa epävarmuutta ja avuttomuuden tunnetta, mikäli ei osaa tai ei ole saanut opastusta neuvolasta tai kokeneemmalta äidiltä. Haarasenkin (2012) mukaan vertaisten tarjoama tuki voi olla hyvin käytännöllistä ja silti olla merkittävä tekijä hyvinvoinnin kohentumisessa. Kokemuksellinen tieto lisää myös motivaatiota (Haaranen, 2012). Neuvojen ja onnistumisen kokemuksen myötä syntyy ajatus, että hallitsee asian ja pärjää itse, josta syntyy sekä kyvykkyyden että autonomian tunne. Nämä puolestaan motivoivat jatkamaan toimintaa ja luottamaan onnistumiseen.

Psyykkisen hyvinvoinnin osa-alueita ovat myös positiivinen suhtautuminen tulevaan ja ajatus elämän tarkoituksellisuudesta (Burns & Ma, 2015). World Health Organizationin (2013) mukaan hyvinvointia osoittaa myös se, että yksilö on perillä omasta potentiaalistaan eivätkä arkeen normaaleina kuuluvat haasteet käy ylivoimaiseksi esteeksi esimerkiksi työskentelylle tai osallistumiselle erilaisiin toimintoihin. Äitien kirjoituksista ilmeni hyvin heidän syvä

pohdinta vanhemmuudesta ja omasta toiminnastaan vanhempana, jotka mielestäni osoittavat sen, että he kokevat elämän mielekkääksi ja ovat lapsen varttumisen myötä itsekin kehittyneet. Jokainen kertomuksensa jakanut äiti vietti myös omaehtoista aikaa joko harrastuksen parissa, toisten äitien kanssa ilman lapsia tai esimerkiksi ottamalla itsekin päiväunet säännöllisesti. Kertomuksista jäi tunne, että nämä kyseiset äidit olivat oivaltaneet oman hyvinvoinnin olevan myös lasten ja perheen hyvinvointia. Heidän aktiivinen hakeutuminen vertaisten pariin osoittaa toiminnallisuutta, määrätietoista tiedon ja emotionaalisen helpotuksen hakemista.

7.2 Vertaistuen terapeuttisuus

Vertaistuki on Haarasen (2012) mukaan samankaltaisessa elämäntilanteessa olevan ihmisen tarjoamaa tukea, ja se perustuu vuorovaikutukseen. Aineistoni kertomuksissa kävi useaan otteeseen ilmi, miten toisen ymmärtävä sana ja kuuleva korva auttoi esimerkiksi väsymyksen tai hankalan asian käsittelemistä. Holzmanin (2013) mukaan omasta sisäisestä maailmasta puhuminen on sosiaalista toimintaa ja siksi terapeuttista. Lähikehityksen vyöhyke sisältää ajatuksen, jonka mukaan toiminta sosiaalisessa ympäristössä kieltä ja puhetta hyväksikäyttäen tuottaa sekä uutta tietoa että mahdollistaa muutoksen olemassaolevassa tiedossa (Kuusisaari, 2016).

Avainsana vertaistuen terapeuttisuudessa on vuorovaikutus. Puhuminen ja kuunteleminen mahdollistavat oman näkemyksen kehittymisen. Hankala tai epämiellyttävä asia saa uusia tulkintoja jo, kun siitä puhutaan. Toisten tarjoamat uudet tulkinnat voivat parhaimmillaan muuttaa omaa suhtautumista asiaan, ja elämä sen kanssa helpottuu. Sama tapahtuu terapiassa. Weisten (2015) mukaan terapiassa saavutetaan muutos vuorovaikutuksen keinoin. Muutos voi koskea esimerkiksi asiakkaan ajatuksia, käyttäytymistä tai sosiaalisia suhteita. Muutos voi olla myös uudenlainen suhtautuminen ongelmaan (Weiste, 2015). Samanlaisia esimerkkejä löytyy myös äitien kertomuksista vertaistuesta. Äidit kirjoittavat huomanneensa, että oma

näkemyks on saattanut muuttua, tulkinta omasta tilanteesta on kehittynyt tai vuorovaikutuksessa mahdollistunut purkautuminen on luonut helpotusta.

Vuorovaikutukseen läheisesti liittyvät terapiasta tutut ulottuvuudet empatia sekä myötäeläminen nousivat aineistostani myös selvästi. Äidit kirjoittivat ymmärtävästä katseesta, joka loi helpotusta, hengityksen tasosta, josta toinen jo tunnisti hankalan olotilan tai väsymyksen, sekä armollisesta tunteesta, jonka toinen äiti sai aikaan. Empatia on Veikko Tähkän (1996) mukaan voima, joka mahdollistaa tilapäisen samaistuksen tunteen. Vertaistuessa empatian kokemus ja Tähkän (1996) mainitsevat empaattiset vasteet tarkoittavat sitä, että kuuntelija kokee vasteita eli reaktioita, jotka pohtautuvat hänen omaan kokemukseen puhujan kertomasta asiasta. Tämä samaistus, kyky asettua toisen asemaan näkyy myötäelämisenä, ymmärryksenä (Tähkä, 1996). Vertaistuessa myötäelämisen kyky luo helpotusta sekä kuulijalle että puhujalle, asia ja tilanne ovat yhteisiä ja ne voi jakaa. Suurin osa ihmisten välistä ymmärrystä pohjautuu empatialle (Tähkä, 1996). Weisten (2015) mukaan empatian voima perustuu terapiassa terapeutin tavalle toistaa asiakkaan sanomaa ja sen käytänteen luomalle yhteisen ymmärryksen tunteelle. Vertaistuessa tämä toteutuu luonnollisesti, koska on hyvin todennäköistä, että kuuliija ja puhuja jakavat jo valmiiksi saman kokemuksen tai ajatuksen, ja toisen tarinan jatkaminen on helppoa. Tähkä (1996) muotoilee saman asian siten, että empatian ja myötäelämisen keinoin ihmisen on mahdollista olla läsnä toisen kertomuksessa.

