

Helmi Einiö 1400683
Sara Laurila 1400697

Integroitu perhevalmennusohjelma

Venäläisten ja suomalaisten äitien vertaistukiryhmäpilotointi II, 2017

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Kätilötutkinto SHK14K1

Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyön suunnitelma

Ohjaava opettaja Pirjo Koski

9.11..2017

Tekijä(t) Otsikko	Helmi Einiö, Sara Laurila Integroitu perhevalmennusohjelma - venäjän- ja suomenkielisten äitien vertaisryhmäpilotointi II, 2017
Sivumäärä Aika	30 sivua + 5 liitettä 9.11.2017
Tutkinto	Kättilö (AMK)
Koulutusohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Kättilötyön suuntautumisvaihtoehto
Ohjaaja(t)	Lehtori Pirjo Koski
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli pilotoida Helsingissä venäjän- ja suomenkielisille äideille suunnattua yhteistä perhevalmennusohjelmaa. Tavoitteena oli edelleen kehittää Gulmira Akbulatova-Loijaksen ja Laura Hämäläisen vuonna 2016 luomaa ja toteuttamaa perhevalmennusprojektia. Pitkän aikavälin tavoitteena on tukea ja edistää venäjänkielisten perheiden kotoutumista ja hyvinvointia Suomessa. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Kulturasäätiön kanssa ja työ on osa Metropolia Ammattikorkeakoulun ”Childbearing Immigrant Women’s Health”-hanketta.</p> <p>Perhevalmennus toteutui yhteensä seitsemänä vertaistukiryhmätapaamisena, ja projektiin sisältyi kaksi kulttuuriretkää, joiden tarkoituksena oli tutustuttaa osallistujia paikalliseen kulttuuriin.</p> <p>Opinnäytetyön aineisto ja tulokset kerättiin alkukyselyn, palautelomakkeen sekä havainnointikaavakkeiden muodossa. Havainnoinnin avulla saatiin tietoa asioista, jotka eivät välttämättä tulleet ilmi kirjallisten palautteiden muodossa. Analysoimme palautteet käyttäen induktiivista sisällönanalyysia.</p> <p>Perhevalmennusprojektista saatu palaute oli positiivista, valmennuskokonaisuus koettiin onnistuneena ja osallistuminen siihen mielekkäänä. Valmennuksessa käsiteltävät aiheet koettiin hyödyllisenä etenkin ensisynnyttäjille. Valmennuksen ajankohta koettiin sopivana raskausviikkoihin nähden. Valmennuskertojen merkityksellisimmiksi asioiksi nousivat ryhmän ilmapiiri ja hyvät asiantuntijat, uuden tiedon saaminen, luottamuksen kasvaminen itseensä äitinä sekä vertaistuki ja muihin odottajiin ja äiteihin tutustuminen. Asiantuntijoilta saaduista palautteista esille nousi huomioita kunnallisen perhevalmennuksen kehittämistarpeisiin. Valmennusten saatavuus useilla eri kielillä koettiin tärkeänä.</p> <p>Tulokset osoittavat, että integroivalle, kotoutumista edistävälle perhevalmennukselle on tarvetta. Vertaistuen merkitys raskaus- ja vauva-aikana on tärkeää. Lähes kaikki palautekyselyyn vastanneet kokivat synnytysvalmennuksen tärkeänä tietoa antavana kokonaisuutena ja sillä oli positiivisesti vaikutusta synnytyksen kannalta. Opinnäytetyömme osoittaa myös sen, että laadukas perhevalmennus tarjoaa hyötyä myös suomenkielisille perheille, vaikka pääpaino onkin maahanmuuttajaperheiden kotoutumisen edistämässä.</p>	
Avainsanat	perhevalmennus, kotoutuminen, monikulttuurisuus

Author(s) Title Number of Pages Date	Helmi Einiö, Sara Laurila Integrated Birth and Parenthood Education Program - Piloting of the Russian and Finnish Mothers Program II, 2017 30 pages + 5 appendices 9 Nov 2017
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation option	Midwifery
Instructor(s)	Pirjo Koski, Lecturer
<p>The purpose of this study was to pilot a parent training program for Russian- and Finnish-speaking mothers. Our goal was to develop the parent training that Gulmira Akbulatova-Loijas and Laura Hämäläinen created in 2016. The long-term goal is to support and promote the integration and well-being of Russian-speaking families in Finland. The thesis was carried out in co-operation with the Cultura Foundation and the work is part of the Metropolia University of Applied Sciences project "Childbearing Immigrant Women's Health".</p> <p>A total of seven parent training sessions were implemented as peer support group meetings and they included two culture tours where the purpose was to familiarise the participants with the local culture. The thesis materials and results were collected in the form of an initial survey, a feedback form, and an observation form. Observational techniques often brought out certain information that might not have come out in the written feedback. The feedback was analysed using inductive content analysis.</p> <p>Feedback from the parent training was positive and the coaching was thought to be a successful experience and participation in it meaningful. The themes addressed in the coaching were found useful especially for first-time mothers. The timing of the coaching was found to be fitting taking the pregnancy weeks into consideration. The atmosphere of the group, the qualified experts, new information, and increased trust in oneself as a mother as well as the peer support received from other mothers were found the most meaningful during parent training. Feedback from the experts highlighted a need for the development of municipal parent training. Availability of coaching in multiple languages was found to be important.</p> <p>The results show that there is a need for integrating parent training. Peer support during pregnancy and early weeks of maternity are important. Almost all of the questionnaire respondents found antenatal classes to be informative and to have affected positively in delivery. The thesis also shows that high-quality parent training provides benefits for Finnish-speaking families even though the main focus is on advancing the integration of immigrant families.</p>	
Keywords	parent training, integration, multiculturalism

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Työn tarkoitus, tavoitteet ja toimintaympäristö	3
3	Venäjänkieliset naiset ja heille suunnattu perhevalmennus Suomessa	4
3.1	Venäjänkieliset naiset ja heidän kotoutumisensa Suomessa	4
3.1.1	Kotoutuminen	5
3.1.2	Syrjäytyminen	6
3.1.3	Vertaistuki	7
3.2	Perhevalmennuksen kehitys tähän päivään	8
3.3	Perhevalmennusta koskevat lait, asetukset ja suositukset	9
3.4	Venäjänkielisten huomiointi perhevalmennuksessa Suomessa	10
4	Opinnäytetyön toteuttaminen	11
4.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	11
4.2	Tiedonhaun kuvaus	12
4.3	Valmennustilaisuuksien suunnittelu	12
4.3.1	Alustava suunnittelu	13
4.3.1	Perhevalmennukseen osallistuvien äitien ja asiantuntijoiden rekrytointi	13
4.4	Valmennustilaisuuksien toteutuminen, aikataulu ja sisältö	14
4.4.1	Tavoitteiden asettaminen ja sisällön suunnittelu	14
4.4.1	Kulttuuriretket valmennuksen yhteydessä	15
5	Tiedonhankinta perhevalmennustilaisuuksien aikana	16
5.1	Ryhmän jäsenten alkuhaastattelu	16
5.2	Havainnointi valmennuksen aikana	16
5.3	Palautekysely	17
6	Aineiston analysointi	17
7	Opinnäytetyön tulokset ja analysointi	17
7.1	Alkukyselyn tulokset	18
7.2	Havainnoinnin tulokset	19
7.3	Äideiltä saadun palautekyselyn tulokset	20
7.4	Asiantuntijoilta saadun palautteen tulokset	21

8	Pohdinta ja johtopäätökset	23
8.1	Prosessin ja tulosten pohdinta	23
8.2	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	23
8.3	Johtopäätökset ja valmennukseen liittyvät jatkokehittämissuositukset	25
8.4	Työn julkaiseminen ja tiedottaminen	26

Liitteet

Liite 1. Perhevalmennuksen mainos

Liite 2. Suostumus opinnäytetyöhön osallistumiseen

Liite 3. Taustatietolomake valmennukseen osallistuville äideille

Liite 4. Palautekysely äideille valmennukseen osallistumisesta

Liite 5. Havainnointi valmennuksen aikana

1 Johdanto

Perhevalmennuksessa tarkoituksena on valmentaa vanhempia raskauteen, synnytykseen, lapsivuodeaikaan, vanhemmuuteen, hyviin terveystottumuksiin sekä mielenterveydessä mahdollisesti tapahtuviin muutoksiin. (Klemetti - Hakulinen-Viitanen 2013: 81-82.) Synnytysvalmennuksen tavoitteena on vahvistaa perheiden omia voimavaroja ja tukea perheitä kohti myönteistä synnytyskokemusta (Klemetti - Raussi-Lehto 2014: 105). Perhevalmennusta voidaan pitää myös yhtenä sosiaalisen tuen muotona. Sosiaalisen tuen merkitys on todettu useissa tutkimuksissa merkittäväksi osaksi äitiyteen ja vanhemmuuteen kasvussa (Mynttinen 2013: 12). Äitiysneuvolaoppaan suositus on, että perhevalmennusta järjestetään myös maahanmuuttajaperheille, jotka odottavat ensimmäistä Suomessa syntyvää lastaan. (Valtionneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011 § 15.)

Perhevalmennuksessa on tärkeää huomioida maahanmuuttajataustaiset äidit ja perheet, koska tällaisten lapsiperheiden määrä Suomessa on kasvanut viime vuosikymmeninä tasaisesti, ja kasvaa edelleen. Tällä hetkellä maahanmuuttajataustaisille perheille on suhteellisen vähän tarjolla heille kohdennettua perhevalmennusta. Venäjänkielisiä perheitä huomioidaan jonkun verran heille suunnatussa omassa perhevalmennuksessa, mutta vertaistuellista ja integroivaa perhevalmennusta ei ole aikaisemmin ollut tarjolla. (Helsingin kaupunki 2016.) Tämän opinnäytetyön kohderyhmän valinta perustui siihen, että Suomen suurin vieraskielisten maahanmuuttajien ryhmä ovat venäjänkieliset. (Tilastokeskus, Väestötilastot, 2011-2014).

Haapio (2006) nosti valtaväestölle suunnatun perhevalmennuksen kehittämishaasteiksi asiakaslähtöisyydenpuutteen, luentomaisuuden, suuren ryhmäkoon sekä ohjaajakeskeisyyden ja vertaistuen puuttumisen. Samoja haasteita on edelleen kuntien tarjoamassa perhevalmennuksessa. Kosken mielestä (2014) monikulttuurisen perhevalmennuksen haasteena on edellisten lisäksi se, etteivät Suomessa maahanmuuttajataustaiset naiset ja perheet osallistu riittävästi perhevalmennukseen. Silloinkin kun he osallistuvat, valmennus ei ole riittävän kulttuurisensitiivistä vaan se toteutetaan suomalaisen terveydenhuollon kulttuurin mukaisesti huomioimatta maahanmuuttajanaisten tarpeita. Tiedetään myös, että viime vuosina kunnallista perhevalmennusta on jatkuvasti supistettu ja järjestetyn valmennuksen laatua kritisoitu (Hakulinen-Viitanen ym. 2008).

Venäjänkielisten lasta odottavien vanhempien valmentamista Helsingissä ei ole kokonaan unohdettu. Tällä hetkellä Yhteiset lapsemme ry tarjoaa yhteistyössä Helsingin kaupungin kanssa venäjänkielistä ja monikulttuurista perhevalmennusta ensimmäistä Suomessa syntyvää lasta odottaville venäjänkielisille perheille. (Helsingin kaupunki 2016). Kuitenkaan Venäläisten ja suomalaisten äitien vertaistukiryhmätoiminta-muotoista perhevalmennusta ei ole olemassa.

Akbulatova-Loijaksen ja Hämäläisen (2016) opinnäytetyössä suunniteltu ja ensimmäisen kerran Helsingissä pilotoitu venäjän- ja suomenkielisille äideille suunnattu perhevalmennus ottaa huomioon edellä mainitut perhevalmennuksen haasteet. Valmennus tarjoaa tukea äitiyteen, ja siinä korostetaan vertaistuen merkitystä sekä luottamuksen syntymistä suomen – ja venäjänkielisten äitien välillä. Perhevalmennuksen pitkänaikavälin tavoitteena on tukea ja edistää venäjänkielisten perheiden kotoutumista ja hyvinvointia Suomessa (Akbulatova-Loijas - Hämäläinen 2016: 1-2.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää edellä mainittua ohjelmaa ja pilotoida sitä Helsingissä venäjän- ja suomenkielisille äideille. Opinnäytetyömme toteutettiin yhteistyössä Cultura-säätiön ja Metropolia ammattikorkeakoulun terveyden edistämisen osamaisalueen kanssa osana suunnitteilla olevaa ”Childbearing Immigrant Women’s Health”-hanketta (Koski 2014).

Perhevalmennustilaisuudet toteutettiin seitsemänä vertaistukiryhmätapaamisena, joissa pyrittiin välittämään ajankohtaista tietoa erilaisista vanhemmuuden ja perheiden muodoista sekä lapsiperheiden palveluista. Valmennustapaamisia toteuttivat kokeneet alan ammattilaiset muun muassa dialogin ja käytännön harjoitusten keinoin. Lisäksi valmennukseen kuului kaksi kulttuuriretkeä, joiden tarkoituksena oli tarjota äideille yhteisiä hetkiä ja virkistäytymistä.

2 Työn tarkoitus, tavoitteet ja toimintaympäristö

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli pilotoida toisen kerran Helsingissä venäjän- ja suomenkielisille äideille suunnattua perhevalmennusohjelmaa. Tavoitteena on edelleen kehittää integroivaa valmennusohjelmaa ja kerätä palautteet toteutuksista. Perhevalmennuksen pitkän aikavälin tavoitteena on tukea ja edistää venäjänkielisten perheiden kotoutumista ja hyvinvointia Suomessa.

Pilotointia ohjasi kolme tutkimustehtävää:

Perhevalmennusohjelman suunnittelu:

1. Minkälaisia tarpeita tutkimusten mukaan lasta odottavilla ja synnyttäneillä venäjänkielisillä äideillä on?
2. Miten saavutamme sopivan kokoisen perhevalmennusryhmän?
3. Miten järjestämme perhevalmennustilaisuudet?

Perhevalmennuksen toteuttaminen:

4. Miten voimavaraistavaa ja kotoutumista tukevaa perhevalmennusta toteutetaan?

Perhevalmennuksen arviointi:

5. Minkälaista palautetta perhevalmennukseen osallistuvat sekä asiantuntijat antavat ja kuinka tuloksia voidaan jatkossa hyödyntää?

