

Äitien Tunnevaaka- vertaistukiryhmätoiminta ja Tunnevaaka-mittari

Eivor Wallinvirta, Sari Nyberg ja Heikki Paakkonen

TIIVISTELMÄ

■ Tässä käytäntökuvauksessa tarkastellaan ammatillisesti ohjattua äitien Tunnevaaka-vertaistukiryhmätoimintaa vuosina 2020–2021. Toiminta tarjosi tukea äitiyteen ja tunteiden säätelyyn sekä mahdollisuuden itsetuntemuksen kehittämiseen oman kasvutarinan kautta. Ryhmätoiminnassa käytettiin Tunnevaaka-mittaria, joka koostui 20 kysymyksestä. Kysymyksillä punnittiin mielen voimavaroja ja huolen paikkoja sekä niiden muuttumista vertaistukiryhmän tuloksena. Äitien kokemukset ryhmäprosessista osoittivat, että heidän itsetuntemuksensa oli lisääntynyt ja äitiys vahvistunut. Äitien vertaistukiryhmä koettiin paikkana, jossa kiinnitettiin huomiota erityisesti äitien hyvinvointiin. Kokemusten ja Tunnevaaka-mittarin tulosten perusteella voidaan todeta, että äidit olivat saaneet odotustensa mukaista tukea äitiytensä ja vanhemmuutensa vahvistamiseen. Äitien toisilleen antama ja heidän kokemansa vertaistuki oli erityisen arvokasta ja keskeinen osa ryhmäprosessia.

Avainsanat: *vertaistukiryhmä, Tunnevaaka-mittari, äitiys, tunnesäätely, itsetuntemus*

ABSTRACT

PEER SUPPORT GROUP ACTIVITIES FOR MOTHERS AND EMOTIONAL BALANCE SCALE

■ This text describes the professionally facilitated Emotional Balance peer support group activities for mothers in 2020–2021, which offered support for motherhood, emotional regulation and working with self-awareness through the personal storytelling method. The Emotional Balance Scale was used in peer support group activities. The instrument consisted of 20 questions. The questions were used to assess mental resources and areas of concern, and how they changed as a result of the peer support group activities. The mothers' experiences from the peer support group process indicated that their self-knowledge had increased and their motherhood had become stronger. The mothers' peer support group was perceived as a place where special attention was paid to mothers' well-being. The results showed that mothers had received support to strengthen their motherhood and parenting in line with their expectations. The mutual peer support given and experienced by mothers was particularly valuable and a key part of the group process.

Keywords: *peer support group, Emotional Balance Scale, motherhood, emotional regulation, self-awareness*

Johdanto

Äitien vertaistukiryhmätoiminta alkoi Maria Akatemiassa vuonna 2012. Toiminnan tarkoitus on itsetuntemuksen paraneminen sekä vanhemmuuden ja aikuisidentiteetin vahvistaminen tunnesäätelytyöskentelyn avulla. Tunnevaaka-toiminta sekä Tunnevaaka-opas (2023) ja Tunnevaaka-mittari (yhdistyksen rekisteröity tuotemerkki Tunnevaaka®) pohjautuvat naisille suunnattuun ehkäisevään väkivaltatyöhön (Kommeri 2019; Maria Akatemia 2023; Perheentupa 2010). Tunnevaaka-toiminta on ensisijaisesti suunnattu pienten lasten äideille. Vertaistuen avulla mahdollistetaan ryhmissä äitiyden eri puolten, myös vaikeimpien tunteiden, kohtaaminen ja työstäminen. Tunnevaaka-toiminnan tarkoitus on tukea tunnesäätelyä äitien vanhemmuudessa, auttaa heitä tunnistamaan ja hyväksymään eri tunteiden olemassaolo sekä antaa työkaluja niiden kohtaamiseen.

Tässä käytäntökuvauksessa tarkastellaan äideille suunnattua Tunnevaaka-vertaistukiryhmätoimintaa. Lisäksi kuvataan Tunnevaaka-mittarin

tulosten hyödyntämismahdollisuuksia osallistujien hyvinvoinnin muutosten kuvaamisessa sekä toiminnassa ja sen edelleen kehittämisessä.

Tausta

Vertaistukiryhmätoiminta on arvostettu interventio monenlaisten ongelmien ja tarpeiden käsittelyyn. Vertaistuen muodot ovat moninaisia ja vertaistukitoiminnalla on vahva ennalta ehkäisevä merkitys. Vertaistukiryhmät voivat olla sekä ammattilaisten ohjaamia että ilman ammattilaisohjaajaa toimivia osallistujien jaettuun ohjaajuuteen perustuvia ryhmiä. Vertaisturyhmätoimintaa käytetään tukemaan yksilöiden henkistä hyvinvointia erilaisissa elämän kriisi- tai muutostilanteissa. Vertaistuella tunnustetaan olevan yhteiskunnallista merkitystä, erityisesti erilaisissa vaikeissa elämänvaiheissa ja -tilanteissa. Yleisellä tasolla näyttöä vertaisturyhmätoiminnan vaikuttavuudesta on saatu paljon (Mielenterveystalo 2023).