Ohjatussa vertaistuessa on kyse myös siitä, että ihmistä autetaan itse löytämään keinot oman toiminnan kehittämiseen (Haaranen, 2012). Tietyllä tavalla sama toimii myös muissa vertaistukitilanteissa. Myös kertomuksissa mainittiin äitien toisia kohtaan ilmenevä tietynlainen hienovaraisuus, ei tahdottu olla päälle käyvä omissa mielipiteissään vaan pikemminkin oltiin tukena olemalla läsnä ja tarjoamalla tila, jossa puhua ja tulla kuulluksi. Tilan antaminen ja äidin omien mielipiteiden salliminen ovat vertaistuen kantavia voimia. Kuten aiemmin on todettu, oma puhuminen voi jo muodostaa uusia näkemyksiä puhuttavasta aiheesta. Myös terapiassa asiakasta ohjataan avustetusti löytämään itse ratkaisuja ja näkökulmia käsillä olevaan asiaan. Katajainen (1998) toteaa että asiakasta ohjataan uusien

merkitysten löytämiseen, ja että terapiassa keskustelujen avulla löytyvä uusi merkitys voi auttaa asiakasta pois ongelmalähtöisestä näkemyksestä. Terapiassa ja vertaistuessa on tärkeää se tila, jossa vuorovaikutus käydään. Sen tulee olla avun tarpeessa olevan lähtökohtia vastaava. Wamboldin (2001) mukaan terapian hoitavuus perustuu siihen, että terapiatilanne muodostuu asiakkaan tarpeiden ja tilanteen mukaiseksi. Sellaisessa tilassa on esimerkiksi hankalista asioista puhuminen mahdollista. Äiditkin kirjoittivat, miten tärkeää on, että kokee voivansa puhua myös negatiivisista asioista ilman tuomitsemista.

Kuormittavien asioiden purkamisesta seuraava huojennus terapiassa perustuu siihen, että niistä puhuessaan muodostuu läheisempi yhteys asiaan (Wahlström, 2014). Vertaistuessa on mahdollista kokea sama yhteys, kun oman sisäisen ajatusmaailman läpikäyminen sallivassa ympäristössä on mahdollista. Läheisemmän suhteen muodostaminen epämiellyttävään asiaan ja sen yhteyden tunnistaminen, luo Wahlströmin (2014) mukaan tunnepitoista helpotusta. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että kun kuormittavan tai hankaluutta aiheuttavan asian puhuu ääneen, huomaa mikä aiheuttaa epämukavuutta ja asia tulee tutummaksi.

Vertaistuesta saatava helpotus perustuu myös käytännön neuvoihin ja apuun. Uudessa elämänvaiheessa tai muuten uuden tilanteen kynnyksellä oleva äidit voivat vertaisryhmissä ja tapaamisissa jakaa hyväksi havaittuja neuvoja erilaisiin arjen pulmiin. Terapeuttista tästä tekee se, että usein myös joissakin terapiamuodoissa asiakkaalle tarjotaan erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja. Terapiassa ne perustuvat pääasiassa kuitenkin asiakkaan itsehavainnoinnin kehittämiseen, hänen omien taitojen ja tietojen arvioinnin kautta tapahtuvaan muutokseen (Leiman, 2014). Myös vertaisryhmissä karttavat tiedot ovat olennainen apu arjen hallinnassa ja oman toiminnan kehittämisessä.

7.2.1 Vertaistuki, psyykinen hyvinvointi, terapauttisuus ja empatia suhteessa aineistosta nousseisiin käsitteisiin

Kuten yllä on käynyt ilmi, vertaistuen ilmenee useita psyykkistä hyvinvointia ylläpitäviä voimia. Emotionaalinen helpotus, jonka nostin sisällönanalyysissäni aineistosta, on sekä vertaistuen että terapian ydintä. Omasta elämäntilanteesta puhuminen ja toisen kanssa keskustelu ovat vuorovaikutusta, jonka myötä toteutuu emotionaalinen helpotus. Sosiaalis-konstruktivistinen mielen rakentuminen pohjautuu myös vuorovaikutustilanteisiin. Vuorovaikutuksessa toteutuu empaattinen myötäeläminen, joka mahdollistaa toisen asemaan asettumisen ja yhteisymmärryksen. Vaikutus on molemminpuolinen; puhuja saa kokemuksen kuulijan ymmärryksestä ja kuulija voi kokea samaistumisen tunteen, koska tarina voi kohdata hänen oman kokemuksensa kanssa.

Psyykinen hyvinvointi sisältää kokonaisvaltaisesti kaikki vertaistuen hyvää tekevät vaikutukset. Emotionaalinen helpotus lisää psyykkistä hyvinvointia, samoin empatian kokemus. Psyykkisen hyvinvoinnin tae on myös käytännön avun saaminen, joka mahdollistuu vertaisryhmissä – ja tapaamisissa. On luonnollista, että saadut neuvot ja konkreettinen apu vapauttavat voimavaroja toisalle sujuvan arjen mahdollistamiseen. Vertaistuki äitien lähikehityksen vyöhykkeenä toteutuu selkeimmin käytännön avun saamisena, neuvojen ja tiedon jakamisena. Oman tietämyksen jalostuminen ja uusien näkökulmien muodostuminen toisten, kenties kokeneempien, seurassa on lähikehityksen vyöhykkeen kantava ajatus.