3 Venäjänkieliset naiset ja heille suunnattu perhevalmennus Suomessa

3.1 Venäjänkieliset naiset ja heidän kotoutumisensa Suomessa

Suomessa maahanmuuttajataustaisten lapsiperheiden määrä on kasvanut viime vuosikymmeninä tasaisesti ja kasvaa edelleen. Venäjänkieliset ovat tällä hetkellä Suomessa suurin vieraskielisten ryhmä. Vuoden 2016 lopulla Suomessa asui tilastojen mukaan 75 444 venäjää äidinkielenään puhuvaa henkilöä (Tilastokeskus, Vieraskieliset 2017). Vuoden 2014 lopulla Suomessa asui noin 14 300 venäjänkielistä perhettä, joissa joko perheen ainoa vanhempi tai molemmat vanhemmat olivat venäjänkielisiä. Suomeen muuttaa joka vuosi noin 1200 venäjänkielistä naista ja joka vuosi heille syntyy noin 1100 lasta. (Tilastokeskus, Väestötilastot, julkaisematon aineisto 2011–2014).

Venäläisten ja suomalaisten lastenhankintaan suhtautumisessa on havaittu eroja. Venäjällä synnyttäjien keski-ikä on huomattavasti alhaisempi kuin muualla länsimaissa. Nuorten äitien määrä on kasvanut reilusti 1980-luvulta lähtien Venäjällä. Synnyttäjien keski-ikä on Venäjällä keskimäärin 20-24 vuotta kun muualla länsimaissa yleisempää on synnyttää 25-29 -vuotiaana. (Korhonen 2007:17.) Vuonna 2015 Suomessa ensisynnyttäjien keski-ikä oli 28,8 vuotta (Tilastoraportti 16/2016). Venäjällä äitiyteen suhtaudutaan ylis- tävästi ja vanhemmuus nähdäänkin erityisen tärkeänä. Venäjällä lapsiluku jää tyypillisesti yhteen, vaikka Venäjällä nähdään Suomen tavoin ihanteellisena lapsilukuna kaksi lasta (Korhonen 2017:17). Vuonna 2014 suomalaisten lapsiluku oli keskimäärin 1,85 (Tilastokeskus 2015).

THL:n julkaisemassa tutkimuksessa todetaan, että lisääntymisterveyteen liittyy suuria kulttuurisia eroja. Venäläistaustaisten naisten lisääntymisterveydestä on tehty joitakin sekä kansainvälisiä että suomalaisia tutkimuksia. Venäläistaustaisilla naisilla raskaudenkeskeytykset ovat yleisempiä kuin suomalaisilla naisilla keskimäärin (Malin & Gissler 2008). Venäläistaustaisilla naisilla raskaudenkeskeytykset olivat selvästi yleisimpiä 45-54-vuotiaiden ikäryhmässä, joista 77 %:lle on tehty raskaudenkeskeytys. Myös tehtyjen aborttien lukumäärä oli heille suurin, yli kolmannekselle heistä oli tehty kolme tai useampia keskeytyksiä. Eräessä Pietarissa tehdyssä tutkimuksessa selvisi, että vain puolet naisista käytti luotettavaa ehkäisymenetelmää (ehkäisytabletit, kierukka, kondomi) viimeisimmässä yhdynnässä. Yleisin näistä ehkäisymenetelmistä oli kondomi. Tutkimuksen tuloksista selvisi, että noin 43 % alle 55-vuotiaista venäläistaustaisista naisista käytti sillä

hetkellä jotain menetelmää raskauden ehkäisyyn. Lähes kaikilla tutkimukseen osallistuneilla naisilla luotettavien raskaudenehkäisymenetelmien käyttö verrattuna koko väestöön oli selvästi harvinaisempaa. Venäläistaustaiset naiset kuitenkin kertoivat käyttävänsä kondomia ehkäisymenetelmänä yhtä usein verrattuna koko väestön saman ikäisiin naisiin. Nuorimmat tutkimukseen osallistuneet venäläistaustaiset naiset käyttivät muita ikäryhmiä useammin hormoniehkäisyä. Tutkittujen maahanmuuttajataustaisten naisten viimeisimmän lapsen imetyksen keskiarvo oli yli puoli vuotta. (Castaneda ym. 2012: 134-137.)

Tutkimuksessa todetaan, että kaikista maahanmuuttajaryhmistä sekä heidän käsityksistään raskaudenehkäisystä tarvitaan lisää tietoa ehkäisy- ja perhesuunnitteluneuvonnan kehittämistä varten. Lisäksi ”Imetyksen edistäminen Suomessa”-toimintaohjelmassa todetaan maahanmuuttajataustaista väestöä koskevan tiedon tarve, jotta heille kohdennettua imetysohjausta ja perhevalmennusta voitaisiin edelleen kehittää. (Castaneda ym. 2012: 138-139.)

3.1.1 Kotoutuminen

Kotouttamislaissa (1999) on kuvattu kotoutumisen tarkoittavan ”maahanmuuttajan yksilöllistä kehitystä tavoitteena osallistua työelämäään ja yhteiskunnan toimintaan samalla omaa kieltään ja kulttuuriaan säilyttäen”. Kotoutumisella kuvataan siis maahanmuuttajien integroitumista. Se voidaan nähdä isona kokonaisuutena, joka kattaa muun muassa taloudellisen, sosiaalisen, kulttuurisen ja psykologisen sopeutumisen ja toiminnan. Käytännössä on tärkeää, että maahanmuuttajia tuetaan työn löytämisessä, uuden kielen ja tapojen omaksumisessa sekä kuitenkin säilyttämään myös yhteyden omaan taustaan ja kulttuuriin sekä sosiaalisiin suhteisiin. Maahanmuuttajien suurimmat erot valtaväestöön verraten ovat usein arvot. Tällä hetkellä venäjänkielisten on todettu sopeutuvan suomalaiseseen kulttuuriin paremmin kuin muiden maahanmuuttajien, vaikka siihen liittyykin edelleen haasteita. Venäjänkieliset ovat usein korkeasti koulutettuja, mikä auttaa heitä paremmin sekä suomen kielen oppimisessa että työllistymisessä verrattuna muihin maahanmuuttajiin. Kuitenkin venäläistaustaiset henkilöt kokevat työpaikoilla usein työn etenemiseen ja kiusaamiseen liittyvää syrjintää. Kotoutumisen haasteina nähdään erityisesti suomalaisten asenteet maahanmuuttajia ja venäjänkielisiä kohtaan, joka myös osaltaan edesauttaa syrjäytymisen syntyä. (Korhonen 2007: 53-57.)

Venäläistaustaisilla henkilöillä on Suomessa vahvat kytkökset omaan etniseen yhteisönsä. Suomen venäläisille henkilöille on Suomessa tarjolla runsaasti erilaisia venäjänkielisiä palveluita, yhdistyksiä ja foorumeita. Etenkin syrjintää kokenut maahanmuuttaja on vahvasti tekemisissä omaan etniseen yhteisönsä. Etnisen yhteisötoiminnan positiivinen vaikutus on se, että se vähentää merkittävästi syrjinnän kokemuksia ja haittoja liittyen maahanmuuttajien henkiseen hyvinvointiin. Suomessa venäläistaustaisten tiedetään olevan tiiviisti oman yhteisönsä sisällä, mikä osaltaan tuo omat haasteensa integroitumiseen liittyen. Esimerkiksi suomen kielen oppiminen ja suomalaisten ystävien saaminen on tällöin heikompaa. Tutkimukset osoittavat, että maahanmuuttajat, joilla on suomalaisia ystäviä työllistyvät parhaiten. Joka tapauksessa haasteista huolimatta, venäjänkieliset ovat halukkaita kotoutumaan suomalaiseen yhteiskuntaan niin kielellisesti, sosiaalisesti kuin kulttuurillisestikin. (Korhonen 2007: 53-56.)

3.1.2 Syrjäytyminen

Syrjäytyminen on käsite, jolla kuvataan yhteiskunnallisen huono-osaisuuden eri muotoja. Syrjäytyminen voi olla seurausta monista eri tekijöistä, esimerkiksi työttömyydestä, mielenterveysongelmista tai köyhyydestä. Se estää ihmisiä osallistumasta täysipainoisesti yhteiskunnan toimintoihin. Ihmiset ovat erittäin alttiita syrjäytymiselle erityisesti elämän muutosvaiheissa, kuten opiskelun tai työsuhteen päättyessä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016.)

Osallisuutta voidaan pitää syrjäytymisen vastakohtana. Se kuvaa ihmisen kiinnittymistä ja osallistumista yhteisöön, mutta toisaalta se voidaan nähdä subjektiivisena tunteena ja kokemuksena yhteisöön kuulumisesta esimerkiksi työn tai järjestötoiminnan kautta. Osallisena oleminen yhteiskunnassa tarkoittaa THL:n (2016) määrittelyn mukaan jokaisen mahdollisuutta koulutukseen, työhön, terveyteen, toimeentuloon, asuntoon ja sosiaalisiin suhteisiin. Osallisuuden kokeminen ja sosiaaliset verkostot toimivat suojaavina tekijöinä syrjäytymistä vastaan.

Syrjäytymisen taustalla olevat syyt ovat monitasoisia ja se voi olla seurausta esimerkiksi yhteiskunnallisista tai yksilöllisistä tekijöistä. On havaittu, että kansalaisten osallistumisaktiivisuuden yhteiskunnassa vaikuttaa vahvasti kansalaisen sosioekonominen asema. Maahanmuuttajien työttömyys- ja syrjäytymisriski ovat moninkertaisia verrattuna kantaväestöön. Erityisesti perheelliset maahanmuuttajanaiset ovat syrjäytymisvaarassa. (THL 2016.)

Osallisuus voidaan jakaa kolmeen eri ulottuvuuteen, jotka ovat riittävä toimeentulo ja hyvinvointi, toiminnallinen osallisuus sekä yhteisöihin kuuluminen ja jäsenyys. Vaje jollakin näillä ulottuvuuksilla voi tarkoittaa syrjäytymisriskin lisääntymistä. Yhteiskunnallista syrjäytymistä voidaan ehkäistä minimoimalla sille altistavat tekijät kuten vahvistamalla yksilöiden omia voimavaroja esimerkiksi vertaistuen keinoin, aktivoimalla heidän osallisuuttaan ja parantamalla heidän työkykyään. Maahanmuuttajien osallistumismahdollisuuksia ja yhteiskuntaan integroitumista edistämällä ehkäistään syrjäytymistä. (THL 2016.)

3.1.3 Vertaistuki

Vertaistuesta on olemassa useita erilaisia määritelmiä. Kuitenkin kaikille näille yhteistä on se, että vertaistuki liitetään johonkin haasteeseen tai elämäntilanteeseen, ja että se perustuu osapuolten omiin kokemuksiin. Vertaistuessa tuki ja auttaminen on vastavuoroista, jossa samankaltaisessa tilanteessa olevat ihmiset tukevat toinen toisiaan. Vertaistuen voi määritellä myös muutosprosessina ja voimaantumisenä, jonka kautta ihminen voi löytää omat voimavaransa sekä ottaa vastuun omasta elämästään. Vertaistuki voi toteutua monin eri tavoin, kuten kahdenkeskisenä vertaistukihenkilö-toimintana tai esimerkiksi vertaistukiryhmänä, jonka vetäjänä voi toimia joko vertainen ryhmäläinen, vapaaehtoinen tai ammattilainen. (THL 2015.)

Useiden kotimaisten sekä ulkomaisten tutkimusten mukaan sosiaalinen tuki on erityisen tärkeää äitiyteen ja vanhemmuuteen kasvettaessa, elämänmuutos tuo mukanaan erilaisia haasteita, joihin vertaistuki voi osaltaan olla vastaamassa. Vanhempainryhmillä on todettu olevan positiivista vaikutusta perheen terveydelle. Niiden avulla voidaan tukea lapsiperheiden arjesta selviytymistä ja myös selkiyttää perheenjäsenten rooleja. Vertaisuhteen syntyminen ja yhteenkuuluvuuden tunne lisäävät ryhmien vaikuttavuutta. (Mynttinen 2013: 11-12.) Mari Mynttinen kuvaa Pro gradu-tutkielmassaan (2013) vertaistuen merkitystä pientenlastenäitien näkökulmasta. Tutkielman keskeisimmät tulokset olivat, että vertaistuki mahdollisti itsetunnon ja itseluottamuksen kasvun ja elämänlaadun ja ihmissuhteiden paranemisen. Suurin merkitys vertaistuella oli psyykkisen terveyden edistämisessä. Vertaistuen luonne koettiin moninaisena; äidit saivat sekä emotionaalista että konkreettista, käytännön tukea. Tutkimuksesta käy ilmi, että vertaistukiryhmät ovat todella tärkeitä, ja niiden olemassaolo tulisi turvata jatkossakin. Äidit kokivat vertaistuen

antavan kannustusta ja virkistystä sekä laajentavan sosiaalista piiriä. (Mynttinen 2013: 45-47.)

Vertaistuen kautta ihminen kokee, ettei ole tilanteessaan yksin. Vertaistuen avulla henkilö voi löytää tilanteeseensa aivan toisenlaisen näkökulman ja saada asioihin uutta perspektiiviä. Vertaistukisuhteessa ihmiset ovat tasa-arvoisessa, toisiaan kunnioittavassa vastavuoroisessa suhteessa. Tuki voi auttaa ihmistä selviytymään paremmin arjessa ja tuomaan sisältöä elämään. Parhaimmillaan vertaistuki johtaa ihmisryhmien ja yksilöiden kokemaan voimaantumiseen. (THL 2015.)

3.2 Perhevalmennuksen kehitys tähän päivään

Perhevalmennusta on aikanaan kehitetty ja edelleen kehitetään kulloisenkin yhteiskunnallisen aikakauden ja perheiden tarpeiden mukaan hyvinvointia tavoitellen (Raatikainen 2012). Suomessa synnytysvalmennuksia on järjestetty jo 1940-luvulta asti, jolloin valmennukset olivat pääasiallisesti äitiysvoimistelukurssseja ja niiden tavoitteena oli poistaa äitien kokema synnytyskipua. 1970-luvulla synnytysvalmennus muuttui perhevalmennukseksi. Synnytystapahtumaa pidettiin perhetapahtumana ja isien osallistumista synnytyksessä pidettiin tärkeänä. Tuolloin vanhemmuuden merkitys, lapsen kehitys ja synnytyksen psyykkiset ja sosiaaliset tekijät korostuivat entisestään. (Neuvolatoiminnan kehittämistyöryhmä 1984; Nummenmaa ym. 1982: 41; Viljamaa 2003: 38.) 1990-luvun alusta lähtien on perhevalmennuksessa korostettu yksilökeskeistä perheen tarpeista lähtevää valmennusta sekä perheen aktiivista roolia. (Koski 2014: 64.)