Suomessa ja Pohjoismaissa vertaistukiryhmätoiminta on laajasti käytetty kolmannen sektorin tukimuoto (THL 2023). Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen listauksessa vuodelta 2023 löytyy 14 vanhempien vertaisturyhmätoimintaa toteuttavaa yhdistystä, joiden tarkoituksena on tukea vanhemmuutta ja vanhempien elämänhallintaa sekä syventää vanhempien itsetuntemusta. Äitien tunnesäätelyyn ja itsetuntemuksen kehittämiseen tähtääviä vertaistukiryhmiä ei kuitenkaan ole tutkittu vielä kovin paljon.

Tähän käytäntökuvaukseen on valittu muutama vertaisturyhmätoimintaa koskeva tutkimusartikkeli kuvaamaan tuloksia äideille suunnatusta vertaistukiryhmätoiminnasta ja erityisesti pienten lasten äitien vanhemmuuden tuesta. Eronen (2020a; 2020b) on Suomessa tutkinut muun muassa teemahaastattelumenetelmällä äitien välistä tukea vertaisturyhmissä. Hän toteaa, että kokemusten ja tunteiden jakaminen vertaisten kesken saa aikaan oppimista ja välittämistä. Kangasniemi, Mynttinen, Rytkönen ja Pietilä (2015) nostavat esille vertaistuen merkityksen äideille terveyttä edistävänä ja voimavaroja vahvistavana tekijänä. Kalland ja Salo (2020) havainnollistavat samankaltaista vaikuttavuutta sellaisten interventioiden kautta, jotka ovat jo käytössä Suomessa vanhemmuuden tukemisessa. Tutkimukset osoittavat myös, etteivät kaikki äidit hyödy vertaistuesta.

McLeish ja Redshaw (2017) ovat Englannissa tutkineet äitien kokemuksia ennen lapsen syntymää ja havaintoja vanhemmuuden ensivaiheiden aikana järjestetyn vertaistukiryhmän vaikuttavuudesta. Heidän tutkimuskohteenaan olivat äidit, joiden yhteiskunnallinen asema oli heikko ja jotka elivät epäsuotuisissa olosuhteissa. Heidän tuloksissaan korostuivat äitien

omat tunnetarpeet ja kokemukset vertaistuen vaikutuksista. Kalland ja Salo (2020) kannattavat kohdennettuja vanhemmuuden interventioita äideille, joilla on esimerkiksi mielenterveysongelmia tai sosioekonomisesti vaikeaa.

Internet ja sosiaalinen media tarjoavat nykyään laajasti erilaisia mahdollisuuksia vertaistukeen verkossa myös perheille, vanhemmille ja äideille (Archer & Kao 2018; Chyzzzy, Nelson, Stinson, Vigod & Dennis 2020). Niela-Vilén, Axelin, Salanterä ja Melender (2014) ovat tehneet systemaattisen integratiivisen kirjallisuuskatsauksen internetin kautta saadun vertaistuen vaikuttavuudesta vanhemmille. Äidit olivat aktiivisempia internetpohjaisten vertaistukiryhmien käyttäjiä kuin isät. Tutkijat toteavat, että näyttöä internetpohjaisen vertaistuen tehokkuudesta ei ole tarpeeksi, mutta tarkastelluissa tutkimuksissa ei raportoitu myöskään haitallisia vaikutuksia.

Tunnevaaka-toiminta

Tunnevaaka-toiminta on ammatillisesti ohjattu vertaistukiryhmäprosessi pienten lasten äideille, jotka kaipaavat tukea vanhemmuuteen ja tunteiden säätelyyn. Äitien vertaistukiryhmässä kysymys on sekä äidin omasta kasvun matkasta että ryhmän yhteisestä kasvun matkasta. Äitien osallistuminen vertaistukiryhmiin perustuu vapaaehtoisuuteen ja omaan motivaatioon. Maria Akatemia markkinoi Tunnevaaka-toimintaa äideille ja ohjaaville tahoille sosiaalisen median, verkkosivujen ja uutiskirjeiden kautta. Äidit hakeutuvat ryhmiin Maria Akatemian nettisivujen kautta hakulomakkeella. Kahdenkeskisen puhelinkeskustelun jälkeen äiti ja ohjaaja arvioivat vertaistukiryhmään osallistumista muun muassa sitoutumisen ja ajankohtaisen tuen näkökulmista.