Aineistosta nousseet käsitteet kohtaavat myös psykososiaalisen hyvinvoinnin käsitteen kanssa. Kokonaisvaltainen psykososiaalinen hyvinvointi sisältää THL:n julkaisun mukaan suhteet muihin ihmisiin, toiminnan itselle mielekkäällä tavalla, osallistumisen ja yhteisöllisyyden (Vaarama, Moisio & Karvonen, 2010). Tätä määritelmää vasten voin todeta, että aineistoni kirjoittaneet äidit voivat psykososiaalisesti hyvin. Heillä jokaisella oli vertaisryhmä, jonka puitteissa heillä oli mahdollisuus osallistua, olla osa omaa sosiaalista ryhmää ja toimia sen puitteissa. THL korostaa julkaisussaan myös, että psykososiaalinen hyvinvointi edellyttää myös perustarpeiden olevan tyydytetty (Vaarama, Moisio & Karvonen, 2010). Vertaistuen myötä psykososiaalinen hyvinvointi syntyy ja tulee ylläpidetyksi, sillä toisten äitien kanssa vietetty aika ja tuen terapeutin merkitys mahdollistaa omien voimavarojen karttumisen.

Terapeuttisuus ja psyykkistä hyvinvointia tukevat vertaistuen piirteet muodostavat selvän merkitysverkon, jonka ytimessä on emotionaalinen helpotus. Emotionaalinen helpotus toteutuu sekä vertaistuessa että terapiassa. Toisin sanoen siihen kiteytyy vertaistuen terapeuttinen olemus. Emotionaalinen helpotus edellyttää kuitenkin vuorovaikutustilannetta ja empatian kokemusta. Myös psykososiaalinen hyvinvointi edellyttää emotionaalista helpotusta, vuorovaikutusta, sosiaalisia suhteita sekä käytännön apua esimerkiksi neuvojen tai lastenhoidon muodossa. Vertaistukitilanteet, aineistoni ja tutkimukseni mukaan, tarjoavat juuri nämä elementit.

7.2.2 Kertomukset ja narratiivinen identiteetti

Tutkimukseni johdanto-osiossa mainitsin, että äitien omat kirjoitukset ovat ehdottomasti tutkimustani varten paras mahdollinen aineisto, koska äidit voivat kirjoittaessaan itse päättää, mitä kertovat ja mitä jättävät pois. Tämä on myös narratiivisen identiteetin idea. Yksilö voi itse päättää, mitä sisällyttää tarinaansa, ja sillä tavalla on mahdollista luoda eräänlainen ihannekuva, jota tavoitella tai elämantarina, joka tuo tyydytystä (Heikkinen, 2001b).

Narratiivinen identiteetti – käsite liittyy siihen, että ihminen tekee itsestään selkoa kertomalla tarinaansa (Kaasila, 2008). Aineiston kertomukset eivät tee tästä käsityksestä poikkeusta, joten käsittelen tässä lyhyesti aineistoa narratiivisen identiteetin muodostumisen tilana. Vaikka narratiivinen identiteetti ei varsinaisesti ole tutkimuskohteeni, se kuitenkin valottaa kuvaa siitä, miten äidit näkevät itsensä ja millaisia asioita tahtovat elämästään kertoa. Psyykkiseen hyvinvointiin se liittyy siten, että narratiivinen identiteetti sisältää myös ajatuksen siitä, että tarinallisuus on yksi inhimillisen ymmärryksen muoto (Hänninen, 2000).

Moni äiti rakensi kertomuksensa muotoon, jossa oli selkeä alku, keskikohta ja loppu. Yleensä tarina eteni niin, että alun hämmennyksestä tai hankaluuksista edettiin jonkin oivalluksen tai muunlaisen ratkaisun kautta lopputulokseen, eli tähän päivään, jolloin äiti tarinaa kirjoitti.

Tarinan kirjoittaminen on edellyttänyt asioiden uudelleen käsittelyä. Heikkisen (2001b) mukaan elämän tapahtumat saavatkin merkityksensä vasta jälkikäteen. Osa aineistoa kirjoittaneista äideistä totesi kirjoituksensa lopuksi muutamia lauseita jotain tekstistä, joka osoitti heidän oivaltaneen kirjoittamisen aikana elämästään jotain.

”Kuulostaapa täydelliseltä näin yksinkertaistettuna!”

Yllä mainitun kommentin kirjoitti eräs äiti, kun oli käynyt läpi normaalin arkipäivänsä tapahtumat ja mietteet kertomuksensa johdatukseksi. Kommentti osoittaa juuri sitä, miten moni asia selkiytyy ja jäsentyy paremmin, kun sen kirjoittaa itselleen ylös. Toinen äiti kirjoitti vertaistukikokemuksensa kertomukseen ja kävi läpi vuosia esikoisen syntymästä ja kuopuksen koulunaloittamiseen ja totesi seuraavaa:

”Kohdallani huomaan, että vertaistuen merkitys tulee suuremmaksi muutoksien kohdalla.”

Yksin lapsiaan kasvattanut ja yksinäisyydessä äitiyden alkutaipaleen viettänyt äiti kirjoitti kertomuksensa päätteeksi näin:

”Tätä kirjoittaessa itekin ymmärrän entistä enemmän kuinka mahtava voima vertaistuessa onkaan.”

Tästä kommentista todella havaitsee kirjoittamisen voiman. Heikkisen (2001b) mukaan tarinaa kirjoittaessaan ihminen nivoo yhteen kaikki erilaiset elämänsattumat, ja tuloksena on mahdollista saada täysin ehjä tarina. Äidin toteamus vertaistuen voimasta ja sen ymmärryksen ilmaiseminen on merkki siitä, että hän on saanut tämän eheän elämäntarina- kokemuksen kertomuksen myötä.