Tänä päivänä perhevalmennukset toteutetaan julkisen sektorin toimesta. Valmennusten järjestäminen, sisältö ja sen saaminen vaihtelee kunnittain. Valmennuksiin osallistumien on vapaaehtoista ja maksutonta, mutta sitä tarjotaan tällä hetkellä yleensä vain ensimmäistä lasta odottaville perheille sekä erityistä tukea tarvitseville uudelleensynnyttäjäperheille. (Haapio 2006.) Puolisoiden rooli raskauden ja synnytyksen aikana korostuu merkittävästi ja rooliin tukeminen on osa laadukasta synnytysvalmennusta (Haapio 2017: 83). Tällä hetkellä Internetissä on myös runsaasti saatavilla materiaalia liittyen synnytykseen valmistautumiseen. Neuvoloissa ja sairaaloissa asiantuntijat ohjaavat synnyttäjiä 2016 valmistuneen Naistalo.fi -verkkopalvelun pariin, joka tarjoaa virallista ja luotettavaa tietoa sekä videoita muun muassa raskaudesta ja synnytyksestä ja imetyksestä. (Terveyskyly.fi)

3.3 Perhevalmennusta koskevat lait, asetukset ja suositukset

Suomessa on viimeisten 20 vuoden aikana laadittu useita neuvolapalveluja ja sen osana perhevalmennusta ohjaavia lakeja, asetuksia ja suosituksia.

Valtioneuvoston asetuksessa on määritelty, että ensimmäistä lastaan odottavalle perheelle tulee järjestää moniammatillisesti toteutettua perhevalmennusta, johon sisältyy myös vanhempainryhmätoimintaa. Valmennuksen tavoitteena on antaa tietoa raskausajasta ja synnytyksestä sekä niihin liittyvistä riskeistä, lapsen hoidosta sekä elämänmuutokseen mahdollisesti liittyvistä mielenterveyden muutoksista. Myös varhaisen vuorovaiikutuksen sekä imetyksen tukemisen tulee olla keskeisessä roolissa perhevalmennuksessa. (Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011 § 15.) Perhevalmennuksessa synnytysvalmennuksen tavoitteena on vahvistaa perheiden omia voimavaroja ja tukea perheitä kohti myönteistä synnytyskokemusta (Klemetti - Raussi-Lehto 2014: 105).

Äitiysneuvolaoppaan suositus on, että perhevalmennusta järjestetään ensimmäistä lastaan odottavien perheiden lisäksi myös erityistä tukea tarvitseville uudelleensynnyttäjille, uusperheen vanhemmille, jos toinen heistä odottaa esikoistaan sekä maahanmuuttaja-perheille, jotka odottavat ensimmäistä Suomessa syntyvää lastaan. Perhevalmennuksen toteuttajan suositellaan olevan terveydenhoitaja tai kättilö yhdessä moniammatillisen työryhmän kanssa. Työryhmään voi kuulua eri asiantuntijaedustajia kuten esimerkiksi psykologi, fysioterapeutti, ravitsemusterapeutti, suun terveydenhuollon ammattihenkilö, järjestöjen edustajia sekä päivähoidon henkilöstöä. (Klemetti - Hakulinen-Viitanen 2013: 81-82.)

Perhevalmennuksen tarkoituksena on valmentaa vanhempia raskauteen, synnytykseen, lapsivuodeaikaan, vanhemmuuteen, hyviin terveystottumuksiin sekä mielenterveydessä mahdollisesti tapahtuviin muutoksiin. Synnytysvalmennukseen suositellaan liitettävän synnytysairaalaan tehtävä tutustumiskäynti tai vaihtoehtoisesti tulee vanhemmille kertoa synnytysairaalan tarjoamista mahdollisuuksista. (Klemetti - Hakulinen-Viitanen 2013: 81-82.) Tällä hetkellä esimerkiksi pääkaupunkiseudulla on siirrytty Internetissä tapahtuviin virtuaalisiin tutustumiskäynteihin synnytysairaalassa. Itse tutustumiskäyntejä tarjotaan pääkaupunkiseudulla ainoastaan erityistapauksissa, esimerkiksi synnytyspelkoiselle odottajalle. (Hus 2016.) Muualla Suomessa tutustumiskäyntejä sairaaloihin jär-

jestetään vaihtelevasti. Synnytyksen jälkeen suositellaan edelleen jatkamaan vanhempainryhmätoimintaa, jotta tuen jatkuvuus ja vertaistuki pysyy yllä. Perhevalmennuksessa tulisi huomioida perheiden erilaiset tarpeet ja tarjota myös perhevalmennuksesta pois jääville tukea. (Klemetti - Hakulinen-Viitanen 2013: 81-82.)

Äitiysneuvolaoppaan suosituksen mukaan vieraskielisille maahanmuuttajapareille tulisi varata mahdollisuuksien mukaan enemmän vastaanottoaikaa kuin tavallisesti. Mikäli keskustelijoilla ei ole yhteistä kieltä, tulkin käyttäminen on suositeltavaa. Perheen lapsia ei tule suosituksen mukaan koskaan käyttää tulkkeina äitiysneuvolassa. Erilaisesta kulttuuritaustasta tulevan perheen kanssa keskustellaan neuvolassa avoimesti heidän ras-kauteen, toimenpiteisiin, terveystottumuksiin ja tutkimuksiin liittyvistä näkemyksistä ja mielipiteistä. Myös erilaisista kulttuuritaustoista tulevia isiä tulee kannustaa tavallista enemmän osallistumaan neivolakäynneille ja perhevalmennukseen. Suosituksessa sanotaan, että perhevalmennusta tulisi järjestää myös muulla kuin suomen kielellä, silloin kun se on mahdollista. (Klemetti - Hakulinen-Viitanen 2013: 209.)

3.4 Venäjänkielisten huomiointi perhevalmennuksessa Suomessa

Kaksikulttuuristen pariskuntien ja muualta muuttaneiden perheiden osuus kasvaa Suomessa nopeasti, ja etenkin äitiysneuvoloissa tämä näkyy asiakaskunnassa (Klemetti - Hakulinen-Viitanen 2013: 206). Tällä hetkellä venäjänkieliset ovat suurin vieraskielisten ryhmä Suomessa (Tilastokeskus 2016).

Maahanmuuttajille kohdistettujen perhevalmennusmallien kehittäminen on käynnistynyt 2000-luvun alussa pääkaupunkiseudulla (Koski 2014: 88). Vaikka maahanmuuttajataustaisia perheitä on Suomessa paljon, niin siitä huolimatta heille suunnattua perhevalmennusta toteutetaan suhteellisen vähän.

Kolmas sektori tarjoaa erilaista toimintaa monikulttuurisille perheille. Myös venäjänkielisille on olemassa perhevalmennusta venäjän kielellä. Yhteiset lapsemme Ry järjestää yhteistyössä Helsingin kaupungin äitiys- ja lastenneuvoloiden kanssa perhevalmennusta ensimmäistä lastaan tai Suomessa ensimmäistä lastaan odottaville venäjänkielisille perheille, suomalais-venäjänkielisille perheille tai kahden kulttuurin perheille, joissa toinen vanhemmista on venäjänkielinen. (Helsingin kaupunki 2016.) Vuodesta 2008 Monikulttuuriyhdistys Familia Club ry on vetänyt monikulttuurisille perheille ja pareille tarkoitettua

Duo-projektia. Projektin yhteydessä on luotu ”Rakkautta ja vanhemmuutta kahden kulttuurin perheessä”-vihkonen, joka on tarkoitettu kaksikulttuurisille perheille, joissa suunnitellaan lasten hankintaa, odotetaan vauvaa tai joissa on pieniä lapsia. Vihkonen sisältää perustietoa vanhemmuudesta, parisuhteesta, lapsen identiteetistä ja kaksikielisyydestä. (Kinnunen 2011: 4). Opas on saatavilla suomen lisäksi espanjan, englannin, ranskan, thain ja venäjän kielellä (Kinnunen 2011: 35). Kuitenkaan vertaisryhmätoimintana toteutettavaa venäjänkielisten ja suomalaisten äitien yhteistä perhevalmennusta ei ole ollut olemassa ennen Akbulatova-Loijaksen ja Hämäläisen kehittämää mallia (Akbulatova-Loijas, Hämäläinen 2016).

4 Opinnäytetyön toteuttaminen

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Se koostuu toiminnallisesta osuudesta eli produktista ja myöhemmin opinnäytetyöraportista. Toiminnallinen osuus voi olla esimerkiksi ammattilaisten käyttöön suunnattu työväline, kuten opas tai ohjeistus tai vaihtoehtoisesti jonkin tapahtuman toteutus. Raportissa kuvataan tarkasti opinnäytetyöprosessi ja arvioidaan tehtyä työtä. Toiminnallisella opinnäytetyöllä on yleensä jokin toimeksiantaja, meidän opinnäytetyössämme toimeksiantajamme on Cultura- säätiö. Tuotoksen tulisi pohjautua näyttöön perustuvalla tiedolla, joten toiminnallisen opinnäytetyöraportin tulee sisältää myös kirjallisuuskatsaus. (Vilka - Airaksinen 2004: 42.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä toimintasuunnitelma tehdään siksi, että työn tavoitteiden ja idean tulee olla perusteltuja, harkittuja sekä tiedostettuja. Kysymykset, joihin toimintasuunnitelmassa pyritään vastaamaan, ovat mitä tehdään, miten tehdään ja miksi tehdään. Itseään varten on tärkeää jäsentää, mitä ollaan tekemässä. Suunnitelma osoittaa, että opiskelija kykenee johdonmukaiseen päättelyyn tavoitteissa ja ideassa. Toimintasuunnitelmaan tulee pystyä sitoutumaan. Joskus suunnitellut toteutustavat saattavat osoittautua mahdottomiksi, mutta perustasolla tulisi kyetä sitoutumaan siihen, mitä toimintasuunnitelmassa on luvattu tehdä. (Vilka - Airaksinen 2004: 26-27.) Opinnäytetyön suunnitelma sisältää yleensä yhteenvedon, hankkeen taustan ja tarpeen, kohderyhmän

ja hyödynsaajat, tavoitteet, tuotokset, toteuttamisstrategian, työsuunnitelman, resurssit, budjetin, riskit ja oletukset sekä raportoinnin (Silferberg 1999: 48).

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on myös luotava alalle jotakin uutta (Vilka - Airaksinen 2004: 27). Vaikka mekin mukailemme opinnäytetyössämme Akbulatova-Loijaksen ja Hämäläisen kehittämää perhevalmennusmallia, niin pyrimme myös tuomaan siihen jotakin uutta. Valmennukseen osallistuneiden äitien palautteeseen ja opiskelijoiden omiin kehittämissuunnitelmiin perehtymällä ja sieltä ideoita poimimalla pyrimme kehittämään perhevalmennusmallia entisestään.

Opinnäytetyöprosessin apuvälineenä voidaan käyttää opinnäytetyöpäiväkirjaa, joka auttaa tekemään raportista selkeämmän. Päiväkirja on henkilökohtainen, ja se kulkee osana prosessia alusta loppuun, ja se sisältää muun muassa tavoitteet, suunnittelun, oman pohdinnan ja mahdolliset muutokset työskentelyssä. (Vilka- Airaksinen 2004: 19-22.) Tarkoituksemme on hyödyntää opinnäytetyöpäiväkirjaa osana opinnäytetyön etene- mistä ja raportointia, se kulkee mukana jokaisessa työhön liittyvässä tapahtumassa.

4.2 Tiedonhaun kuvaus

Aloitimme tiedonhaun etsimällä perhevalmennusta koskevia suosituksia ja asetuksia. Teoriaosuutta lähdimme kirjoittamaan THL:n Äitiysneuvolaoppaaseen (2014) perehtymällä ja tutustumalla Valtioneuvoston asetukseen perhevalmennuksesta. Perehdyimme Akbulatova-Loijaksen ja Hämäläisen (2016) tekemään opinnäytetyöhön ”Synnytyksen jälkeisen perhevalmennuksen kehittäminen - venäläisten ja suomalaisten äitien vertais- tukiryhmätoiminnan kehittäminen Helsingissä”. Teimme tiedonhakuja manuaalisesti Internetistä ja opinnäytetyön lähdeluettelosta, josta löysimme Kosken (2014) väitöskirjan ”Somaliperheiden perhevalmennuksen kehittäminen toimintatutkimuksen keinoin Suomessa”, sekä tilastotietoa aiheeseen liittyen.

Haimme Medic-tietokannasta hakusanoilla vertais* ja merkit*, ja saimme 11 osumaa kyseisillä hakusanoilla. Osumista valikoitu Mari Mynttisen (2013) Pro gradu-tutkielma, jossa hän on tutkinut vertaistuen merkitystä pienten lasten äitien näkökulmasta.

4.3 Valmennustilaisuuksien suunnittelu

4.3.1 Alustava suunnittelu

Aloitimme valmennustilaisuuksien suunnittelun perehtymällä Akbulatova-Loijaksen ja Hämäläisen tekemään opinnäytetyöhön, sillä tarkoituksenamme oli toteuttaa perhevalmennus heidän malliaan mukailten. Tapasimme Cultura-säätiön kehitysjohtajan yhdessä opinnäytetyötä ohjaavan opettajamme Pirjo Kosken kanssa kaksi kertaa opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa syksyllä 2016. Tuolloin kävimme läpi hankkeen alustavaa aikataulua, sisältöä ja budjettia. Hankkeen budjetista sovittiin Cultura-säätiön kanssa. Osallistuimme budjetin suunnitteluun, siitä vastasivat kuitenkin opinnäytetyön ohjaajamme sekä Cultura-säätiö. Budjetin suunnittelussa otimme huomioon asiantuntijapalkkiot, tilavuokran, kohdekäyntien mahdolliset kulut, valmennustilaisuuksiin hankittavat tarjoilut sekä tulkin palveluista tulevat kulut.