Kasvutarinamenetelmän kautta sisäinen käsikirjoitus näkyväksi

Kasvutarinamenetelmä on Maria Akatemiassa kehitetty työväline itse-tuntemuksen lisäämiseksi, äitiyden ja vanhemmuuden vahvistamiseksi. Taustalla on ajatus, että jokaisella ihmisellä on oma sisäinen käsikirjoitus elämälleen. Kasvutarinamenetelmän avulla pyritään saamaan kiinni jokaisen osallistujan oman sisäisen käsikirjoituksen sisällöstä. Äitien vertaistukiryhmissä sisäisen käsikirjoituksen työstämisen tavoite on syventää tietoisuutta siitä, miten oma sisäinen käsikirjoitus vaikuttaa äitiyteen ja vanhemmuuteen. Äiti tulee tutkimisen ja reflektion kautta yhä tietoisemmaksi omasta sisäisestä käsikirjoituksestaan. Sisäinen käsikirjoitus

nähdään voimallisena vaikuttajana ulkoisessa maailmassa (Perheentupa 2020; Wallinvirta 2017). Sisäisen käsikirjoituksen perusta on liittymisen idea – yhteyden ja eriytymisen vuorovaikutusprosessi (Perheentupa 2020; Sinkkonen 2004; 2018). Sisäinen käsikirjoitus määritellään seuraavasti:

Ihmisen sisäisellä käsikirjoituksella tarkoitetaan ihmismielen kokonaisuutta, joka vaikuttaa ajatteluamme, tunteisiimme ja toimintaamme, havaintoihimme, mielikuviiimme ja tulkintoihimme. Sisäinen käsikirjoitus yhdistää ihmisen sisäisyyden ja ympäröivän maailman, tietoisuuden ja alitajunnan, menneisyyden, nykyhetken ja tulevaisuuden. Sisäinen käsikirjoitus on kaiken vuorovaikutuksen lähtökohta, ja kaikki vuorovaikutus muokkaa sisäistä käsikirjoitusta läpi elämän. (Perheentupa 2020, 98.)

Mielikuvatyöskentelyn avulla ja eri teemojen kautta äidit saavat vuorotellen tilaa kertoa omaa tarinaansa. Ryhmä peilaa heräviä tunteita ja ajatuksia, joiden pohjalta äidit rakentavat yhdessä yhteisöllisen alustan ryhmää kannattelevaksi ja koossapitäväksi voimaksi. Tutkivalla työskentelyotteella ja ohjaajan avulla ryhmän yhteinen ymmärrys yhdistetään tähän päivään. Menetelmän käyttö äitien vertaistuellisessa toiminnassa antaa toivoa tulevaan. Jokainen äiti saa mahdollisuuden pohtia omaa sisäistä käsikirjoitustaan suhteessa äitiyden ja vanhemmuuden erilaisiin käyttäytymismalleihin. Menetelmä on samalla sekä psykodynaaminen että systeeminen. Menetelmän avulla sukellaan oman historian kautta menneisyyteen ja siirrytään nykyisyyden kautta tulevaan. Äiti kantaa sisällään omaa pientä sisäistä lastaan, omia lapsuudenkokemuksiaan ja tiedostamattomia tunteitaan. Tullessaan äidiksi nainen tutustuu uudelleen myös omaan lapsuuteensa. Äidin ja lapsen sekä sukupolviketjun kiintymissuhteista tulee merkityksellisiä. (Sinkkonen 2004; 2018.)

Vertaistukiryhmän työskentelyssä äitien kasvutarinoita käsitellään erilaisten kysymysten ja teemojen kautta. Lapsuuden ja nuoruuden elämäntapahtumat nostavat esimerkiksi esiin kysymykset: Minkälainen on mielikuvani lapsuudestani ja nuoruudestani? Minkälainen suhde minulla oli äitiini, minkälainen isääni? Kenen aikuisen koen nähneen ja hyväksyneen minut omana itsenäni, vahvistaneen minuuttani? Minkälaista hylkäämistä koin? Miltä se tuntui ja minkälaista tukea sain? (Nyberg & Lindroos 2020, 81). Mielikuvatyöskentely jatkuu ryhmässä, ja äidin oma kasvutarina suhteutetaan tähän päivään ja tulevaisuuteen muiden äitien ja

ohjaajan peilifunktion avustuksella esimerkiksi seuraavilla kysymyksillä: Miltä nyt tuntuu ja mikä on oman kasvutarinasi suhde äitiyteen? Miten kasvutarinasi vaikuttaa tämän päivän ihmissuhteissasi ja suhtautumisesasi tulevaisuuteen?

Äitien vertaistukiryhmäprosessi

Äitien vertaistukiryhmätoiminta on rakenteeltaan strukturoitu prosessi ja perustuu dialogiseen ja toiminnalliseen itsetuntemus- ja tunnetyöskentelyyn 6–8 äidin pienryhmässä (ks. Taulukko 1). Vertaistukiryhmän prosessin kesto on 10 kertaa kaksi tuntia.