Uskon kuten Heikkinen (2001a) mainitsee, että identiteetti ei ole pysyvä vastaus siihen, kuka tai mikä olen, vaan se muovautuu sitä mukaan kuin tarinaa kertoo. Jokaisella kerralla, kun oman tarinansa rakentaa, voi siihen lisätä asioita tai siitä tippuu pois merkityksettömiä

seikkoja. Mutta jokaisen lisäyksen ja poiston takana on valinta. Ihminen valitsee itse, mitä kertoo (Heikkinen, 2001a). Tutkimuskysymykseni koski vertaistuen terapeuttisuutta ja äidit ohjeistettiin kirjoittamaan omia kokemuksia vertaistuesta. Nämä ovat omalla tavallaan ohjanneet aineiston muodostumista ja sitä, mitä äidit valikoivat tarinaansa mukaan. Tarinaan valikoituu kuitenkin yleensä merkityksellisinä koetut kokemukset ja asiat (Heikkinen, 2001a).

Brunerin (2002) mukaan kerromme elämäntarinaamme sopivaksi siihen tilanteeseen, jossa olemme. Luonnollisesti tämä toteutui myös tutkimusaineistoni tapauksessa mutta koska tarkoituksin on luoda kuvaa tavallisen äidin kokemuksista vertaistuesta, tarina kerrottuna siitä näkökulmasta on vain luonnollista. Joka tapauksessa äitien tarinat eivät kerro vain heidän sisäisestä maailmastaan vaan jokaisen äidin tarinaan vaikuttaa sosiaalinen tarinavaranto äitiydestä ja vertaistuesta yleensä. Hännisen (2000) mukaan kaikki kulttuuriset kokemukset kuten tiedotusvälineet, sosiaaliset kanssakäymiset ja esimerkiksi kirjat ovat osa ihmisen tarinavarantoa. Toisin sanoen vaikka äidit kertoivat omasta elämästään ja loivat oman narratiivisen identiteetin kertomuksessa, tarinat sisältävät tahtomattaankin ympäristön luomia kuvia äitiydestä ja vertaistuesta. Itse käsittän narratiivisen identiteetin myös toiveiden kuvana, ikään kuin kertomuksena siitä, mitä tahtoisimme elämäntarinamme olevan. Siitä näkökulmasta äitien kertomukset onkin hyvä aineisto, esimerkiksi kun suunnitellaan vertaisryhmiä ja äitien tukitoimia, koska niiden pohjalta on mahdollista nähdä, mitä äidit toivovat.

8 Loppupäätelmät, tutkimuksen luotettavuuden arviointi ja katsaus tulevaan

Tutkimus käsitteli äitien kokeman vertaistuen merkitystä psyykkiselle hyvinvoinnille. Oletukseni oli, että vertaistuen on terapeuttisia elementtejä, jotka kohentavat äitien arjessa jaksamista. Oletin, myös että vertaistukitilanteessa psyykkisen hyvinvoinnin kohenemiselle empatia ja myötäeläminen ovat suuressa roolissa mutta myös uuden asian omaksuminen tai oppiminen on mahdollista. Koska vertaistuen kokemus on pohjimmiltaan hyvin henkilökohtainen, tahdoin kuulla äitien omat kertomukset aiheesta. Sen perusteella oli mahdollista luoda kuva yleisistä vertaistuen mahdollisuuksista ja kannustaa esimerkiksi äitiysneuvoloissa äitejä hakeutumaan rohkeasti muiden äitien seuraan, solmimaan uusia tuttavuuksia ja tapaamaan tuttuja ihmisiä.

Tutkimukseni perusteella voi yleisesti todeta, että vertaistuki on positiivinen voimavara. Monen äidin kirjoittamassa kertomuksessa näkyi läpi eräänlainen äitiyden ilo, onnellisuus omasta perheestä ja elämästä. Kertomukset etenivät usein alun, keskikohdan ja lopun rakennetta noudattaen, jolloin loppua kohti tekstistä oli löydettävissä parantunut elämänlaatu. Perustyytyväisyys elämään lisääntyi ja arjessa jaksaminen koheni. Vertaistuella koettiin olevan suuri merkitys arjessa jaksamiselle ja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Ari Haaranen (2012) esitteli väitöskirjassaan perheen tukitoimiin kohennusehdotuksia, joilla saavutettaisiin myönteisempi suhde lapseen, vanhempien itsetunnon kohentumista ja kuormittavien huolien vähentymistä. Hänen mukaansa näihin parannuksiin auttaisi yksilöllisempi, keskustelevämpi ja osallistuvampi perheryhmän malli (Haaranen, 2012). Väitöskirja koskee pääasiassa sosiaali- ja terveystoimen järjestämiä tukitoimia mutta samat ulottuvuudet ovat mahdollisia muissakin vertaisryhmissä, ohjatuissa ja vapaamuotoisissa. Aineistoni kertomusten mukaan äidit ovat saaneet kokea Haaranen (2012) mainitsevien mallien mukaista vertaistukea. Sosiaalinen verkosto ja tiedon jakaminen ovat olennainen osa tutkimukseeni osallistuneiden

äitien kuvaileman vertaistuen ihannetta. Osallisuuden kokemusta ja mukaan kuulumisen tunnetta ei varsinaisesti erikseen mainittu mutta tyytyväisyys omaan tilanteeseen ja omaehtoinen osallistuminen tapaamisiin antavat uskoa, että nämäkin ehdot täyttyvät.