Pyysimme perhevalmennuksessa aiemmin mukana olleita asiantuntijoita tälläkin kertaa mukaan, jotta valmennuskertojen tiedollinen sisältö säilyisi mahdollisimman vertailukelpoisena edelliseen hankkeeseen verrattuna. Otimme kuitenkin huomioon kehittämissuhteet, joita ilmeni ensimmäisen valmennuskokonaisuuden yhteydessä. Pyrimme myös itse kehittämään mallia ja valmennusten sisältöjä entisestään. Kehitimme valmennusta seuraavasti: Haimme valmennukseen ensisijaisesti raskaana olevia äitejä, koska aiheet sopivat juuri heille; valmennuksen sisällöt ovat sellaisia, joista on oleellista puhua jo raskausaikana. Näin pystytään ennaltaehkäisemään mahdollisia synnytyksen jälkeisiä haasteita. Äitiysneuvolaoppaan mukaan perhevalmennusta tulisi järjestää odottavalle äidille ja perheelle (Klemetti - Hakulinen-Viitanen 2013: 81-82). Akbulatova-Loijaksen ja Hämäläisen keväällä 2016 tekemistä havainnoista ilmeni, että aikaa doulan roolista sekä imetyksestä puhumiseen oli varattu aikaa liian vähän. Tämän vuoksi varasimme molemmille asiantuntijoille kokonaan oman valmennuskerran. Vastaavasti tiivistimme aiheet vauvan unesta sekä hoidosta yhdelle kerralle. Havainnoista selvisi myös, että osallistujamäärä kohdekäynneille oli ollut melko vähäinen, joten päädyimme supistamaan kohdekäyntien määrää. Päädyimme ratkaisuun myös resurssien ja ajankäytön haasteiden vuoksi.

4.3.1 Perhevalmennukseen osallistuvien äitien ja asiantuntijoiden rekrytointi

Aloimme syksyllä 2016 rekrytoida perhevalmennustilaisuuksien asiantuntijoita. Tavoitimme asiantuntijat sähköpostin ja puhelimen välityksellä, ja kaikki lähtivät mielellään hankkeeseen mukaan. Perhevalmennukseen osallistuvien äitien rekrytointi onnistui

myös sujuvasti; Cultura-säätiö avusti venäjänkielisten äitien rekrytoinnissa mainostamalla projektia omilla sosiaalisen median foorumeillaan. Loimme perhevalmennuksesta Facebook -tapahtuman, jota mainostimme Aktiivinen synnytys Ry:n Facebook -sivulla, jota kautta suomenkieliset äidit löysivät valmennuksen. Teimme valmennuksesta myös sähköisen mainoksen, jota käytimme rekrytoidessamme osallistujia. Mainos löytyy liitteestä 1. (LIITE 1.) Halukkaita perhevalmennukseen oli runsaasti, eivätkä kaikki mahtuneet mukaan resurssien puutteen vuoksi. Mukaan valikoitui 10 äitiä, joista kuusi oli venäjänkielisiä ja neljä suomenkielisiä. Halusimme ryhmäkoon olevan vertaistukea mahdollistava, joten emme ottaneet enempää äitejä mukaan valmennukseen.

4.4 Valmennustilaisuuksien toteutuminen, aikataulu ja sisältö

4.4.1 Tavoitteiden asettaminen ja sisällön suunnittelu

Perhevalmennusta toteuttaessa tavoitteenamme oli auttaa venäjänkielisiä äitejä kotoutumaan Suomeen yhdistämällä vertaistuki, voimaantuminen, sosiaalinen tuki ja tiedon jakaminen (Akbulatova-Loijas - Hämäläinen 2016: 1). Valmennustilaisuuksissa halusimme muodostaa asiakaslähtöisen ohjaussuhteen, joka rakentuu vahvasti dialogisuudelle. Dialogisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan sitä, että tilaisuuden kaikki osapuolet ovat keskenään tasavertaisia. Tällöin he voivat yhdessä etsiä asioihin ratkaisua, ja vaikuttaa siihen, kuinka valmennuksessa edetään. Tämä mahdollistaa myös vanhempien välisen vuorovaikutuksen ja vertaistuen syntyvän. (Haapio ym 2009: 61-62.)

Perhevalmennukset toteutettiin vertaistukiryhmätapaamisina ja tilaisuuksiin osallistui 10 äiti vauva-paria, joista kuusi oli venäjänkielisiä ja neljä suomenkielisiä. Tilaisuudet järjestettiin pääasiassa suomen kielellä, valmennustilaisuuksissa oli aina kuitenkin venäjänkielentaitoinen henkilö, joka toimi tarvittaessa tulkkina. Valmennukset toteutettiin vertaistukitapaamisina yhteensä seitsemänä toteutuskertana. Yhden valmennuskerran kesto oli noin kaksi tuntia, lukuun ottamatta joogatuntia Manipuran tiloissa (1,5 h) sekä kokoushetkeä ja loppujuhlaa Marttaliiton tiloissa (4 h).

Valmennusten sisällöllisinä asiantuntijoina toimivat alan ammattilaiset eli kokenut kättilö, terveydenhoitaja, doula, joogaohjaaja, imetystuen asiantuntijat, naisten vertaisryhmän vetäjä, naisjärjestöjen edustajana toimivat vauvojen unikonstitti ja varhaiskasvatuksen asiantuntija. Asiantuntijat tarjosivat osallistujille laajan kuvan äitiyshuollon julkisesta ja yksityisestä palvelutarjonnasta. (Akbulatova-Loijas - Hämäläinen 2016: 23-24.)

Viestinnän tueksi loimme suljetun Facebook-ryhmän, jonka avulla tiedotimme osallistujia valmennukseen ja projektiin liittyvistä asioista. Lisäksi ryhmä toimi osallistujien kanavana kertoa kuulumisistaan ja ryhmässä oli mahdollisuus jakaa aiheeseen liittyviä ajatuksia. Valmennuskerrat toteutuivat seuraavasti:

1.krt To 9.2.17 klo 14-16:30. Synnytysvalmennus ja suomalainen synnytyskulttuuri – osuuden piti Anu Lampinen, joka keskittyi kertomaan muun muassa fysiologisesta synnytyksestä. Osuudessa annettiin myös aikaa osallistujien esittäytymiseen sekä ryhmän muodostumiseen.

2.krt To 16.2.17 klo. 14-16. Doulan rooli synnytyksessä sekä jatkoa synnytykseen valmistautumiseen, esittelyssä lääkkeettömät kivunlievityskeinot – osuuden piti doula Salla Pyykkönen. Lisäksi Cultura-säätiön tiedottaja Hanni Hyvärinen esittäytyy.

3.krt To 2.3.17 klo. 14-16. Imetys – osuuden ohjasi Imetyksen tuki ry:n koulutusvastaava Niina Mäkinen.

4.krt To 9.3.17 klo 13:30-15. Synnytykseen valmistautuminen ja synnytyksestä palautuminen joogan keinoin – osuuden ohjasi Joogastudio Manipuran joogaohjaaja. Lisäksi teimme kulttuuriretken Musiikkitalolle.

5krt. Ma 13.3.17 klo. 14-16 Pienen lapsen uni - osuuden ohjasi unikonsultti Liisa Niskakangas. Toisena aiheena Vauvan hoito sekä vauvan satuhieronta – osuuden ohjasi terveydenhoitaja Laura Merivirta.

6 krt. Ke 22.3.17 klo.14-16 Kasvatuskulttuuri Suomessa – osuuden ohjasi lastentarhaopettaja Elena Tuovinen.

7 krt. To 6.4.17 klo 10-14. Karjalaistenpiirakoiden kurssi sekä valmennuksen päätösjuhla – järjestettiin Marttojen tiloissa, tilaisuus järjestettiin yhteistyössä vapaaehtoisten Marttojen kanssa. Osuus sisälsi leivontaa, virkistäytymistä sekä valmennuksen päättäjäisjuhlia.

4.4.1 Kulttuuriretket valmennuksen yhteydessä

Akbulatova-Loijas ja Hämäläinen toteuttivat opinnäytetyössään valmennusten yhteydessä kulttuuriretkiä erilaisiin kohteisiin. Retkien tarkoituksena oli tutustuttaa perheitä elinympäristöön, sekä lisätä äitien välistä vuorovaikutusta antamalla heille yhteisiä kokemuksia ja virkistäytymistä. (Akbulatova-Loijas – Hämäläinen 2016: 26.) Me halusimme tarjota myös osallistujille mahdollisuuden vertaistuelle ja ryhmäytymisen syventämiselle myös varsinaisten valmennuskertojen ulkopuolella.

Toteutimme valmennusten yhteydessä kaksi kulttuuriretkiä; toisen Musiikkitalolle ja toisen Marttaliittoon, jossa järjestimme perhevalmennusprojektin viimeisen kerran leivontahetken ja loppujuhlan merkeissä. Marttaliitolla tapahtuva virkistäytymishetki sisälsi Venäjän ja Suomen välistä kulttuuria parhaimmillaan.

5 Tiedonhankinta perhevalmennustilaisuuksien aikana

5.1 Ryhmän jäsenten alkuhaastattelu

Kartoitimme ennen perhevalmennuksen alkua esitietolomakkeen avulla perhevalmennukseen osallistuvien äitien taustoja. Käytimme hyväksemme Akbulatova-Loijaksen ja Hämäläisen luomaa valmista esitietolomakepohjaa. Esitietolomakkeessa kysymme äideiltä yksinkertaisin kysymyksiin muun muassa heidän ikäänsä, koulutustaastaansa, sosiaaliseen asemaansa sekä kotoutumiseen liittyviä kysymyksiä. Esitietolomakepohja löytyy liitteestä 3. (LIITE 3)

5.2 Havainnointi valmennuksen aikana

Valmennuskertojen yhteydessä keräsimme tietoa valmennuksen toimivuudesta havainnoinnin avulla. Havainnoinnin avulla saadaan tietoa siitä, miten ihmiset käyttäytyvät ohjaustilanteen aikana ja miltä ohjaustilanne näyttää (Vilka 2015:143). Tavoitteenamme oli havainnoida, kuinka kaksikulttuurinen perhevalmennus yhdistettynä venäjän- ja suomenkielisille äideille toimii käytännössä. Pyrimme havainnoimaan valmennustilanteen aikana muun muassa asiantuntijoita ja heidän toimintaansa, yleistunnelmaa valmennuksessa, ryhmäläisten osallistumista ja vuorovaikutusta sekä tiedollista sisältöä ja sen sopeutusta perhevalmennukseen. Tällä tavoin saamme tietoa, jota emme esimerkiksi ehkä sanallisesti palautteen muodossa saa. Käytämme havainnoinnin välineinä opinnäytetyö-

päiväkirjaa, johon kirjoitamme muistiinpanoja sekä otamme kuvia tapahtumien yhteydessä. Yksityiskohtaiset havainnointilomakkeet jokaisesta valmennuskerrasta löytyvät Liitteestä 5. (LIITE 5.)

5.3 Palautekysely

Valmennuskertojen päätteeksi pyysimme valmennukseen osallistuneilta sekä valmennuksen asiantuntijoilta palautetta kyselylomakkeen muodossa. Palautekyselyn tavoitteena oli saada tietoa siitä, kuinka valmennukseen osallistujat ja valmennuksen asiantuntijat kokivat valmennuksen sekä kuinka valmennusta voisi vielä kehittää entisestään. Eettisyyden kannalta palautekyselyyn sai vastata anonyymisti. Tarkoituksena oli madaltaa kynnystä vastata kysymykseen rehellisesti. Esittelemme saamamme palautteen ja hyödynnämme palautetta opinnäytetyömme raportoinnissa ja tulosten esittelyssä. Palautekyselylomake löytyy liitteestä 4. (LIITE 4.) Teimme kyselylomakkeesta puolistrukturoidun, eli se sisälsi avoimia ja suljettuja kysymyksiä. Kysymykset laadimme niin, että vastaaja voi ymmärtää kysymyksen, tämän vuoksi teimme kyselylomakkeen sekä suomen että venäjän kielellä. Laadimme kysymykset johdonmukaiseen järjestykseen vastaamisen helpottamiseksi. (Vilkkä 2015:94, 106-109, 122-123, 127.)

6 Aineiston analysointi

Analysoimme perhevalmennustilaisuuden päätteeksi äitien ja asiantuntijoiden palautteet käyttäen laadullisen aineiston analysointimenetelmää. Laadullisen aineiston analyysi tarkoittaa olemassa olevan tiedon jäsentämistä ymmärrettävään ja selkeään muotoon. Sen perustyöväline on sisällönanalyysi, jonka avulla kuvaamme keräämäämme aineistoa. Kokosimme aineistot induktiivisena sisällönanalyysina eli purimme ensin vastaukset osiin, yhdistelimme samankaltaiset asiat ja lopulta tiivistimme aineiston opinnäytetyömme tarkoitusta kokoavaksi kokonaisuudeksi. (Kylmä – Juvakka 2007: 112–113.)

7 Opinnäytetyön tulokset ja analysointi

Tässä luvussa kuvaamme alkukyselyn tulokset ja valmennustilaisuuksista saadut palautteet. Lisäksi kuvaamme valmennusohjelman toteutumista ja sen etenemistä havainnoitimme kautta.

7.1 Alkukyselyn tulokset

Perhevalmennukseen osallistui kymmenen äitiä, heistä kuusi oli venäjänkielisiä ja neljä suomenkielisiä. Alkukyselylomakkeeseen vastasi kahdeksan äitiä. Kaikki äidit löysivät valmennuksen sosiaalisen median kautta. Suomenkieliset äidit näkivät ilmoituksen Facebookin Aktiivinen synnytys RY:n suljetussa ryhmässä, jonka kautta he hakeutuivat valmennukseen. Venäjänkieliset äidit näkivät ilmoituksen projektista Cultura-säätiön sivuilla, ja muutama äiti sai tiedon valmennuksesta ystävänsä kautta.

Perhevalmennukseen osallistuvien iät vaihtelivat 30 ja 37 ikävuoden välillä. Osallistuneista puolet oli ensisynnyttäjiä ja puolet uudelleensynnyttäjiä. Lasketut ajat ajoittuivat helmikuun ja kesäkuun välille. Kahdella ensimmäisellä tapaamiskerralla kaikki osallistujat olivat raskaana, mutta siitä eteenpäin ryhmään osallistui myös tuoreita vastasyntyneitä vauvoja. Valmennukseen osallistuvat olivat pääasiassa korkeasti koulutettuja: yliopistotutkinnon käyneitä äitejä oli kuusi, yhdellä äideistä oli toisen asteen tutkinto, ja yhdellä opistotasoinen koulutus. Ennen äitiyslomaa kolme äideistä opiskeli päätoimisesti, kolme oli työelämässä ja kaksi äideistä ei ollut työelämässä.