Taulukko 1. Äitien vertaistukiryhmäprosessi

1.–3. kerta	4.–6. kerta	7.–9. kerta	10. kerta
<p>Teemat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tutustuminen ja orientoituminen työskentelyyn • Luottamus – vertaistuen mahdollisuudet • Vaikeat tunteet • Tunnerattaaseen ja vastatunteisiin tutustuminen • Äitiyteen liittyvät tunteet <p>Menetelmät:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tunnevaaka-mittarin alkumittaus • Mielikuvaharjoituksia, esim. "Sisäinen talo" ja "Tulivuori" 	<p>Teemat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sisäinen käsikirjoitus, oma sisäinen lapsi, äiti–tytär-suhde, isä–tytär suhde, perheen sisäiset suhteet, sukupolviketju <p>Menetelmät:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kasvutarinamenetelmä 	<p>Teemat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Naisen ja äidin roolit • Aistit • Tunteiden hallinta • Äitiys ja aikuisuus • Vastuu ja toivo • Myötätunto <p>Menetelmät:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Roolikartta-harjoituksia • Metafora – symboliharjoituksia • Oman perheen kuva-albumin jakaminen 	<p>Teemat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lopetus ja arviointi • Tunteiden ja voimavarojen jakaminen tässä kohdassa • Miten tästä eteenpäin? <p>Menetelmät:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kysymysten kautta yhteistä arviointia • Tunnevaaka-mittarin loppumittaus

Vertaistukiryhmäprosessissa jokaisen äidin oma kasvutarina tulee käsitellyksi eri teemojen kautta. Äidit tutkivat omaa elämänkaartaan ja sitä, millaisen käsikirjoituksen he ovat elämälleen omassa kasvuhistoriassaan luoneet ja millä tavalla se tänä päivänä vaikuttaa omaan äitiyteen. Ohjaaja luo prosessin ajaksi WhatsApp-ryhmän, joka toimii ensisijaisesti infokanavana. Ohjaaja lähettää kanavan kautta 2–3 päivää ennen seuraavaa tapausmiskertaa muutaman tulevaan aiheeseen liittyvän pohdintakysymyksen.

Ryhmäprosessi ja vertaistuki ovat osoittautuneet äideille tärkeiksi. Äitien loppuarviointiin vastasi 43 äitiä. Kysymykseen, miten mielestäsi voit nyt paremmin, annettiin seuraavia vastauksia:

Hyväksyn paremmin itseni ja tunteeni. Olen lempeämpi. Näen ja ymmärrän paremmin, että vanhemmuus on vaativaa välillä kaikille muillekin. (Ä1)

Vertaistuki ja muiden äitien kokemusten kuuleminen avasi uusia näkökulmia itseeni ja äitiyteeni. (Ä2)

Olen ottanut itselleni enemmän omaa aikaa. Tunnistan tilanteita, joissa on haasteita ja pyrin toimimaan niissä rakentavammin. (Ä3)

Koin hyväksyntää ryhmässä ja pystyin puhumaan minulle vaikeista asioista. (Ä4)

Osa äideistä sanoitti kasvumatkansa seuraavasti:

En ehkä koe voimistumista juuri äitiydessä, enemmänkin itsetuntemuksessa. (Ä5)

En osaa sanoa, mikä on ryhmän vaikutusta, enemmän itsellä positiivisia vaikutuksia on tuonut muu työskentely ryhmän ohella, mutta ryhmä on varmaan tukenut prosessia. (Ä6)

Vointi ei ole kovin kohentunut, itsetuntemus ehkä. (Ä7)

Vertaistukiryhmien ohjaajat kokoontuvat kerran kuukaudessa mentoointitapaamisiin tarkastelemaan yhdessä kokemuksiaan ryhmistä ja kehittämään työtään. Ohjaajat (n=3) kuvaavat ryhmäprosessia mentoroinnissa vertauskuvalla turvallisesti keinuvasta kehdestä, jossa voi levätä, ajatella, olla hiljaa, keskustella, nauraa ja itkeä omassa tahdissa. Ohjaaja tunnistaa ryhmän innon, kun äidit voivat punnita omien tunteidensa kirjoja. Ryhmän voima tasapainottaa arjen voimavarojen ja huolien heilahduksia.