Äitiyden kuvaa luodessani toisessa luvussa käsittelin Kristina Bergin (2008) väitöstutkimusta äitiyden kulttuurisesta rakentumisesta. Väitöstutkimuksessa esiteltyjä äitiyden ristiriitaisia oletuksia ja moneen suuntaan repiviä odotuksia en varsinaisesti kohdannut aineistossani. Muutama äiti mainitsi, että vertaisten tapaamisessa on parasta, ettei äitiyttä tarvitse suorittaa vaan saa olla sellainen kuin on. Mahdollisuutta toteuttaa itseään ja olla rehellinen niin itselleen kuin ympäristölleen kiiteltiin myös. Ikään kuin kertomuksia kirjoittaneet äidit olisivat tiedostaneet kulttuuriset odotukset, tiedotusvälineiden luomat äitikuvat ja historian äitiyteen ulottamat jäänteet. Tästä huolimatta he tuntuivat elävän omaa elämäänsä. Omannäköistä elämää oli osalla edeltänyt jonkinasteinen kipuilu mutta äidin roolin kehittyessä ja elämäntilanteen tasaannuttua oli löytynyt oma tapa olla vanhempi.

Ensimmäinen tutkimuskysymykseni koski vertaistuen terapeuttisia ominaisuuksia ja toisekseen kysyin, millainen merkitys vertaistuella on äitien psyykkiselle hyvinvoinnille? Vertaistuen tärkein terapeuttinen ulottuvuus on vuorovaikutus. Vuorovaikutuksen välityksellä toteutuvat muut terapeuttiset ominaisuudet. Vertaistuki sisältää terapeuttisia ominaisuuksia, sillä se kehittää äitien omaa havainnointikykyä, tarjoaa toisten äitien avustuksella mahdollisuuksia oppia itse muokkaamaan omaa toimintaa ja edesauttaa määrätietoista oman hyvinvoinnin ylläpitoa. Pienikin aineisto riitti osoittamaan sen, että vertaistuki on todella tärkeä sosiaalinen verkosto ja emotionaalisen helpotuksen lähde. Aineiston äidit kertoivat jokainen henkilökohtaisen tarinansa ja kuitenkin vertaistuen universaalitkin ulottuvuudet olivat tavoittaneet heidät ja luoneet merkitystä hyvinvoinnille. Psykoterapiaa kutsutaan usein puhumalla hoitamiseksi, talking cure (Weiste, 2015). Sama hoitamisen elementti on vertaistuessa, oli sitten kyse neuvojen jakamisesta, kokemusten vaihtamisesta tai mielen päällä olevien asioiden käsittelemisestä.

Vertaistuki edesauttaa äitien psyykkistä hyvinvointia myös äitiysidentiteetin rakentumisen tilana. Toisten äitien seurassa ja heidän toimintamalleja seuraamalla, omista asioista puhuminen ja neuvojen saaminen auttavat oman identiteetin muodostumisessa. Identiteetti muodostuu vuorovaikutuksessa oman itsensä ja ympäristön kanssa. Identiteetti ei siis rakennu vain toisia matkimalla vaan nimenomaan itseä toisiin peilaamalla sekä oman tien etsimisellä ja löytymisellä. Äidit kirjoittivat saavansa vertaisten seurassa uusia ajatuksia ja toimintatapoja mutta myös vahvistusta omille valinnoilleen ja persoonalliselle tavalle olla äiti.

Osa äideistä kertoi itsevarmuudesta, osa epäilyksistä. Joka tapauksessa äitiyden mukanaan tuomat identiteetin muutokset näkyivät jokaisessa tarinassa. Identiteetin kehittymisellä tuntui olevan merkitystä äitien hyvinvoinnille. Äidit pohtivat aika taitavasti elämäänsä. Osa oli oivaltanut, mikä tekee elämästä hyvää, osa huomasi olevansa onnellisempi, kun sai elää omannäköistä elämää ilman ympäristön paineita. Yksi äideistä kirjoitti, että on saanut parasta vertaistukea omalta äidiltään, ja myöhemmin työkavereiltaan. Parasta näissä kirjoituksissa olikin se, että ne osoittivat selvästi kirjoittajien kykyä jäsentää omaa elämää, ja taitoa olla ylpeä omista valinnoistaan. Osa kuvasi kertomuksessa matkansa tähän tyytyväisyyden tilaan tarkemmin, osa lyhyemmin, mutta olennaista oli äidin oman identiteetin näkyminen. Äitiys ei kuitenkaan ollut kirjoittajilla ainoa identiteetti, vaan äitien elämään kuului muutakin, töitä, omia harrastuksia ja ajanviettoa puolison kanssa.

Aineistoni on pala tutkittavaa ilmiötä, jota voi soveltaa koskemaan suurempaakin yleisöä. Uskon, että äitien kertomukset kertovat paitsi heidän todellisuudestaan mutta myös toiveista ja tulevaisuuden suunnitelmista. Koska äidit kuitenkin mielessään peilaavat myös mallia siitä, mitä äidin tulisi olla, he kirjoittavat nämä tiedostamattaan myös kertomukseen. Kertomukset luovat siten suuremman kuvan äitiydestä, ei pelkästään näiden kyseisten ja yksittäisten yhdeksän äidin kuvaa.