Venäjänkielisten äitien asumisajat Suomessa vaihtelivat kahden ja 17 vuoden välillä. Venäjänkielisten äitien puolisoit olivat myös pääsääntöisesti venäjänkielisiä, jolloin heidän kotona käyttämänsä kieli oli myös venäjä. Venäjänkielisistä osallistujista kaikki luokittelivat suomen kielen taitonsa eurooppalaisen kielitaidon viitekehysten mukaan B1-tasolle (hyväksi). Kuitenkin ennen valmennuksen alkua neljä äideistä ilmoitti kokevansa tarvetta tulkille. Suomenkielisistä äideistä yhdellä oli aikaisempaa kokemusta venäläisestä kulttuurista tuttavansa kautta. Aiemmin kaksikulttuuriseen ryhmätoimintaan oli osallistunut kaksi äitiä.

Kaikki suomenkielisistä äideistä oli osallistunut kunnalliseen perhevalmennukseen joko aiemmassa raskaudessa tai tässä raskaudessa. Kokemukset niistä olivat vaihtelevat. Osa koki saaneensa hyvää valmennusta, mutta osa koki valmennuksen olevan liian vä-

häistä ja tiedollisesti puutteellista. Venäjänkieliset äidit eivät olleet osallistuneet kunnalliseen perhevalmennukseen Suomessa. Syyksi he kertoivat joko tiedon tai kielitaidon puutteen.

7.2 Havainnoinnin tulokset

Perhevalmennustilaisuudet toteutuivat lähellä Helsingin keskustaa. Viisi tapaamiskertaa olimme Töölössä Kätilöotalolla, joogatunti järjestettiin joogastudio Manipuran tiloissa sekä viimeinen toteutuskerta yhdistettynä kulttuuriretkeen järjestettiin Marttaliiton ammattikeittiössä. Lisäksi teimme yhden kohdekäynnin Musiikkitalolle. Kätilöotalon tila, jossa olimme pääsääntöisesti valmennusten aikana, oli mukavan kotoisa sekä tunnelmaltaan rauhallinen. Tila oli jokseenkin pieni niillä kerroilla, kun kaikki osallistujat pääsivät osallistumaan, mutta toisaalta tunnelmallinen ja ryhmäytymistä tukeva: Istuimme tilassa lähekkäin puolipyörän muotoisessa asetelmassa. Manipuran tila oli avara ja sopi joogahetkeen täydellisesti. Joogan jälkeen lähdimme vielä yhdessä tutustumaan Musiikkitaloon, jonka tilat sopivat mukavasti myös lastenvaunujen kanssa kuljettavaksi. Viimeinen tapaaminen virkistäytymisen merkeissä tapahtui Marttaliiton tiloissa Kampin alueella. Jokaisella kerralla tarjosimme pientä syötävää ja teetä. Viimeisellä kerralla tarjolla oli enemmän syötävää ja herkkuja, sillä juhlimme tuolloin valmennuksen päättymistä.

Havainnoinnin perusteella suuri osa äideistä vaikutti sitoutuneilta osallistumaan valmennuskerroille. Aikataulullisen haasteen toi se, että osallistujien lasketut ajat ajoittuivat valmennusprojektin kanssa päällekkäin eli valmennuskerroille osallistui vaihtelevasti 6-10 äitiä. Tämä ei kuitenkaan tuntunut haittaavan ryhmäytymistä vaan päinvastoin vauvojen tulo ryhmään vaikutti erittäin myönteiseltä kokemukselta. Vertaistuen merkitys, sen antaminen ja vastaanottaminen, korostui siten, että jokaisella valmennuskerralla toteutimme kuulumiskierroksen, jossa annoimme osallistujille aikaa jakaa juuri sen hetken tunnelmia. Havainnoinnin perusteella tämä toimintatapa tuntui toimivalta ja ryhmäytymistä edistävältä. Valmennusten teemat ja aihepiirit vaikuttivat olevan kiinnostavia. Valmennukseen osallistuvilla oli kysymyksiä asiantuntijoille, lisäksi osa teki muistiinpanoja valmennusten yhteydessä.

Venäjänkielisten ja suomenkielisten naisten ryhmäytymisen syventyminen tapahtui perhevalmennuksen edetessä. Alussa havainnoimme, että sekä venäjänkieliset että suomenkieliset naiset olivat keskenään kahdessa eri ryhmässä, mutta vähitellen ryhmät alkoivat integroitua myös keskenään valmennusten edetessä.

Asiantuntijoiden työote oli pääsääntöisesti dialoginen ja äitejä osallistava. Tiedot teemat sisälsivät luentomaisuutta, mutta vastapainoksi teimme esimerkiksi pareittain harjoituksia teemaan liittyen. Tiedollista sisältöä oli valmennuskokonaisuudessa runsaasti. Joillakin kerroilla vertaistuen merkitys korostui enemmän, kun taas toisilla kerroilla tiedollinen sisältö painottui enemmän.

Tarkemmat tekemämme havainnoinnit jokaiselta kerralta löytyvät liitteestä 5. (LIITE 5.)

7.3 Äideiltä saadun palautekyselyn tulokset

Valmennuksesta saatu palaute oli positiivista. Palautekyselyyn vastasi kuusi äitiä kymmenestä. Vastaajista kolme oli venäjänkielisiä ja kolme suomenkielisiä. Lisäksi saimme suullista palautetta perhevalmennuksen viimeisen kerran yhteydessä. Kaikki kokivat valmennuskokonaisuuden onnistuneeksi ja osallistumisen mielekkääksi.

Jokainen kyselyyn vastaaja kertoi valmennuskertojen vastanneen heidän odotuksiaan. Valmennuksessa käsitellyt aiheet koettiin hyödyllisiksi etenkin ensisynnyttäjille. Suomenkieliset uudelleensynnyttäjät kokivat monet teemat jo ennestään tutuiksi. Venäjänkieliset uudelleensynnyttäjät taas kokivat saaneensa uutta tietoa suomalaisesta kulttuurista. Pääsääntöisesti osallistujat kokivat saaneensa riittävästi tietoa vastasyntyneen hoidosta. Eräs vastaajista olisi kuitenkin kaivannut lisää tietoa vauvan perushoitoon liittyen. Valmennuksen koettiin olevan sopivassa ajankohdassa raskausviikkoihin nähden.

Valmennuskertojen merkityksellisimmiksi asioiksi nousivat ryhmän ilmapiiri ja hyvät asiantuntijat, uuden tiedon saaminen, luottamuksen kasvu itseensä äitinä sekä vertaistuki ja muihin tuleviin äiteihin tutustuminen. Kaikki teemat koettiin mielenkiintoisiksi. Sisällöllisistä tekijöistä esille nousi erityisesti synnytyksen fysiologia ja lääkkeettömät kivunlievityskeinot. Imetyksestä saatu tieto koettiin tärkeänä. Kasvatuskulttuuria käsittelevä kerta koettiin myös hyödylliseksi.

”Kaikki kurssilla käsitellyt aiheet ovat erittäin tärkeitä erityisesti niille naisille, jotka odottavat ensimmäistä lastaan tai ovat juuri synnyttäneet esikoisensa.”

”Tärkeän ja hyödyllisen tiedon lisäksi me pääsimme myös seurustelemaan keskenämme ja saimme näin uusia kavereita ja tuttuja.”

Pääsääntöisesti ryhmän kaksikielisyys tuntui osallistujista luontevalta. Eräässä vastauksessa mainittiin tulkkauksen ajoittain tuntuvan turhauttavalta, sillä sen koettiin olevan aikaa vievää ja samalla teemat jäivät lyhyen tuntuisiksi. Pääsääntöisesti vastaajat kokivat oppineensa jotakin uutta vieraasta kulttuurista. Jokainen vastanneista olisi valmis jatkosakin osallistumaan kaksikieliseen ja -kulttuuriseen ryhmään.

Jokainen vastanneista koki ryhmäkoon ja -kokoonpanon sopivaksi. Puolet vastanneista ei kaivannut puolisoiden läsnäoloa ryhmässä. Puolet kuitenkin olisivat toivoneet myös puolisoiden osallistumista tai eivät ainakaan olisi kokeneet sitä negatiivisena asiana. Pääsääntöisesti vastanneet kokivat saaneensa ryhmältä emotionaalista tukea, vertaistuen merkitys niin omasta kuin toisesta kulttuurista nousi useassa palautteessa esille.

Venäjänkielisistä vastanneista suurin osa kertoi käyttäneensä enemmän suomen kieltä valmennukseen osallistumisen myötä. Pääsääntöisesti vastaajat kokivat saaneensa uutta tietoa suomalaisesta synnytys- ja lastenkasvatuskulttuurista. Eräs vastanneista kertoi, että koki erityisesti suomenkieliseen synnytyssanastoon tutustumisen tärkeäksi ja hyödylliseksi.

Kantasuomalaisilta äideiltä saatu palaute perhevalmennuksesta oli myös hyvää ja hekin kokivat perhevalmennuksen toteutuksen ja ilmapiirin myönteisenä kokemuksena.

”Kiitos antoisasta valmennuksesta. Kaikilla kerroilla vallitsi lämmin ilmapiiri ja aina oli mukava tulla paikalle. Sisällöt olivat monipuolisia ja hyödyllisiä. Oli myös mukavaa, että oli aikaa vapaalle keskustelulle ja kuulumisten vaihdolle. Oli myös kivaa, että kävimme yhdessä musiikkitalolla kahvittelemassa ja tällöin oli enemmän aikaa jutustelulle ja tutustumiselle. Viimeinen kerta oli mukava loppuhuipennus tekemisineen ja herkutteluineen. Oli hyvä, että valmennuksessa oli naisia raskauden eri vaiheissa ja hauskaa oli tavata myös jo syntyneitä vauvoja ja keskustella synnytyksestä.”

7.4 Asiantuntijoilta saadun palautteen tulokset

Perhevalmennuksen toteuttamiseen osallistui yhteensä seitsemän asiantuntijaa ja heistä kuusi vastasi palautekyselyyn. Kaikki asiantuntijoista, yhtä lukuun ottamatta, olivat osallistuneet edellisenä vuotena kyseisen perhevalmennusmallin toteuttamishankkeeseen, joten heillä oli jo ennestään kokemusta kaksikielisen ryhmän kanssa toimimisesta sekä yhteistyön tekemisestä tulkin kanssa. Lisäksi osalla asiantuntijoista oli aiempaa kokemusta monikulttuurisen ryhmän kanssa työskentelystä myös työnsä puolesta. Osalla asiantuntijoista oli lisäksi omakohtaista kokemusta venäläisestä kulttuurista myös työn ulkopuolelta. Asiantuntijat kokivat osallistumisen opinnäytetyöhön positiivisena, he olivat kaikki yhtä mieltä siitä, että he voisivat tulevaisuudessa osallistua opinnäytetyöprojektiin uudelleen. He kuvailivat osallistumistaan ja yhteistyön tekemistä opiskelijoiden kanssa luontevana ja mukavana. Kukin asiantuntija koki oman valmennuskertansa aiheen ryhmälle sopivaksi. Myös ryhmän kaksikielisyys ja osallistujien kokoonpano tuntuivat asiantuntijoista luontevalta. Asiantuntijat kokivat oman valmennuskerran pituuden sopivaksi yhtä lukuun ottamatta; vaikka imetysaiheelle oli varattu kaksinkertainen määrä aikaa verrattuna Akbulatova-Loijaksen ja Hämäläisen toteuttamaan perhevalmennukseen, asiantuntija koki, että aiheelle olisi voinut varata vielä enemmän aikaa tai sitä olisi voinut tuoda useammalla valmennuskerralla esille aiheen tärkeyden vuoksi.

Lähes kaikkien asiantuntijoiden mielestä kunnallista perhevalmennusta tulisi kehittää sopivaksi kahden kulttuurin äideille.

”Tulisi kehittää ihan kaikille äideille sopivaksi, oli kulttuureita yksi, kaksi tai monta.”

”Tulisi kehittää ja tällöin tulisi myös huomioida toisen kulttuurin tavat ja rituaalit.”

”Tulkkipalveluihin ja erikielisten valmennusten saatavuuteen tulisi kiinnittää huomiota.”

Asiantuntijoiden antamista palautteista nousi esille huomioita eri näkökulmista liittyen kunnallisen perhevalmennuksen kehittämistarpeisiin. Huomioita nousi muun muassa siitä, että osa perheistä jättää osallistumatta kunnalliseen perhevalmennukseen riittämättömän suomen kielen taidon vuoksi. Osa asiantuntijoista nosti esille tulkkipalveluiden tärkeyden perhevalmennuksessa. Valmennusten saatavuus useilla eri kielillä koettiin tärkeänä.

8 Pohdinta ja johtopäätökset

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli testata Akbulatova-Loijaksen ja Hämäläisen (2016) tutkimuksellisenä kehittämistyönä kehittämä venäjän- ja suomenkielisille äideille suunnattu perhevalmennusmalli ja edelleen kehittää sitä. Pitkän aikavälin tavoitteena on tukea ja edistää venäjänkielisten perheiden kotoutumista ja hyvinvointia Suomessa integroidun perhevalmennuksen avulla.

8.1 Prosessin ja tulosten pohdinta

Opinnäytetyön teoreettista viitekehystä luodessa selvisi, että useiden tutkimusten mukaan sosiaalinen tuki on erityisen tärkeää äitiyteen ja vanhemmuuteen kasvettaessa, ja tähän tarpeeseen vertaistuki voi ainakin osaltaan vastata. Vanhempainryhmillä on todettu olevan positiivista vaikutusta perheen terveydelle. (Mynttinen 2013: 11-12.) Tekevästämme havainnoinnista sekä palautekyselystä kävi ilmi, että vertaistuki oli merkityksellisessä roolissa toteuttamassamme perhevalmennuksessa. Saadut tulokset ovat samansuuntaisia niin Akbulatova-Loijaksen ja Hämäläisen (2016) opinnäytetyössä kuin myös aiheesta aiemmin tehdyissä tutkimuksissa. Opinnäytetyömme tuloksista ei nousut esiin yllätyksiä, vaan valmennus eteni suunnitelmien mukaan, ja myönteiset kotoutuvista edistävät tulokset olivat odotettavissa.