Vaikeiden tunteiden kohtaaminen ja työstäminen

Äitien kokema yksinäisyys, riittämättömyys ja äitiyden haasteista uupuminen esiintyvät yksilökeskusteluissa ryhmään hakeutuessa. Äidit saavat

ryhmässä yhteyden omiin tarpeisiinsa ja tunnistavat monesti myös lapsuudessa vallinneen kiltin tytön roolin. Omaksumalla kiltin tytön roolin äiti torjuu vaikeiden tunteiden kohtaamisen ja peittää sillä todellisen minänsä. Mäenpää-Renkola (1998) puhuu äitiyden vallasta ja vankilasta. Äitiydessä valta on rajaton, ja äiti voi määrätä lastaan ja löytää väyliä vihan ja kostonhalunsa ilmaisuun lastensa kautta – näin kärsimys ja pettymys kiertävät sukupolvesta toiseen. Vertaistukiryhmissä äiti tutkii omia rajojaan ja aggressioon liittyviä tunteitaan, mikä on välttämätön edellytys omalle sisäiselle kasvulle. Mäenpää-Renkola (1998) toteaa, että äidin vihaa on vaikea tunnistaa ja tunnustaa. Jokainen kohtaa väistämättä pettymyksiä elämässä, eikä hyvä ja rakastavakaan äiti voi välttää pettymyksiä tuottamista lapsilleen.

Jakaminen luottamuksellisessa ja ohjatussa ryhmässä tukee äitien miinuden vahvistumista. Kokemus ryhmien ohjauksesta on osoittanut, että äidit oppivat ymmärtämään ja hyväksymään omaa riittämättömyyttään ja riittävyyttään sekä äitinä että vanhempana. Äidit saavat vertaistuen avulla ympärilleen toisia aikuisia, joiden kanssa he voivat ylläpitää tarpeellista sukupolvien välistä eroa, jotta he eivät heijasta omia tarpeitaan lapsiinsa. Vastuullisuus ja vastuun ottaminen omista teoista lisääntyy ja oma jaksaminen vahvistuu.

Yhteiskunnassa vallitsevat historialliset ja kulttuuriset ihanteet sekä arvot luovat äitiyteen paljon vaatimuksia. Äitiyteen kuuluvat monenlaiset tunteet. Kaikki tunteet ovat tarpeellisia, myös vihan tunne. Monet äidit kuvaavat vihan tunnetta pelkona lapsen lyömisestä. Tullessaan äidiksi nainen tutustuu uudelleen myös omaan lapsuuteensa. Äiti kantaa sisällään omaa pientä sisäistä lastaan, omia lapsuudenkokemuksiaan ja tiedostamattomia tunteitaan. (Taipale 2021; Tunnevaaka-opas 2023.)

Tunnevaaka-opas ja Tunnevaaka-mittari yksilön ja ryhmäprosessin tukena

Äitien vertaistukiryhmätoiminta on tärkeä osa Maria Akatemia -yhdistyksen toimintaa. Vertaisryhmätoiminnan pohjalta Maria Akatemiassa on kehitetty Tunnevaaka-opas (Kommeri 2019). Opas on laadittu yhteistyössä kahden yksityisen neuvolatoimijan kanssa, ja sen tekemisessä on hyödynnetty toimintatutkimuksen menetelmiä sekä neuvolatyöntekijöiden ja äitien haastatteluja. Oppaan pohjalta on kehitetty Tunnevaaka-mittari helpottamaan naisten käyttämän väkivallan puheeksi ottamista. Se on dialoginen ja toiminnallinen itsetuntemus- ja tunnetyöskentelymenetelmä pienten lasten äideille.

Tunnevaaka-mittarin tarkoituksena on ohjatussa pienten lasten äitien vertaistukiryhmässä tuoda esille äidin kokemien huolien ja voimavarojen tasapainoa ryhmän alussa sekä seurata muutosta äidin voimavaroissa ryhmän päättyessä. Mittarin tulokset antavat myös äideille ymmärrystä tuen tarpeellisuudesta ja konkretisoivat äitien hyvinvoinnin vahvistamista vaativat seikat. Ryhmän työskentelyssä ensisijaista on kuitenkin dialogi ja itsetuntemustyöskentely, eli mittari on vain työkalu, joka tukee näitä prosesseja.

Lähtökohtana vertaistukiryhmässä on myös sosiaalipedagoginen työote, jossa ovat läsnä avoimuus, tasavertaisuus, luottamus, keskinäinen kunnioitus ja hyväksyntä (Nivala & Ryyänen 2019). Ryhmissä käsitellään laajasti erilaisia henkilökohtaisia teemoja. Eettisyyden rakentaminen ryhmässä yhteiseksi alustaksi vapaaehtoisuuden, aitouden ja loukkaamattomuuden avulla on ensisijaisen tärkeää, jotta kukaan ei joudu kokemaan ryhmässä vahingollista tai asiatonta käytöstä tai sanoja.

Äidit ovat hakeutuneet ryhmiin vapaaehtoisesti. Ohjaajat kokevat enemmän osallistujien innostusta ja halua osallisuuteen kuin poispyrkimystä ja vetäytymistä. Äitien omat rajat ovat joskus niin hauraat, että ohjaajien on tarpeen rajoittaa äitien avautumista asioistaan liiaksi, jotta ei tunkeuduta liian syvälle. Äidit voivat myös keskeyttää ryhmäprosessinsa, mitä myös tapahtuu eri syistä, mutta ennen keskeyttämistä ohjaaja käy aina ensin keskustelun äidin kanssa.