Tutkimuksen heikkouksiin ja toisaalta sen vahvuuksiin lasken sen paikallisuuden. Aineiston kokoaminen kohtalaisen pieneltä maantieteelliseltä alueelta luo omat haasteet sen

yleistettävyydelle. Suomalainen pieni maakunta, Pohjois-Pohjanmaa, tarjosi kuitenkin mahdollisuuden pureutua hyvinkin erilaisiin äitiyden tarinoihin. Aineistoni äideistä osa oli tehnyt valinnan lähteä töihin lasten ollessa vielä alle kouluikäisiä, joka todennäköisesti on edellyttänyt tietynlaista identiteettityötä ja sopeutumista sujuakseen. Toiset äidit halusivat hoitaa lapsensa kotona mahdollisimman pitkään, ja heidän elämänsä rakentui näihin tehtyihin valintoihin. Myös ikäjakauma loi aineistoon moninaisuutta. 28-41- vuotiaat reflektoivat elämäänsä omista kokemuksistaan ja näkemyksistään käsin. Vanhemmilla tutkimukseen osallistuneista äideistä oli jo kouluikäisiä lapsia, ja siitä huolimatta vertaistuki koettiin merkittäväksi elämänilon ja voimavarojen kannalta. Vertaistuki ei tämän mukaan ole ainoastaan vauva- ja taaperokäisten äitien tärkeä sosiaalinen verkosto. Lapsiluku vaihteli myös. Yhdellä äideistä oli tulossa neljäs lapsi, ja hänen tarinansa sisälsi yhden lapsen äidin elämään verrattuna monipuolisemmin kokemuksia ja sisälsi näkemyksiä niin kotihoidosta kuin päiväkodista ja esikoulusta. Näiden monipuolisten aineistoa rikastuttavien ulottuvuuksien lisäksi äitien omat persoonalliset taipumukset toivat lisänsä. Osa äideistä kirjoitti olevansa hyvin sosiaalisia, ja osallistuvansa moniin erilaisiin toimintoihin ja tapahtumiin. Muutama äiti kirjoitti puolestaan, että heille riittää pienemmällä ryhmällä kokoontuminen viikottain. Näiden aineistosta nousseiden rikkauksien voimin perustelen tutkimukseni yleistettävyyttä sen paikallisuudesta huolimatta.

Oma kaksoisroolini vaatii myös tarkastelua. Äitiytteni vaikutti luonnollisesti aiheen valintaan alusta saakka. Olen kokenut vertaistuen voiman ja siitä huolimatta tahdoin tutkia ilmiötä. Olen pyrkinyt pitämään omat ajatukseni loitolla enkä ole äitejä ohjeistaessa antanut omien kokemuksieni vaikuttaa. Kanssakäyminen perustui sähköpostin välityksellä käytyyn keskusteluun ja sen ansiosta oman näkemykseni esiintuominen oli todennäköisesti lähes olematonta verrattuna esimerkiksi haastattelutilanteeseen, jossa omia kokemuksia ja ajatuksia voi tulla esittäneeksi äänenpainoilla, elekielellä tai ohjaavilla kysymyksillä. Oma kokemukseni synnytti mielenkiinnon ja tiedon vastaanottaminen oli luontevaa. Aito kiinnostus ja uteliaisuus toisten äitien kokemuksiin olivat loppujen lopuksi tutkimuksen kannalta mahdollistavia tekijöitä.

Tutkimusta voisi jatkaa esimerkiksi lisäämällä tutkimuksen muuttujien joukkoon persoonallisuuspiirteet, ja pohtia, millaiset persoonallisuuden piirteet ovat yhteydessä äitien psyykkiseen hyvinvointiin. Miten temperamentti ohjaa äidin toimia sosiaalisessa ympäristössään? Näitä selvittämällä voisi vertaisryhmien yksilöllisempi suunnittelu onnistua houkuttelemaan kaikkia äitejä osallistumaan. Tutkimusta voisi laajentaa liittämällä mukaan myös narratiivisen terapian esimerkiksi voimavarakeskeisenä harjoituksena. Käsittelin lyhyesti narratiivista terapiaa aiemmin mutta siitä saisi sujuvasti oman tutkimuksen mutta se vaatisi tapaamisia kertomuksia kirjoittaneiden kanssa ja vuorovaikutuksellista tutkimusotetta. Kertomusten tutkiminen terapiamateriaalina avartaisi kuitenkin tietoa niiden käyttämisestä kirjallisuusterapiassa. Kirjallisuusterapiassa minua kiinnostaa mahdollisuus luoda asiakkaalle kokonaan uusi elämäntarina. Toisaalta, olisi mielenkiintoista tutkia, millä tavalla aineistoni kertomukset kuvastavat äitien toiveita, mikä on tarinaa varten rakennettua ja mikä äidin oman identiteetin rakentamista. Kysyisin myös, mitä tarinoista jäi pois ja miksi.

Tutkimusta voisi myös laajentaa koskemaan suurempaa maantieteellistä aluetta, ottaa mukaan kansainvälisempi vertailupohja ja luoda käsitteet vertaistuen terapeuttisuudesta avarammasta aineistosta.