Työmme tuloksista kävi ilmi, että venäjänkieliset käyttivät enemmän suomen kieltä valmennuksen jälkeen. Osallistujat kokivat saaneensa lisää tietoa suomalaisesta synnytys- ja lastenkasvatuskulttuurista. Lisäksi projektin myötä osallistujien tuttavapiiri kasvoi. Näiden tulosten valossa voimme todeta, että tavoitteemme toteutui, sillä valmennus vaikutti edistävän positiivisesti venäjänkielisten perheiden kotoutumista ja hyvinvointia.

8.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Perehdyimme huolellisesti Akbulatova-Loijaksen ja Hämäläisen opinnäytetyöhön ennen työmme aloitusta, jotta pystyisimme mahdollisimman hyvin toteuttamaan perhevalmennusprojektin vertailukelpoisesti. Tutustuimme tarkasti perhevalmennusta koskeviin aseuksiin ja suosituksiin sekä maahanmuuttoon ja vertaistukeen liittyvään tutkittuun tietoon.

Tutkimusetiikalla tarkoitetaan yleisiä sovittuja sääntöjä suhteessa tutkimuskohteeseen, kollegoihin, rahoittajiin, suureen yleisöön ja toimeksiantajiin. Hyvällä tieteellisellä käytännöllä puolestaan tarkoitetaan sitä, että tutkijat käyttävät eettisiä tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä. Tiedonhankinnassa tulee käyttää näyttöön perustuvia tutkimuksia ja kirjallisuutta. Tutkimuksen on myös tuotettava uutta tietoa tai osoitettava, miten jo olemassa olevaa tietoa voidaan hyödyntää. Tutkijan tulee noudattaa rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä. Myös tutkimussuunnitelman huolellinen valmistaminen kuuluu hyvään tieteelliseen käytäntöön. (Vilka 2005: 30, 32.) Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti pyrimme käyttämään tiedonhankinnassa näyttöön perustuvaa kirjallisuutta, kuten Suomen virallisia terveystiedon lähteitä esimerkiksi THL:n Äitiysneuvolaopasta ja tilastokeskuksesta saatuja tietoja. Vaikka aiheesta on tehty jo ennestään yksi opinnäytetyö, pyrimme omassa työssämme tuottamaan myös uutta tietoa, jotta valmennusmenetelmää voitaisiin edelleen jatkossa kehittää ja hyödyntää.

Hyvään tutkimusetiikkaan kuuluu, että henkilön itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan ja se, että tutkimukseen osallistuvat antavat suostumuksen osallistumisestaan. (Hirsjärvi ym. 2004:26). Osallistujille kerrotaan tutkimukseen kuluva aika sekä heille selvitetään, mitä osallistuminen tarkoittaa. Tutkimuksen tiedotteesta tulee selvitä tutkimuksen aihe, tutkijoiden yhteystiedot, miten tutkimusaineisto kerätään, aineiston säilytys, käyttötarkoitus ja jatkokäyttö sekä osallistumisen vapaaehtoisuus. Tutkimukseen osallistuvilla henkilöillä on oikeus esittää kysymyksiä ja saada lisätietoa tutkimuksesta. Suostumus tutkimukseen voidaan antaa joko kirjallisesti tai suullisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Tiedotimme valmennukseen osallistuvia äitejä toiminnallisesta opinnäytetyöstämme saatekirjeen kautta. Siinä kerroimme työmme ja tutkimuksemme tarkoituksesta ja toteutuksesta sekä selvitimme heille, että heidän toimintaansa havainnoidaan valmennusten yhteydessä. Lisäksi pyysimme heiltä kirjallisen suostumuksen projektiin osallistumisesta (LIITE 3).

Laadullisten tutkimusten luotettavuutta kritisoidaan yleisimmin pienistä tutkimuksiin osallistujien määrästä, subjektiivisuudesta sekä satunnaistamisen ja yleistettävyyden puutteesta (Kylmä - Juvakka 2012:133). Haasteita opinnäytetyömme luotettavuuteen toi se, että emme itse ole venäjänkielentaitoisia, mikä teki erityisesti alku- ja palautekyselyiden läpikäymisestä aluksi haastavaa. Tukenamme oli kuitenkin venäjänkielentaitoinen henkilö, joka oli aktiivisesti mukana valmennusten taustalla. Palautekyselyymme vastasi kuusi äitiä kymmenestä. Pieni vastaajamäärä vaikuttaa osaltaan tulosten luotettavuuteen. Toisaalta vertailtaessa tulokisamme Akbulatova-Loijaksen ja Hämäläisen (2016)

opinnäytetyön tuloksiin, ovat tuloksemme samansuuntaisia. Tarve integroivalle perhevalmennukselle on suuri. Teoreettisen viitekehiksemme pohjalta maahanmuutto on Suomessa ilmiönä ajankohtainen, samoin kotoutumista koskevat haasteet. Toteuttamamme perhevalmennusmalli on toistettavissa ja näin ollen tulokset yleistettävissä, mikäli valmennusta ja siihen liittyvää tutkimusta toteutetaan isommissa mittakaavoissa.

8.3 Johtopäätökset ja valmennukseen liittyvät jatkokehittämisehdotukset

Tulevaisuudessa integroivalle, kotouttamista edistävälle perhevalmennukselle on varmasti tarvetta.

Opinnäytetyömme tulokset osoittavat perhevalmennuksesta yleisesti sen, että

- 1) vertaistuen merkitys raskaus- ja vauva-aikana on erittäin tärkeää. Perhevalmennus tuntuu ajankohdaltaan sopivan hyvin naisen elämänkaaressa vertaistuen tarjoamiseen etenkin, kun paikalla on samassa elämäntilanteessa olevia naisia.
- 2) Lisäksi laadukkaalla synnytysvalmennuksella on paljon merkitystä synnytykseen valmistautumisen kannalta.
- 3) Lähes kaikki äidit vastasivat palautekyselyssämme, että kokivat synnytysvalmennuksen erityisen tärkeänä tietoa antavana kokonaisuutena ja sillä oli vaikutusta positiivisesti itse synnytyksen kannalta.

Kaksikulttuurista perhevalmennusta voidaan kehittää entisestään. Opinnäytetyömme osoittaa sen, että

- 1) laadukas perhevalmennus tarjoaa paljon hyötyä myös suomenkielisille perheille, vaikka pääpaino onkin maahanmuuttaja perheille suunnattu kotouttava perhevalmennus. Tähän liittyen pohdimme, kuinka merkittävää on, että jatkossa suomenkieliset äidit olisivatkin kaikki ensisynnyttäjiä.
- 2) Palautteista kävi ilmi, että monet aihepiirit olivat kantasuomalaisille uudelleensynnyttäjille jo ennestään tuttuja, eivätkä he kokeneet saaneensa tiedollisesti merkittävää uutta tietoa. Tämä saattaa jossain määrin vaikuttaa motivaatioon ryhmään sitoutumiseen suomenkielisten äitien osalta. Toisaalta uudelleensynnyttäjillä on mahdollista kokemusten jakaminen.
- 4) Venäjänkielisten äitien osalta uudelleensynnyttäjät kokivat saaneensa uutta tietoa liittyen erityisesti suomalaiseen kulttuuriin.

- 5) Myös valmennuksen ajankohtaa olisi hyvä miettiä niin, että kaikkien äitien laskeut ajat eivät olisi perhevalmennuksen kanssa päällekkäin, sillä se vaikuttaa vahvasti äitien osallistumiseen valmennuksen aikana. Vaihtoehtoisesti valmennuskertojen välissä voisi olla enemmän taukoa.
- 6) Tässä opinnäytetyössämme halusimme valikoida perhevalmennukseen mukaan vain raskaana olevia naisia. Tiedostimme puolisoiden mukana olemisen tärkeyden. Kuitenkin totesimme perhevalmennusten ajankohdan olevan haastava ja valmennustilan Kätilötalolla olevan liian pieni. Lisäksi ajattelimme vertaistuen korostuvan naisten välillä, kun ryhmässä on vain naisia.
- 7) Jatkossa synnytysvalmennusosuus voitaisiin toteuttaa niin, että siihen saataisiin osallistumaan myös puoliset.
- 8) Perhevalmennus sisälsi paljon tietoa ja teoriaosuuksia. Jatkossa voisi kuitenkin antaa keskustelulle ja vertaistuen jakamiselle enemmän aikaa. Vaikka nyt valmennuksessa aikaa oli rajallisesti, niin vastapainoksi kulttuuriretket koettiin vertaistuen mahdollistavana tekijänä.

Tulevaisuudessa integroivaa perhevalmennusta tulee tutkia niin, että

- 1) sitä sovelletaan useisiin kulttuureihin sopivaksi.
- 2) Selvitetään valmennuksen pidemmän aikavälin vaikutuksia monikulttuurisiin perheisiin kotoutumisen näkökulmasta.
- 3) Monikulttuurista perhevalmennusta tulisi kehittää myös julkisella puolella.

8.4 Työn julkaiseminen ja tiedottaminen

Opetus- ja kulttuuriministeriö on antanut suosituksen opinnäytetöiden julkaisemisesta avoimessa tietoverkossa, Theseuksessa, jossa julkaistaan Suomen kaikkien ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöt. (Karjalainen – Kuusela – Hormia-Poutanen 2005.) Tähän myös Metropolia Ammattikorkeakoulu on sitoutunut. Metropolia Ammattikorkeakoulu suosittaa opinnäytetöiden julkaisemista, mutta opiskelijalla on myös oikeus kieltäytyä tästä. Jos opinnäytetyö tehdään jollekin yhtiölle tai organisaatiolle, on heiltä myös varmistettava, että he hyväksyvät työn julkaisun netissä. (Tahvanainen 2009.)

Aiomme julkaista opinnäytetyömme Theseus-verkkokirjastossa. Opinnäytetyöstämme tiedottaminen tapahtui myös Cultura-säätiön puolesta, he tiedottivat mediassaan projektistamme valmennuksen alku- ja loppuvaiheessa. Esittelimme opinnäytetyömme Cultura-säätiön tiloissa 9.5.2017, jolloin paikalla olivat opinnäytetyötämme ohjaava opettaja

sekä kolme säätiön edustajaa, mukaan lukien Cultura-säätiön johtaja. Lisäksi opiskelijakollegamme kirjoitti opinnäytetyöstämme artikkelin, joka jokaistaan muun muassa Cultura-säätiön tiedotuskanavissa sekä Kätilölehdessä. Lisäksi esittelimme opinnäytetyön tuloksia posterin muodossa Metropolia Ammattikorkeakoulun tiloissa.

Lähteet

Akbulatova-Lojas, Gulmira – Hämäläinen Laura 2016. Synnytyksen jälkeisen perhevalmennuksen kehittäminen – Venäläisten ja suomalaisten äitien vertaistukiryhmätoiminnan kehittäminen Helsingissä. Opinnäytetyö. Hoitotyön koulutusohjelma. Verkkodokumentti. <http://theseus32-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/123443/Hamalainen_Laura%20ja%20Akbulatova-Loijas_Gulmira.pdf?sequence=1> Luettu 24.4.17.

Castaneda, Anu E – Rask, Shadia – Koponen, Päivikki – Mölsä, Mulki – Koskinen, Seppo (toim.) 2012. Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi - Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa. THL. <Verkkodokumentti. file:///C:/Users/Meri%20Eini%C3%B6/Downloads/THL_RAP2012_061_verkko%20(1).pdf> Luettu 28.10.2016

Haapio, Sari 2006. Synnytysvalmennus sairaalassa. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu -tutkielma. Verkkodokumentti. < <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/93954/gradu01448.pdf?sequence=1>>

Haapio, Sari – Koski, Kirsti – Kosko, Pirjo – Paavilainen, Riitta 2009. Perhevalmennus. Helsinki: Edita.

Hakulinen-Viitanen, T., Pelkonen, M., Saaristo, V., Hastrup, A. & Rimpelä, M. 2008. Äitiys- ja lastenneuvolatoiminta 2007. Tulokset ja seurannan kehittäminen. Stakesin raportteja 21/2008. Verkkodokumentti. <<http://www.stakes.fi/verkkojulkaisut/raportit/R21-2008-VERKKO.pdf>> Luettu 18.10.17.

Helsingin kaupunki 2016. Neuvolan monikulttuurinen perhevalmennus 2016-2017. Verkkodokumentti. <http://www.hel.fi/www/Helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/lapsiperheiden-palvelut/neuvola/2016-perhevalmennusta>> Luettu 28.10.2016.

Hirsijärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2001. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hus 2016. Tutustumiskäynti synnytyssairaalaan. Verkkodokumentti. <<http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaalat/jorvin-sairaala/naistentaudit-ja-synnytykset/synnytyssosasto/Sivut/default.aspx>>Luettu 25.10.2016.

Karjalainen, Sakari – Kuusela, Kimmo – Hormia-Poutanen, Kristiina 2005. Avoimen tieteellisen julkaisu- ja tiedetoiminnan työryhmän muistio. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Verkkodokumentti. < http://www.minedu.fi/OPM/Julkaisut/2005/avoimen_tieteellisen_julkaisu-toiminnan_tyoryhman_muistio>. Luettu 3.19.2016.

Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. Helsinki; Wsoypro Oy.

Kinnunen, Hanna 2011. Rakkautta ja vanhemmuutta kahden kulttuurin perheessä. Duo kahden kulttuurin perheille (Familia Club ry). Verkkodokumentti. <<http://pdf.duoduo.fi/rakkautta-ja-vanhemmuutta-web-fi.pdf>> Luettu 28.10.2016.

Klemetti, Reija - Hakulinen-Viitanen, Tuovi (toim.) 2013. Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Opas 29. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110521/THL_OPA2013_029_verkko.pdf?sequence=3> luettu 12.10.2016

Klemetti, Reija - Raussi-Lehto, Eija (toim.) 2014. Edistä, ehkäise, vaikuta - seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020. Opas 33. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL_OPAS33_VERKKO9.3.2016.pdf?sequence=3> luettu 12.10.2016

Koski, Pirjo 2014. Somaliperheiden perhevalmennuksen kehittäminen toimintatutkimuksen keinoin Suomessa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden väitöskirja. Kylmä, Jari – Juvakka, Taru 2007. Laadullinen tutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy

Kylmä, Jari – Juvakka, Taru 2007. Laadullinen tutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy

Laki maahanmuuttajien kotouttamisesta ja turvapaikanhakijoiden vastaanotosta. 493/1999. Annettu Helsingissä 9.4.1999.

Malin, M – Gissler, Mika 2008. Induced abortions among immigrant women in Finland. FJEM.