Tunnevaaka-mittari tuottaa anonyymia tietoa, jota käytetään kunkin ryhmäprosessin ohjaamisen tukena. Äitien kokemukset tunnesäätelyn eri haasteista tulevat mittarin tulosten kautta näkyviksi ja tunnistettaviksi. Äidit saattavat kokea sosiaalista painetta mittarin kyselyn täyttämiseen, mutta heille kerrotaan, että he voivat myös jättää vastaamatta koko kyselyyn tai joihinkin kysymyksiin.

Tunnevaaka-mittarin tuottamia havaintoja äitien vertaistukiryhmistä

Seuraavaksi tarkastellaan tähän mennessä Tunnevaaka-mittarilla saatuja havaintoja, jotka kertovat yksityiskohtaisemmin äitien vertaistukiryhmätoimintaan osallistuneiden kokemuksista. Tunnevaaka-mittari koostuu 20 kysymyksestä, jotka koskevat niin äidin huolia kuin voimavarojakin. Kysymyksillä punnitaan mielen voimavaroja ja huolen paikkoja (Tunnevaaka-opas 2023) sekä niiden muuttumista vertaistukiryhmätoiminnan tuloksena.

Tunnevaaka-mittaria on käytetty alkuvuodesta 2020 lähtien, ja tässä tarkastellaan mittarin tuottamia havaintoja äitien vertaistukiryhmistä vuosilta 2020 ja 2021. Havainnot ovat kolmen eri ohjaajan toteuttamista seitsemästä eri vertaistukiryhmästä. Ryhmiin osallistui 49 äitiä, joilta kaikilta saatiin vastaus mittarin alkukyselyyn ja joista 43 vastasi myös loppukyselyyn. Vastaukset annettiin nimettöminä mutta niin, että alku- ja loppukyselyn vastauksia voitiin verrata toisiinsa.

Aineisto tallennettiin Excel-taulukkolaskentaohjelmalla, josta se siirrettiin analyysija varten IBM SPSS Statistics -tilasto-ohjelmistoon (versio 28). Kyselyiden tuottama aineisto analysoitiin kuvailevin tilastollisin menetelmin.

Tunnevaaka-mittarissa on väittämiä huolen paikkoista ja arjen voimavaroista. Vastausvaihtoehdot ovat: ”Ei koskaan”, ”Harvoin”, ”Usein” ja ”Lähes aina”. Mahdollista muutosta alkumittauksen ja loppumittauksen välillä tutkittiin kunkin väittämän mediaani-arvossa mahdollisesti tapahtuneen muutoksen avulla. Tulosten selkeyttämiseksi yhdistettiin vastausvaihtoehdot ”Ei koskaan” ja ”Harvoin” yhdeksi sekä ”Usein” ja ”Lähes aina” toiseksi vastausvaihtoehdoksi.

Tunnevaaka-mittarin tuottaman aineiston analyysin perusteella vertaistukiryhmätoiminta auttoi toimintaan osallistuneita äitejä omassa arjessaan. Vastaajien käsitykset omista arjen voimavaroistaan muuttuivat alku- ja loppumittauksen välillä siten, että muutos myönteiseen suuntaan oli tilastollisesti erittäin merkitsevä. Sama todettiin arjen huolen paikkoja mittaavien väittämien osalta, joissa muutos myönteiseen suuntaan myös oli tilastollisesti erittäin merkitsevä.

Arjen voimavaroja mittaavissa väittämässä erikseen arvioituna kahdeksassa väittämässä kymmenestä tapahtui tilastollisesti merkitsevä muutos parempaan. Arjen huolen paikkoja mittaavissa väittämässä tilastollisesti merkitsevä muutos parempaan todettiin kuudessa väittämässä kymmenestä. Huolen paikkoihin liittyvistä väittämistä ”Koen äitiyden uuvuttavana”, ”Ärsynnyn helposti lasten toiminnasta ja olen usein vihainen” sekä ”Koen riittämättömyyttä” vastausten mediaani oli alkumittauksessa ”Usein”. Intervention jälkeisessä loppumittauksessa mediaani oli siirtynyt luokkaan ”Harvoin”. Väittämässä ”Tunnistan vahvuuteni ja hyödynnän niitä” sekä ”Pyydän apua, jos en jaksaa” alkumittauksen mediaani oli ”Harvoin”. Loppumittauksessa mediaani oli tasolla ”Usein”.

Sen sijaan arjen voimavaroihin liittyvissä väittämässä ”Pystyn hyväksymään itsessäni erilaiset tunteet”, ”Iloitsen vanhemmuudesta ja koen ole-

vani riittävän hyvä vanhempana” sekä ”Suhtaudun toiveikkaasti tulevaan” ei vastausten mediaanissa tapahtunut muutosta alku- ja loppumittauksen välillä. Mediaani oli kaikissa ”Usein”.