Lähteet

- Adler, J. M. : Clients' and Therapists' Stories about Psychotherapy. Franklin W. Olin College of Engineering. *Journal of Personality* 81:6. 2013.
- Berg, K. : Äitiys kulttuurisina odotuksina. *Väestöliitto*. 2008.
- Bruner, J. : Making stories. Law, literature, life. Harvard University Press. 2002.
- Burns, R. A. & Ma, J. : Examining the association between psychological wellbeing with daily and intra-individual variation in subjective wellbeing. *Personality and Individual Differences* 82. 34-39. 2015
- Cacciatore, R. : Vaaran merkkejä. Teoksessa Janhunen, K. & Oulasmaa, M. (toim.) : Äidin kielletyt tunteet. *Väestöliitto*. 2008.
- Cacciatore, R. & Janhunen, K. : Täydelliset äidit – 11 myyttiä. Teoksessa Janhunen, K. & Oulasmaa, M. (toim.) : Äidin kielletyt tunteet. *Väestöliitto*. 2008.
- Dufva, H. : Kognitio, kieli ja oppiminen – hajautettu näkökulma. Jyväskylän yliopisto. 2013.
- Feasey, R. : Good, Bad, or Just Good Enough: Representations of Motherhood and The Maternal Role on the Small Screen. *Studies On the Maternal*. Vol. 9 (1). 2017.
- Green, F. J. : Re-conceptualising Motherhood : reaching back to move forward. *Journal of Family Studies*. Vol. 21. 2015. 196-207.
- Haaranen, A. : Realistinen arvio lapsiperheiden vanhempainryhmistä. Muutokset perheen terveydessä ja vaikuttavuutta edistävät toiminnot. Itä-Suomen yliopisto. 2012.
- Heikkinen, H. L. T. : Opettajuus narratiivisena identiteettinä. Teoksessa Heikkinen, H. L. T. : Toimintatutkimus, tarinat ja opettajaksi tulemisen taito. Narratiivisen identiteettityön kehittäminen opettajankoulutuksessa toimintatutkimuksen avulla. Jyväskylän yliopisto. 2001a.
- Heikkinen, H. L. T. : Tarinan mahti. Narratiivisuuden teemoja ja muunnelmia. Teoksessa Heikkinen, H. L. T. : Toimintatutkimus, tarinat ja opettajaksi tulemisen taito. Narratiivisen identiteettityön kehittäminen opettajankoulutuksessa toimintatutkimuksen avulla. Jyväskylän yliopisto. 2001b.

Heikkinen, H. L. T., Huttunen, R. & Kakkori, L. : ”Ja tämä tarina on tosi...” Narratiivisen totuuden ongelmasta. Teoksessa Heikkinen, H. L. T. : Toimintatutkimus, tarinat ja opettajaksi tulemisen

taito. Narratiivisen identiteettityön kehittäminen opettajankoulutuksessa toimintatutkimuksen avulla. Jyväskylän yliopisto. 2001.

Holzman, L. : ”Vygotskian-izing” Psychotherapy. *Mind, Culture and Activity*. 00:1-16. 2013.

Hänninen, V. : Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampereen yliopisto. 2000.

Hänninen, V. : Lev Semjonovits Vygotski. Tietoisuuden kulttuurihistoriallinen kehitys.

Teoksessa Hänninen, V. , Partanen, J. & Ylijoki, O-H. : Sosiaalipsykologian suunnannäyttäjät. Osuuskunta Vastapaino. 2001.

Hänninen, V. : Tarinallisuus ja terveystutkimus. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*. 33. 109-118. 1996.

Hänninen, V. & Valkonen, J. : Tarinat, sairaudet ja kuntoutuminen. Teoksessa Hänninen, V. & Valkonen, J. (toim.): *Kunnon tarinoita. Tarinallinen näkökulma kuntoutukseen. Kuntoutussäätiön tutkimuksia*. 59/98. Helsinki. 1998.

Härkälä, A. : Kertomuksia äitiydestä. Narratiivinen tutkimus äitiyden kulttuurisesta rakentumisesta. Tampere. 2006. Pro gradu- tutkielma.

Kaasila, R. : Eri lähestymistapojen integroiminen narratiivisessa analyysissä. Teoksessa Kaasila, R. , Rajala, R. & Nurmi, K. E. (toim.): *Narratiivikirja. Menetelmiä ja esimerkkejä*. Tampere, 2008.

Katajainen, A. : Kokemuksia ratkaisukeskeisistä narratiivisista keinoista. Teoksessa Hänninen, V. & Valkonen, J. (toim.): *Kunnon tarinoita. Tarinallinen näkökulma kuntoutukseen. Kuntoutussäätiön tutkimuksia*. 59/98. Helsinki. 1998.

Katvala, S. : Missä äiti on? Äitejä ja äitiyden uskomuksia sukupolvien saatossa. Jyväskylän yliopisto. 2001.

Kuusisaari, H. : Uuden tiedon tuottaminen opettajien lähikehityksen vyöhykkeellä. Helsingin yliopisto. 2016.

Laitinen, M. & Uusitalo, T. : Narratiivinen lähestymistapa traumaattisten elämäkokemusten tutkimisessa. Teoksessa: Raimo Kaasila, Raimo Rajala & Kari E. Nurmi (toim.) *Narratiivikirja*:

mentelmiä ja esimerkkejä. Tampere. 2008.

Leiman, M. : Psykoterapioiden yhteisprosessi. Teoksessa Eronen, S. & Lahti-Nuuttila, P. (toim.): Mikä psykoterapiassa auttaa? Integratiivisen lähestymistavan perusteita. Edita. 2014.

Lutovac, S. : From memories of the past to anticipations of the future. Pre-service elementary teachers' mathematical identity work. Oulun yliopisto. 2014.

McAdams, D. P. & McLean, K. C.: Narrative Identity. Current Directions in Psychological Science.22: 233. 2013.

Notko, M. & Sevón, E. : Äitiys ja koti naisten keskinäisissä jännitteisissä perhesuhteissa. Teoksessa Notko, M. & Sevón, E. (toim.) : Perhesuhteet puntarissa. Palmenia. 2008.

Nousiainen, K. : Lapsistaan erillään asuvat äidit. Äitiysidentiteetin rakentamisen tiloja. Jyväskylän yliopisto. 2004

Nätkin, R. : Kamppailu suomalaisesta äitiydestä. Maternalismi, väestöpolitiikka ja naisten kertomukset. Gaudeamus. 1997.

Polkinghorne, D. : Narrative configuration in qualitative analysis. Teoksessa Hatch, J. A. & Wisniewski, R. (toim.): Life history and narrative. Lontoo. 1995.

Polkinghorne, D. : Narrative Knowing and the Human Sciences. Albany: state University of New York Press. 1988.