Paavilainen, Riitta 2003. Turvallisuutta ja varmuutta lapsen odotukseen. Äitien ja isien kokemuksia raskaudesta ja äitiyshuollosta. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Tampereen yliopistollinen sairaala. Verkkodokumentti. <<http://uta32-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/67261/951-44-5544-4.pdf?sequence=1>> Luettu 12.10.2016.

Mynttinen, Mari 2013. Vertaistuen merkitys terveyden edistämässä pienten lasten äitien kuvaamana. Pro gradu-tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Hoitotieteen laitos. Saatavilla myös sähköisesti. <http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20131011/urn_nbn_fi_uef-20131011.pdf>

Neuvolatoiminnan kehittämistyöryhmän muistio 1984: Suomen sosiaali- ja terveysministeriö.

Nummenmaa, Raija – Sepänniitty, Leila – Ylinen Raili 1982: Perhevalmennuksen hyöty synnytyksessä. Tutkimus ensi- ja uudelleensynnyttäjien synnytyskäyttäytymisestä ja kokemuksista. Tampereen yliopiston psykologian laitoksen tutkimuksia: Tampere.

Raatikainen, Satu 2012. Miksi vanhemmat eivät osallistu perhevalmennukseen? Pro gradu –tutkielma. Preventiivinen hoitotiede Itä-Suomen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Saatavilla myös sähköisesti. <http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20120653/urn_nbn_fi_uef-20120653.pdf>

Silfverberg, P. 1999. Projektinvetäjän opas. Helsinki.Työministeriö.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2016. Syrjäytymisen ja köyhyyden ehkäiseminen. Verkkodokumentti. <<http://stm.fi/syrjaytymisen-ja-koyhyden-ehkaisy>>Luettu 16.11.2016.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016. Hyvinvointi- ja terveyserot. Osallisuus. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>>Luettu 16.11.2016.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016. Sukupuolten tasa-arvo. Syrjäytyminen. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>>Luettu 16.11.2016.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Vammaispalvelujen käsikirja. Vertaistuki. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki>>Luettu 16.11.2016.

[Terveyskylä.fi/naistalo](http://terveyskyla.fi/naistalo)

Tahvanainen, Iris 2009. Opinnäytetyön syöttäminen Theseus-verkkokirjastoon. Metropolia. Kirjasto- ja tietopalvelut. Verkkodokumentti. <file:///Users/koti/Downloads/Theseus_opinn%C3%A4ytet%C3%B6iden%20julkaisuohje_160909.pdf>. Luettu 3.10.2016.

Tilastokeskus 2013. Väestötilastot. Ulkomaalaistaustainen väestö. Verkkodokumentti <http://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluettelo/yvrm_ulsi_201300_2014_12286_net.pdf>. Luettu 25.10.2016.

Tilastokeskus 2017. Vieraskieliset. Verkkodokumentti <<http://www.stat.fi/tup/maahanmuutto/maahanmuuttajat-vaestossa/vieraskieliset.html>>

Tilastokeskus 2015. Verkkodokumentti. <http://tilastokeskus.fi/til/perh/2014/perh_2014_2015-05-28_tie_001_fi.html>Luettu 9.11.2016.

Tilastoraportti 16/2016. Suomen virallinen tilasto, Perinataalitalasto – synnyttäjät, synnytykset ja vastasyntyneet 2015. THL.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Verkkodokumentti. <<http://www.tenk.fi/>> Luettu 9.11.2016.

Valtionneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011. Annettu Helsingissä 6.4.2011.

Vilka, Hanna – Airaksinen, Tiina 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vilka, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. Juva: Bookwell Oy.

Perhevalmennuksen mainos

Yhteistä perhevalmennusta venäjänkielisille ja suomalaisille äideille!

Synnytätkö keväällä 2017 tai oletko juuri synnyttänyt? Haemme 8-12 äiti-vauva -paria



Tervetuloa mukaan venäjänkielisten ja suomalaisten äitien yhteiseen ryhmään, jossa valmistaudummesynnytykseen, keskustelemme syntymän jälkeisestä ajasta, jaamme kokemuksia, kokkaamme, pidämme hauskaa ja tuemme toisiamme!

Osallistuminen on maksutonta.

Projekti toteutetaan yhteistyössä Cultura-säätiön kanssa.

Lena Markova (Klubok ry) toimii venäjän kielen tulkkina valmennuksissa.

Ryhmän vetäjinä toimivat kättilöopiskelijat Sara Laurila ja Helmi Einiö, Metropolia AMK. Toteutamme projektin osana opinnäytetyötämme. Sisällöllisinä asiantuntijoina toimivat kokeneet alan ammattilaiset.

Aikataulut tarkentuvat joulukuussa.

Viikolla 6	Anu Lampinen , kättilö: Suomalainen synnytyskulttuuri - synnytykseen valmistautuminen, 2,5h
Viikolla 7	Salla Pyykkönen , doula: doulan toiminta ja rooli synnytyksessä, 2h
Viikolla 9	Imetyksen tuki ry : Imetys ja ensihetket vauvan kanssa, 2h
Viikolla 10	Joogastudio Manipura : Synnytyksestä palautuminen + rentoutuminen - Joogastudio Manipura 2h
Viikolla 11	Laura Merivirta , terveydenhoitaja, Neuvolapalvelu Nuppu: Mitä tehdä kun vauva sairastuu? 1h + Liisa Niskakangas , unikonstultti: Vauvan uni 1h
Viikolla 12	Marttaliitto ry : Ruoan valmistus, kokkaushetki ja virkistämistä, 2h
Viikolla 13	Elena Tuovinen : Kasvatuskulttuuri Suomessa, 2h

Kevään lopussa vietämme vielä yhteistä kevätjuhlaa!

Valmennuksen lisäksi teemme **lyhyitä kulttuuriretkiä mielenkiintoisiin kohteisiin.**

Sijainti:

Kättilötalo, Kajanuksenkatu 4, 00250 Helsinki (Töölö)

Joogastudio Manipura, Salomonkatu 19, 00100 Helsinki (Kamppi)

Ota yhteyttä ja kysy lisää! Sitovat ilmoittautumiset alla oleviin yhteystietoihin

Yhteystiedot: sara.laurila@metropolia.fi p.0504637904

helmi.einio@metropolia.fi p.0440223226

Suostumus opinnäytetyöhön osallistumiseen

Suostumus osallistumiseen

Päivämäärä

Synnytyksen jälkeisen perhevalmennuksen kehittäminen – venäjänkieliset ja suomenkieliset äidit yhdessä

Pyydämme Teitä osallistumaan toiminnalliseen opinnäytetyöhön, jonka tarkoituksena on kehittää **synnytyksen jälkeistä perhevalmennusta kahden eri kulttuurin äideille sopivaksi**. Valmennuksen aikana keräämme tietoa havainnoimalla osallistujia valmennuspäiväkirjaan. Valmennuskurssin päätteeksi saatte myös kyselylomakkeen liittyen siihen kuinka Te koitte valmennuksen.

Opinnäytetyöhön osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Te olette myös oikeutettuja keskeyttämään valmennuksen missä vaiheessa tahansa. Tutkimuksesta kieltäytymistä tai tutkimuksen keskeyttämistä ei tarvitse erikseen perustella. Mikäli keskeytätte tutkimuksen, jo kerätyt tiedot voidaan kuitenkin hyödyntää osana opinnäytetyönaineistoa.

Valmennuksista pidetään päiväkirjaa johon havainnoidaan osallistujia ja asiantuntijoita yksilöinä, sekä ryhmänä. Lisäksi koko valmennuksen päätteeksi saatte kyselylomakkeen, jolla keräämme teiltä tietoa valmennuksen onnistumisesta. Päiväkirjamerkintöjä sekä kyselylomakkeen vastauksia lukevat vain opinnäytetyön tekijät. Aineistonkeruu perustuu yhteiseen luottamukseen. Raportoidessamme saatamme käyttää suoria lainauksia vastauksista. Tietojanne käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti, eikä niitä luovuteta sivullisille. Tulokset raportoidaan niin, ettei kenenkään henkilöllisyys ole tunnistettavissa. Päiväkirjan tietojen ja kysymyslomakkeiden vastausten analysoinnin jälkeen päiväkirjan tutkimusmateriaali sekä kyselylomakkeet hävitetään asianmukaisesti. Tarvittaessa voitte esittää kehityshankkeeseen liittyviä kysymyksiä opiskelijoille.

Lisätietoja antavat:

Sara Laurila p. 050-4637904 sara.laurila@metropolia.fi

Helmi Einiö p. 0440223226 helmi.einio@metropolia.fi

Opinnäytetyötä ohjaa:

lehtori Pirjo Koski p. 040 630 XX XX pirjo.koski@metropolia.fi

Minä _____ suostun valmennukseen

Paikka: _____ Aika: _____

Allekirjoitus: _____

Taustatietolomake valmennukseen osallistuville äideille**TAUSTATIETOLOMAKE VALMENNUKSEEN OSALLISTUVILLE ÄIDEILLE**

Metropolia Ammattikorkeakoulu, hoitotyön koulutusohjelma, kättilötyö/sairaanhoito Opinnäytetyön taustatietolomake ja kyselylomake, kevät 2017

Vastaa kaikkiin kyselylomakkeessa oleviin kysymyksiin ja lue kysymykset tarkkaan. Kyselylomake on jaettu osioihin, joissa kysytään ensin taustatiedot, sitten kysytään valmennuskerroista ja viimeiseksi on tilaa avoimelle palautteelle. Vastaa kysymyksiin, joissa on valmiit vastausvaihtoehdot ympäröimällä teille sopivin vaihtoehto. Vastaa mahdollisimman monipuolisesti omin sanoin kysymyksiin, joissa on tekstile varatut viivat. Tarvittaessa voit jatkaa vastauksia paperin kääntöpuolelle.

1. Kyselylomakkeeseen vastaajan ikä _____ vuotta

2. Koulutusaste

- a) Peruskoulu tai vastaava
- b) Ammattikoulu tai Ylioppilastutkinto
- c) Opistoasteen tutkinto
- d) Ammattikorkeakoulututkinto
- e) Yliopistotutkinto

3. Ennen äitiyslomaa toimitko:

- a) Opiskelijana
 - b) Kotiäitinä
 - c) Työelämässä työntekijänä
 - d) Yrittäjänä
 - e) Työttömänä
 - f) Muu, mikä? _____
-

4. Lasten lukumäärä

- a) syntynyt vauva on _____ lapseni
- b) vauvani on _____ lapseni

5. Raskauden kesto _____ rv
Vauvan ikä _____ viikkoa

6. Suomen kielen taito

- a) Taso A - A1 tai A2 - tyydyttävä
- b) Taso B - B1 tai B2 - hyvä
- c) Taso C - erinomainen
- d) Äidinkieli

7. Kaksikulttuurisuus perheissä. Onko puoliso:

- a) Suomalainen
- b) Suomenruotsalainen
- c) Venäläinen
- d) Muun maalainen, minkä? _____

8. Venäjänkieliset äidit

- a) Kuinka kauan olette asuneet Suomessa? _____
- b) Suomeen muuton syy? _____

Suomenkieliset äidit

Oliko sinulla aikaisempaa kokemusta venäläisestä kulttuurista? Jos vastasit kyllä, kerro tarkemmin.

- a) Ei
- b) Kyllä

10. Oletko aikaisemmin osallistunut kaksikulttuuriseen ryhmätoimintaan yksin tai vauvan kanssa? Jos vastaat kyllä, kerro tarkemmin.

- a) En
- b) Kyllä _____

11. Onko Teillä kokemuksia kunnallisen äitiysneuvolan järjestämästä perhevalmennuksesta? Kerro kokemuksistasi tarkemmin.

- a) Kyllä
- b) Ei

12. Mistä löysitte tiedon opinnäytetyöstämme?

Palautekysely äideille valmennuksesta**KYSELYLOMAKE ÄIDEILLE VALMENNUSKERROISTA**

1. Valmennuskerrat vastasivat odotuksiani

- a) Kyllä
b) Ei Jos vastasit kysymykseen EI, kerro miksi?

2. Valmennuskerroilla käsitellyt asiat olivat mielestäni hyödyllisiä a) Kyllä
b) Ei Jos vastasit kysymykseen EI, kerro miksi?

3. Valmennuksesta sain tukea imetykseen

- a) Kyllä
b) Ei Jos vastasit kysymykseen EI, kerro miksi?

4. Valmennuskerroilta sain riittävästi tietoa vastasyntyneen hoidosta

- a) Kyllä
b) Ei Jos vastasit kysymykseen EI, kerro miksi?

5. Valmennus oli sopivassa ajankohdassa raskausviikkoihin/ vauvan ikään nähden?

- a) Kyllä
b) Ei Jos vastasit kysymykseen EI, kerro miksi?