Pohdinta

Tämän käytäntökuvauksen tarkoituksena on ollut kuvata äideille suunnattua Tunnevaaka-vertaistukityhmätoimintaa sekä tarkastella sitä Tunnevaaka-mittarin tuloksien valossa. Lopuksi pohdimme vielä mittarin hyödyntämismahdollisuuksia toiminnan kehittämisessä.

Tunnevaaka-mittauksen tuloksissa näkyvät äitien omat kokemukset itsetunnon vahvistumisesta ja hyvinvoinnin lisääntymisestä. Äitien itsetuntemustyöskentely ammatillisesti ohjatussa vertaistukiryhmässä, jossa käytetään kasvutarinamenetelmää, mahdollistaa osallistujissa ihmisenä kasvamisen ja oppimisen prosessin. Osan kohdalla työskentely kallistui enemmän itsetuntemukseen ja osalla enemmän äitiyteen tai vanhemmuuteen. Voimaantumisen ryhmässä pohjautui vertaistukeen kunkin äidin saadessa muiden äitien näkökulmista tukea omille pohdinnoilleen. Vertaistukiryhmäprosessin aikana äidit oppivat arvostamaan itseään ja hyväksymään itsensä paremmin. Lisäksi he oppivat armollisuutta itseään kohtaan. Aikaisempien tutkimusten mukaan äitien vertaistukiryhmien tuki sekä kokemusten ja tunteiden jakamisen merkitys on osoittautunut vaikuttavaksi (Eronen 2020a; 2020b; McLeish & Redshaw 2017).

Huolen paikkoihin liittyvissä väittämässä vastaajien näkemys omasta tilanteestaan oli systemaattisesti siirtynyt myönteiseen suuntaan, kun alku- ja loppumittauksen tuloksia verrattiin keskenään. Vastausten mediaani oli kaikissa väittämässä siirtynyt vaihtoehdosta ”Usein/Lähes aina” vaihtoehtoon ”Harvoin/Ei koskaan”. Muutos oli pieni eikä yltänyt tilastolliseen merkitsevyyteen, mutta suunta on selvä. Arjen voimavaroihin liittyvissä väittämässä vastausten mediaaneissa ei tapahtunut muutosta, mutta frekvenssi- ja prosenttijakaumien mukaan kaikissa arjen voimavaroja mittaavissa väittämässä oli tapahtunut muutosta myönteiseen suuntaan. Vaikka aineisto on pieni, se tarjoaa suuntaa antavaa tietoa äitien vertaistukiryhmän merkityksestä. Lisäksi Tunnevaaka-mittarin käyttäminen näyttää tukevan vertaistukiryhmän toimintaa nostamalla esiin arjen voimavaroja ja auttamalla vähentämään äitiyteen liittyviä huolia.

Tunnevaaka-mittarin käytöstä tehtyjen havaintojen perusteella mittari toimi vertaistukiryhmissä äideille työkaluna, joka toisaalta konkretisoi heille itselleen heidän omia huolenaiheitaan ja toisaalta teki näkyväksi

heidän voimavarojaan. Mittarin tuottamien tulosten mukaan äidit kokivat saaneensa tavoitteiden mukaista tukea vanhemmuuden vahvistamiseen, itsetuntemukseen ja tunnesäätelyyn. Äitien toisilleen antama ja heidän vastaanottamansa vertaistuki oli koettu erityisen arvokkaaksi. Vertaistukiprosessissa äidit kokivat tulleen nähdyiksi, kuulluiksi ja ymmärretyiksi kasvutarinamenetelmää hyödyntäen. Tunnevaaka-mittari ei ole toistaiseksi validoitu mittari, mutta saadut tulokset ovat loogisia ja linjassa ohjaajien kokemusten kanssa. Tulosten ja kokemusten perusteella äitien Tunnevaaka-vertaistukiryhmätoimintaa voidaan pitää vaikuttavana.