Reiz, A. K., Zimmermann, J., Hutteman, R., Specht, J. & Neyer, F. J. : How peers make a difference: The role of peer groups and peer relationships in personality development. European Journal of Personality. 28: 279-288. 2014.

Silvonen, J. : Lähikehityksen vyöhykkeellä? Joensuun yliopisto. 2015

Suorsa, T. : Keskustelu ja myötäeläminen. Fenomenologinen tulkinta. Oulun yliopisto. 2011.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. : Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi. 2018.

Tähkä, V. : Mielen rakentuminen ja psykoanalyttinen hoitaminen. WSOY. 1996.

Tähtinen, A. : Hyvän äidin kategoriat pienten lasten vanhemmille suunnatuissa lehdissä. Tampereen yliopisto. 2014. Pro gradu-tutkielma.

Vuori, J. : Äidit, isät, ammattilaiset : Sukupuoli, toisto ja muunnelmat asiantuntijoiden kirjoituksissa. Tampere. 2002.

Vuori, J. : Äitiys sukupuolikysymyksenä. Teoksessa: Tuija Saresma, Leena-Maija Rossi &

Tuula Juvonen (toim.): Käsikirja sukupuoleen. Vastapaino. 2010.

Vygotsky, L. S. : Mind in Society. The Development of Higher Psychological Processes.

Edited by: Cole, M., John-Steiner, V., Scribner, S. & Souberman, E. Harvard University Press. 1978.

Wahlström, J.: Psykoterapia asiakkaan kokemana. Teoksessa: Eronen, Sanna & Lahti-

Nuutila, Paula (toim.): Mikä psykoterapiassa auttaa? Integratiivisen lähestymistavan perusteita. Edita. 2014.

Wampold, B. E. : The Great Psychotherapy Debate. Models, methods and findings. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates Publishers. 2001.

Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen, S. 2010. Johdanto. Teoksessa Suomalaisten hyvinvointi 2010. Toim. Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen, S. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos, 10–19.

[Http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085398](http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085398)

Weiste, E. : Vuorovaikutus terapisuhteen kulmakivenä. Psykologia-lehti 51 (04). 2016.

Weiste, E. : Relational work in therapeutic interaction : A comparative conversation analytic study on psychoanalysis, cognitive psychotherapy and resource-centred counselling.

Helsingin yliopisto. 2015.

WHO: Mental health action plan 2013-2020. Geneva, Switzerland: WHO Document Production Services. 2013.

(http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/89966/1/9789241506021_eng.pdf?ua=1)

Psykososiaalinen terveys

<https://www.uef.fi/web/kttravi/psykososiaalinen-terveys>

Voi Hyvin- lehti, 10/2011

<http://www.voihyvin.fi/artikkeli/myotatunto-ihmisyyden-merkk>

Liite 1

Hei,

tässä lyhyt ohjeistus kirjoittamisen tueksi ja turvaksi, kirjoita kuitenkin ihan omin sanoin ja itsellesi sopivalla tavalla. Kerro ensin lyhyesti montako lasta sinulla on ja millainen on teidän ihan tavallinen, mukava ja eloisa arkielämä. Olen kiinnostunut kuulemaan jokapäiväisestä elämästä iloineen ja suruineen. Toivon, että tämä kirjoittaminen olisi mieluisa syventymisen hetki sinulle.

Voit aloittaa pohtimalla esimerkiksi

mitä vertaistuki sinulle merkitsee?

millaisena koet vertaistuen, jota saat toisilta äideiltä ryhmässä tai kahden kesken. Voit kirjoittaa esimerkiksi käytännön esimerkkejä, niistä mieleen jääneitä ajatuksia ja kertoa tunnetiloista.

oma roolisi vertaisryhmässä tai tilanteessa, millaista on tukea toista äitiä, miltä tuntuu saada tukea?

Voit kirjoittaa vapaasti muista mietteistäsi koskien kokemuksiasi vertaistuesta.

Kahden liuskan mittainen teksti olisi ihanne mutta älä anna sen sotkea ajatuksiasi vaan kirjoita sen verran kuin sinusta tuntuu mukavalta ja ennen kaikkea luontevasti. Kielioppia tai muita tekstin muotoseikkoja ei tarvitse miettiä, niitä en työssäni tutki lainkaan.

Iloa pohtimiseen ja kirjoittamiseen!

Kiitos kaunis jo etukäteen osallistumisestasi!

Liite 2

Kerro ensin itsestäsi, ikäsi, oletko tällä hetkellä kotiäiti vai käytkö töissä tai opiskeletko, montako lasta sinulla on ja perhetilanteesi. Halutessasi voit kertoa muitakin seikkoja elämäntilanteestasi. Nimiä en tarvitse enkä muitakaan henkilökohtaisia tietoja.

Kirjoita sitten omin sanoin miten koet vertaistuen toisilta äideiltä. Kerro esimerkiksi missä saat vertaistukea, miltä se tuntuu ja koetko sen auttavan joissakin asioissa? Kuvaile paikkoja ja tilanteita, joissa käyt ja koet vertaistukea. Millaista on kokemasi vertaistuki? Millaista vertaistukea kaipaavat? Miksi vertaistuki on sinulle tärkeä? Mikä tekee vertaistuesta hyvää? Onko olemassa huonoa vertaistukea? Kerro myös muutamia vertaistukitilanteita ja esimerkkejä.

Kirjoita siis millaista on tavata toisia äitejä, lasten kanssa ja ilman. Kerro sekä positiiviset että negatiiviset asiat, joita tulee mieleen. Toivoisin vähintään yhtä sivullista tekstiä, mutta pidemmästäkin saa kirjoittaa. Kiitos!