6. Luettele lyhyesti mitkä ovat mielestäsi olleet valmennuskertojen tärkeimmät asiat:

7. KOKEMUKSESI KAHDEN KULTTUURIN RYHMÄSTÄ

- | | | |
|---|-------|----|
| a) Ryhmän kaksikielisyys tuntui luontevalta | Kyllä | Ei |
| b) Opin jotain uutta minulle vieraasta kulttuurista | Kyllä | Ei |
| c) Voisin jatkossakin osallistua kaksikieliseen/
kulttuuriseen ryhmään | Kyllä | Ei |
| d) Muita ajatuksia | | |

8. KOKEMUKSESI RYHMÄTOIMINNASTA

- | | | |
|--|-------|----|
| a) Ryhmän koko tuntui luontevalta | Kyllä | Ei |
| b) Ryhmän äiti-vauva + asiantuntijat kokoonpano sopi minulle | Kyllä | Ei |
| c) Olisin toivonut myös puolisoiden läsnäoloa ryhmässä | Kyllä | Ei |
| d) Oletko saanut ryhmältä emotionaalista tukea | Kyllä | Ei |

9. VENÄLÄJÄNKIELISET ÄIDIT

- | | | |
|--|-------|----|
| a) Oletko käyttänyt ryhmään osallistuttuasi enemmän suomenkieltä | Kyllä | Ei |
| b) Oletko saanut uutta tietoa synnytys- ja lastenkasvatuskulttuurista Suomessa | Kyllä | Ei |
| c) Minkälaisia palveluita venäjän kieliset äidit tarvitsisivat enemmän raskauden aikana sekä synnytyksen jälkeen | | |

AVOIN PALAUTE

Päivämäärä, aika, paikka ja teema sekä mahdollinen kulttuuri-retki	Asiantuntijat ja heidän toimintansa	Paikalla olevat ryhmäläiset	Ryhmän yleistunnelma, vuorovaikutus ja osallistuminen	Tiedollinen sisältö	Kokonaisuuden arviointi ja muut huomiot
<p>9.2.17, Klo 14-16:30, Kätilötalo</p> <p>Fysiologinen synnytys ja synnytyskulttuuri Suomessa. Projektin esittely.</p> <p>Ei kulttuuriretkää.</p>	<p>-Anu Lampinen, yksityinen kätilö -venäjän kielen tulkki</p> <p>Yhteistyö tulkin ja asiantuntijan välillä sujui hyvin.</p> <p>Asiantuntijallamme oli paljon tiedollista sisältöä valmennuksessa. Siitä huolimatta hän sai käytyä aiheet havainnollistavalla otteella ja rauhallisella tyylillä läpi. Hänellä jäi myös aikaa vastata äitien tekemiin kysymyksiin.</p>	<p>6 venäjänkielistä äitiä</p> <p>4 suomenkielistä äitiä</p>	<p>Yleistunnelma rauhallinen. Alussa jännittänyt tunnelma, joka purkautui tutustuessa. Tutustumiskierroksella jokainen sai valita omaa sen hetkistä oloaan kuvaavan kortin ja kortin avulla sai kertoa itsestään.</p> <p>Äidit vaikuttivat kiinnostuneilta aiheesta. He tekivät paljon muistiinpanoja sekä osallistuivat teemaan kyselemällä. Aiemmin synnyttäneet jakoivat omia kokemuksiaan aiheeseen liittyen.</p> <p>Tauolla muodostui keskustelua etenkin venäjänkielisten äitien välillä.</p> <p>Ryhmän yhteistä vuorovaikutusta lisäsi akupainannan kokeilu pareittain.</p>	<p>Fysiologinen synnytys</p> <p>Lantio synnytyksessä</p> <p>Asennot synnytyksessä</p> <p>Hormonit synnytyksessä</p> <p>Synnytyksen vaiheet</p> <p>Synnytyksessä lääkkeelliset kivunlievitysvaihtoehdot</p> <p>Kätilön rooli</p> <p>Sairaalan käytänteet</p> <p>Gua Shan ja akupainannan lyhyt esittely</p>	<p>Kehittämissuhteita: Jatkossa lääkkeettömien kivunlievityskäytännön läpi käymisen ennen lääkkeellistä kivunlievitystä</p> <p>Tulkkaus onnistui hyvin. Toisaalta se vie paljon aikaa ja siihen kannattaa varautua etukäteen.</p>

Päivämäärä, aika, paikka ja teema sekä mahdollinen kulttuuri-retki	Asiantuntijat ja heidän toimintansa	Paikalla olevat ryhmäläiset	Ryhmän yleistunnelma, vuorovaikutus ja osallistuminen	Tiedollinen sisältö	Kokonaisuuden arviointi ja muut huomiot
<p>16.02.17 klo 14-16, Kätilötalo, doulan rooli raskaudessa ja synnytyksessä sekä lääkkeettömät kivunlievityskkeinot.</p> <p>Cultura-säätiö esittäytyy.</p> <p>Ei kulttuuriretkä.</p>	<p>Doula Salla Pyykkönen</p> <p>Dialoginen lähestymistapa, osallisti äitejä.</p> <p>Asiantuntija venäjän kielen taitoinen, käytössä pääasiassa suomen kieli, tarvittaessa tulkkaus.</p>	<p>5 venäjänkielistä äitiä</p> <p>4 suomenkielistä äitiä</p>	<p>Aluksi kuulumiskierros. Äidit istuvat siten, että kaikki näkevät toisensa. Lämmin ilmapiiri. Äidit vaikuttivat kiinnostuneilta aiheesta, ja kysymyksiä esitettiin. Osallistavat harjoitukset lisäsivät vuorovaikutusta ryhmäläisten välillä. Ryhmäläiset osallistuivat mielellään lääkkeettömien kivunlievityskkeinojen kokeilemiseen.</p>	<p>Mikä on doula</p> <p>Doulan rooli</p> <p>Lääkkeettömät kivunlievityskkeinot, rebozo, hieronta, Tens-laite, liike synnytyksessä</p> <p>Synnytyssairaaloiden välineistö kivunlievitysten osalta</p> <p>Synnytysregressio</p> <p>Osallistavat harjoitukset</p>	<p>Aiheesta olisi voinut keskustella runsaasti enemmän, aika tuntui loppuvan kesken, vaikka aikaa olikin varattu tuplasti enemmän ensimmäiseen toteutuskertaan verrattuna.</p> <p>Ryhmäytyminen käynnistyi äitien välillä.</p> <p>Kaksikielisyys tuntui luontevalta, tulkkaus ainoastaan tarvittaessa tuntui lisäävän venäjänkielisten äitien rohkeutta käyttää suomen kieltä.</p>

Päivämäärä, aika, paikka ja teema sekä mahdollinen kulttuuri-retki	Asiantuntijat ja heidän toimintansa	Paikalla olevat ryhmäläiset	Ryhmän yleistunnelma, vuorovaikutus ja osallistuminen	Tiedollinen sisältö	Kokonaisuuden arviointi ja muut huomiot
<p>2.3.17 Klo14-16, Kätilötalo</p> <p>Imetys</p> <p>Ei kulttuuriretkää.</p>	<p>Niina Mäkinen, imetystuki ry:n koulutuskoordinaattori, kätilö</p> <p>venäjänkielen tulkki</p> <p>Asiantuntija antoi aiheiden välillä aikaa kysymyksille ja vastasi niihin ennen kuin siirryimme seuraavaan aiheeseen. Hän myös rakensi hienosti sillan seuraavaan aiheeseen äideiltä nousseiden toiveiden perusteella.</p>	<p>3 venäjänkielistä äitiä</p> <p>3 suomenkielistä äitiä</p> <p>Yksi vauva (2 viikon ikäinen)</p>	<p>Yleistunnelma rento, vaikutti siltä, että tähän vaikutti pienempi osallistujamäärä.</p> <p>Osallistuminen vastavuoroista. Päivän tiedollinen sisältö rakentui täysin äitien tarpeista ja kysymyksistä.</p> <p>Lopuksi teimme yhdessä rentoutumisharjoituksen, joka jätti tunnelman rauhalliseksi.</p>	<p>Imetyksen tuki ry:n esittely</p> <p>Raskausaikana imetykseen valmistautuminen</p> <p>Rintamaidon koostumus</p> <p>Ihokontaktin merkitys</p> <p>Ruokavalion merkitys imetyksen aikana</p> <p>Imetyksen rytmit</p>	<p>Onnistunut kerta. Oli hienoa, että teeman sisältö rakentui äitien tarpeista.</p>

Päivämäärä, aika, paikka ja teema sekä mahdollinen kulttuuri-retki	Asiantuntijat ja heidän toimintansa	Paikalla olevat ryhmäläiset	Ryhmän yleistunnelma, vuorovaikutus ja osallistuminen	Tiedollinen sisältö	Kokonaisuuden arviointi ja muut huomiot
<p>9.3.17 Klo 13:30-15 Manipura joogastudio</p> <p>Synnytyksestä palautuminen</p> <p>Kulttuuriretki Musiikkitaloon, osallistujia oli 6 (3 venäjänkielistä ja 3 suomenkielistä äitiä, 2 vauvaa) Tulkkimme esitteli Musiikkitaloa, jonka jälkeen jäimme vielä Musiikkitalon kahvilaan kahville. Retki vaikutti onnistuneelta ja ryhmäläisiä lähentävänä.</p>	<p>Venla Saartamo, joogaohjaaja</p> <p>venäjänkielen taitoinen tulkki</p>	<p>4 venäjänkielistä äitiä</p> <p>4 suomenkielistä äitiä</p> <p>3 vauvaa (iältään 2 viikon ikäisiä)</p>	<p>Kaikki raskaana olevat äidit osallistivat joogaan. Pienten vauvojen äitien osallistuminen jäi vähemmälle, mutta he pääsivät olemaan ryhmätilanteessa mukana ja lähtemään tarvittaessa tilasta pois. Jooga oli osallistava ja siinä tehtiin myös pariharjoituksia.</p> <p>Joogatunnin jälkeen jäi aikaa myös keskustelulle ja äitien kysymyksille. Keskustelua siitä, kuinka joogan voi ottaa tueksi synnytykseen valmentautuessa sekä siitä palautumisessa.</p>	<p>Teemanamme oli synnytyksestä palautuminen, mutta koska osallistujista suuri osa oli raskaana, ohjajamme sovelsi teeman sopimaan myös raskaana oleville avuksi synnytykseen valmistautumisessa sekä rentoutumisessa.</p> <p>Joogassa tehtiin muun muassa hengitysharjoituksia, rentoutumisharjoituksia ja lantionpohjanlihasten tunnistamisharjoituksia.</p>	<p>Teeman soveltaminen toimi hyvin, sillä jooga sopi kaikille.</p>

5 (7)

Päivämäärä, aika, paikka ja teema sekä mahdollinen kulttuuri-retki	Asiantuntijat ja heidän toimintansa	Paikalla olevat ryhmäläiset	Ryhmän yleistunnelma, vuorovaikutus ja osallistuminen	Tiedollinen sisältö	Kokonaisuuden arviointi ja muut huomiot
<p>13.03.17, klo 14-16, Kätilötalo</p> <p>Vauvan uni</p> <p>Mitä tehdä, jos vauva sairastuu?</p> <p>Ei kulttuuriretkeä.</p>	<p>Unikonsultti Liisa Niskakangas</p> <p>Terveydenhoitaja Laura Merivirta</p> <p>Tulkki</p>	<p>4 venäjänkielistä äitiä</p> <p>5 suomenkielistä äitiä</p> <p>3 vauvaa</p>	<p>Etenkin vauvan uni vaikutti herättävän kiinnostusta ryhmäläisissä. Kysymyksiä esitettiin, ja äidit jakoivat myös omia kokemuksiaan. Aihe tuntui herättävän ajatuksia.</p> <p>Äidit vauvoineen pääsivät kokeilemaan satuhierontaa.</p>	<p>Pienen vauvan uni</p> <p>Unikoulut</p> <p>Vauvan yön pituus</p> <p>Mitä tehdä, jos vauva sairastuu</p> <p>Vauvan yleisvointi ja sen seuraaminen</p> <p>Kuume</p> <p>Höyryhengitys</p> <p>Vauvan ensiapu</p> <p>Vauvan satuhieronta</p>	<p>Aikaa aiheiden läpikäymiseen riittävästi. Teemat nousivat esille haasteiden kautta. Jatkossa aiheiden käsittely voitaisiin aloittaa normaalin ja sen variaatioiden läpikäynnillä, josta siirtyä mahdollisten haasteiden ratkaisuun.</p>

Päivämäärä, aika, paikka ja teema sekä mahdollinen kulttuuriretki	Asiantuntijat ja heidän toimintansa	Paikalla olevat ryhmäläiset	Ryhmän yleistunnelma, vuorovaikutus ja osallistuminen	Tiedollinen sisältö	Kokonaisuuden arviointi ja muut huomiot
<p>22.03.17, klo 14-16 Kättilötalo, Kasvatuskulttuuri Suomessa</p> <p>Ei kulttuuriretkeä.</p>	<p>Lastentarhanopettaja Elena Tuovinen, joka puhuu myös venäjää.</p> <p>Asiantuntija aloitti aiheen laululeikillä, joka oli hauska johdattelu aiheeseen.</p> <p>Asiantuntija osallisti äitejä keskusteluun ja herätteli pohtimaan omia ajatuksia itselle tärkeistä arvoista kasvatuksen suhteen.</p>	<p>4 venäjänkielistä äitiä</p> <p>2 suomenkielistä äitiä</p> <p>2 vauvaa</p>	<p>Lämmin ilmapiiri.</p> <p>Kuulumiskierros oli onnistunut, ilmapiiri tuntui erityisen vapautuneelta ja lämpimältä.</p> <p>Aihe herätti paljon keskustelua. Äidit kävivät keskustelua kasvatuskulttuurin eroista Suomen ja Venäjän välillä.</p> <p>Äitien omien kokemusten jakamista, äidit esittivät kysymyksiä asiantuntijan lisäksi myös toisilleen.</p>	<p>Päivähoito ja varhaiskasvatus Suomessa, siihen liittyvät lait</p> <p>Suomen ero muuhun maailmaan ja Venäjään varhaiskasvatuksen suhteen</p> <p>Uusi varhaiskasvatussuunnitelma</p> <p>Rajojen asettaminen</p>	<p>Valmennuskerta oli onnistunut. Aihe tuntui mielenkiintoiselta, ja aiheesta olisi voinut keskustella ja kuulla enemmänkin.</p> <p>Kaksikielisyys tuntui luontevalta.</p> <p>Vertaistuki tuntui korostuvan erityisesti tällä kerralla.</p>

Päivämäärä, aika, paikka ja teema sekä mahdollinen kulttuuriretki	Asiantuntijat ja heidän toimintansa	Paikalla olevat ryhmäläiset	Ryhmän yleistunnelma, vuorovaikutus ja osallistuminen	Tiedollinen sisältö	Kokonaisuuden arviointi ja muut huomiot
<p>06.04.17 klo 10-14, Marttaliitto</p> <p>Viimeinen kerta, kevätjuhla.</p> <p>Valmennuskerta toteutui kulttuuriretkenä.</p>	<p>2 vapaaehtoista Marttaa kertoivat aluksi Marttojen toiminnasta sekä opastivat karjalanpiirakoiden valmistuksessa. Lyhyen orientaation jälkeen ja-kauduimme ryhmittäin työpisteisiin. Osuus oli toiminnallinen.</p>	<p>3 venäjänkielistä äitiä</p> <p>3 suomenkielistä äitiä</p> <p>3 vauvaa</p>	<p>Ryhmän tunnelma oli vapautunut ja rento. Huomasin, että äidit olivat jo tuttuja toisilleen, vaikutti siltä, että kaikki kokivat valmennuskerran mielekkäänä. Kuulumisia vaihdettiin aktiivisesti.</p>	<p>Marttaliiton toiminta</p> <p>Karjalanpiirakoiden teko</p>	<p>Onnistunut projektin päätös.</p> <p>Cultura-säätiön edustajat paikalla.</p> <p>Lopuksi tarjolla oli juhlaan kuuluen muitakin herkkuja.</p> <p>Lopussa kaikki saivat jakaa osallistumiseen liittyviä tunnelmia.</p>