LÄHTEET

- Archer, Catherine & Kao, Kai-Ti 2018. Mother, baby and Facebook makes three: does social media provide social support for new mothers. *Media International Australia* 168 (1), 122–139. DOI: <https://doi.org/10.1177/1329878X18783016>
- Chyzzy, Barbara, Nelson, LaRon E., Stinson, Jennifer, Vigod, Simone & Dennis, Cindy-Lee 2020. Adolescent Mothers' Perceptions of a Mobile Phone-Based Peer Support Intervention. *Canadian Journal of Nursing Research* 52 (2), 129–138. DOI: <https://doi.org/10.1177/0844562120904591>
- Eronen, Eija 2020a. Experiences of sharing, learning and caring: Peer support in a Finnish group of mothers. *Health and Social Care* 28 (2), 576–583. DOI: <https://doi.org/10.1111/hsc.12890>
- Eronen, Eija 2020b. "Kaikki jäi pois" – Oma aika äitien vertaisryhmässä. *Janus* 28 (4), 341–356. DOI: <https://doi.org/10.30668/janus.66701>
- Kalland, Mirjam & Salo, Saara 2020. Vanhemmuuden tukeminen vauva- ja lapsiperheissä. Lääketieteellinen aikakauskirja *Duodecim* 136 (8), 891–897. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo15527> (haettu 22.11.2023).
- Kangasniemi, Mari, Mynttinen, Mari, Rytönen, Minna & Pietilä, Anna-Maija 2015. Vertaistuki terveyden edistämässä – pikkulapsiperheiden äitien näkökulma. *Tutkiva Hoitotyö* 13 (3), 13–19.
- Kommeri, Hanna 2019. Järjestölähtöisen auttamistyön kehittäminen: Tunnevaaka-opas äitiyden tunteiden tunnistamiseen ja kohtaamiseen. Opinnäytetyö. Yhteisöpedagogi ylempi amk. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu. URN: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202204074678>
- Maria Akatemia 2023. TunnevaakaR. Saatavissa <https://www.mariaakatemia.fi/toiminta/hyvinvointi/tunnevaaka/> (haettu 23.2.2023).

- McLeish, Jenny & Redshaw, Maggie 2017. Mothers' accounts of the impact on emotional wellbeing of organized peer support in pregnancy and early parenthood: a qualitative study. *BMC Pregnancy and Childbirth* 17 (article 28). DOI: <https://doi.org/10.1186/s12884-017-1220-0>
- Mielenterveystalo 2023. Vertaistuki ja järjestöt mielenterveyden tukena. Saatavissa <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/vertaistuki-ja-jarjestot-mielenterveyden-tukena> (haettu 13.11.2023).
- Mäenpää-Renkola, Elina 1998. Naisen viha, kosto ja syyllisyys. Teoksessa Pekka Robert Sundell & Helena Tikkanen (toim.) *Keskusteleva Psykologia*. Helsinki: Tulevaisuuden ystävät ry, 121–128. Saatavissa: <http://www.tulevaisuudenystavat.fi/KP/KP-Kirja%2018-Maenpaa-Reenkola.pdf> (haettu 23.3.2023).
- Niela-Vilén, Hannakaisa, Axelin, Anna, Salanterä, Sanna & Melender, Hanna-Leena 2014. Internet-based peer support for parents: A systematic integrative review. *International Journal of Nursing Studies* 51 (11), 1524–1537. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2014.06.009>
- Nivala, Elina & Rynänen, Sanna 2019. Sosiaalipedagogiikka – kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Helsinki: Gaudeamus.
- Nyberg, Sari & Lindroos, Maria 2020. Traumainformoitu johtaminen ja ammatillinen itsetuntemus. Teoksessa Kati Sarvela & Elisa Auvinen (toim.) *Yhteinen kieli – traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen*. Helsinki: Basam Books Oy, 74–94.
- Perheentupa, Britt-Marie 2010. Tietoisuuden tie alkurakkauteen – Väkivaltalta on ehkäistävässä. Helsinki: Maria Akatemia ry.
- Perheentupa, Britt-Marie 2020. Ihmisyysden käsikirjoitusfilosofia – kohti eettisesti kestävää ihmisyyttä. Helsinki: Maria Akatemia ry.
- Sinkkonen, Jari 2004. Kiintymyssuhdeteoria – tutkimuslöydöksistä käytännön sovelluksiin. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 120 (15), 1866–1873. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo94437> (haettu 22.11.2023).
- Sinkkonen, Jari 2018. Kiintymissuhteet elämänkaaressa. Helsinki: Duodecim.
- Taipale, Arja 2021. Neuvola vanhemmuuden tukijana. *Terveystieteiden tutkimus* 54 (6), 31–33.
- THL 2023. Vertaisryhmätoiminta. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuslaitos. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/sosiaalipalvelut/vertaisryhmatoiminta> (haettu 14.9.2023).
- Tunnevaaka-opas 2023. Helsinki: Maria Akatemia ry. Saatavissa https://www.mariaakatemia.fi/wp-content/uploads/2021/02/Tunnevaaka_Maria_Akatemia_2021.pdf (haettu 23.2.2023).
- Wallinvirta, Eivor 2017. Ulkoinen ja sisäinen todellisuus – kudelman näkyväksi tuleminen työnohjaajaksi koulutautuvassa. Teoksessa Anita Kallasvuo, Arja Koski, Synnöve Karvinen-Niinikoski & Soili Keskinen (toim.) *Monimuotoinen työnohjaus ja työnohjaajakoulutus*. Helsinki: Suomen työnohjaajat ry.

