

OPINNÄYTETYÖ

Jenni Havupolku ja Sanna Salmi 2008

**Äitimyytin vaikutus äitiyteen ja
sosiaaliset verkostot äitien tukena**



Rovaniemen
ammattikorkeakoulu
University of Applied Sciences

SOSIAALIALAN KOULUTUSOHJELMA

ROVANIEMEN AMMATTIKORKEAKOULU
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA
Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

**Äitimyytin vaikutus äitiyteen ja sosiaaliset verkostot
äitiyden tukena**

Jenni Havupolku ja Sanna Salmi

2008

Toimeksiantaja Kehittyvä Napero -hanke

Ohjaaja Sirkka-Liisa Kemppainen

Salainen _____ saakka

Hyväksytty arvosanalla _____

_____ 2008 _____

Tekijä	Jenni Havupolku ja Sanna Salmi	Vuosi	2008
Toimeksiantaja	Kehittyvä Napero -hanke		
Työn nimi	Äitimyytin vaikutukset äitiyteen ja sosiaaliset verkostot äitiyden tukena		
Sivu- ja liitemäärä	46+3		

Äitimyytin syntyä ihmisten äitiydestä luomista odotuksista ja mielikuvista. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten äitimyytin vaatimukset sekä naisten omat ja muiden odotukset vaikuttavat äitiyteen sekä sitä, millaisia ovat äitien tukiverkostot ja -muodot. Tutkimuksen tarkoituksena oli kerätä tietoa naisten ajatuksista ja kokemuksista äitiyden odotuksiin ja mielikuviiin sekä äitimyytin liittyen. Samassa yhteydessä oli tarkoitus saada tietoa myös äitien sosiaalisen tuen eri muodoista.

Tutkimuksen lähestymistapa on kvalitatiivinen eli laadullinen. Tutkimuksen aineisto on koottu haastatteleamalla seitsemää äitiä. He ovat valikoituneet Rovaniemen kaupungin avoimen päiväkodin perheryhmistä. Kaikkien osallistuminen haastatteluihin on ollut vapaaehtoista ja vastaukset on annettu anonymisti. Aineistonkeruumenetelmänä on käytetty teemahaastattelua. Aineisto on analysoitu käyttämällä teemoittelua.

Tutkimustulokset tukevat kirjallisuudesta saamaamme teoriatietoa äitimyytistä. Naiset ovat omaksuneet, ainakin osittain, äitimyytin osaksi äitiyttään, monet jo ennen raskautta. Tulosten mukaan äitimyytin mukaiseen äitiyteen kuuluu mm. uhrautuvuus ja toisten ihmisten paneminen aina etusijalle, kärsivällisyys ja hellyys. Myöhemmin, äideiksi tultuaan, äitimyytin mukaiset mielikuvat ja odotukset saattavat kuitenkin tuntua epärealistisilta. Osa äideistä pyrkii edelleen täydellisyyteen ja äitimyytin mukaiseen äitiyteen, mutta moni pyrkii tietoisestikin olemaan oma itsensä ja murtamaan myyttiä. Äideille tärkeimpiä sosiaalisen tuen muotoja ovat ystäviltä ja läheisiltä saatu emotionaalinen tuki sekä vertaisryhmistä saatu tuki.

Avainsanat Äitimyytin, äitiys ja sosiaalinen tuki, sosiaaliset verkostot

Author	Jenni Havupolku and Sanna Salmi	Year	2008
Commissioned by	Kehittyvä Napero -project		
Subject of thesis	The Effect of the Myth of the Mother on Motherhood and the Social Networks Supporting Motherhood		
Number of pages	46+3		

Mother myths have arisen from the expectations and images that people have about mothers. The aim of the thesis was to define how the demands of the myth and expectations of women themselves and other people have an effect on motherhood. The aim was also to define what kind of social support and social networks mothers have access to. The purpose of the thesis was to gather information about women's thoughts and experiences involved in motherhood and the mother myth. The purpose was also to gather information about the social support of mothers.

The approach of the thesis was qualitative. The material was gathered by interviewing seven mothers. They were selected from the family groups of Rovaniemi open kindergarten. All the participants in the study were volunteers and their anonymity was guaranteed. The research material for the study was collected through the use of themed interviews. The themes were women's thoughts and experiences involved in motherhood and the mother myth. The analysis of the research material was based on the themes and used inductive internal analysis.

The results supported the theory of the mother myths that we had gathered from literature. Women had absorbed, at least partially, many of them even before pregnancy. The results show that amongst other things, mothers thought that sacrificing themselves and always putting other people first and being patient and tender, all belonged to motherhood. Later, after the women had become mothers themselves, then the image and expectations generated by the mother myth appeared to be unrealistic. Some of the mothers still tried to be perfect, in accordance, with the expectations of the ideal mother, put forward in the mother myths. But others aimed at breaking the myths by being themselves. The most important social support for mothers seemed to have come from the emotional support given by friends and relatives and the support of peer groups.

Key words

Mother myth, motherhood and social support, social networks

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO	1
2 ÄITIMYYTTI	3
2.1 Äitiys – naisen elämän keskeisin sisältö	4
2.2 Äidin uhrautuvaisuus	5
2.3 Äidin rakkaus	5
2.4 Äidin tunteet	6
2.5 Äidin vastuu	9
3 ÄITIYS JA SOSIAALINEN TUKI	10
3.1 Lähipiirin tuki	11
3.2 Vertaistuki	12
3.3 Ammattilaisten tuki	13
4 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT	15
5 TUTKIMUKSEN KULKU	16
5.1 Tutkimusmenetelmä	16
5.2 Tutkimuksen kohderyhmä	16
5.3 Aineiston hankkiminen	17
5.4 Aineiston analyysi	18
5.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	19
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET	21
6.1 Äitimyytti	21
6.2 Omat odotukset ja mielikuvat äitiydestä	23
6.3 Omien odotusten ja mielikuvien muutos lapsen syntymän jälkeen	26
6.4 Äitiys ja äitinä oleminen todellisuudessa	27
6.5 Sosiaaliset verkostot ja tuen muodot	31
7 TULOSTEN YHTEENVETO	37
8 POHDINTA	38
LÄHTEET	40
LIITTEET	44

1 JOHDANTO

Suomen kielen perussanakirjan (Haarala – Lehtinen – Grönros – Kolehmainen – Nissinen – Eronen – Suorsa 1992, 261) mukaan myytti määritellään jumalia, yliluonnollisia olentoja ja maailman syntyä käsitteleväksi taruksi, tarunomaiseksi asiaksi, kuvitelmaksiksi tai uskomukseksi. Puolimatkan (2005, 278) mukaan myytti ilmaisee kokonaisvaltaisen käsityksen inhimillisen olemassaolon ehdottomasta perustasta. Usein myytti voidaan kokea niin itseltään selvänä, että sen kyseenalaistamista ei pidetä tarpeellisena. Eliassonin ja Carlssonin (1993, 13) mukaan naista koskevat käsitykset pohjautuvat muihin mytologisiin, uskonnollisiin ja psykologisiin oletuksiin naisen ja miehen eroista.

Solovjegin (1992, 78) mukaan myytti voidaan myös määritellä tosikertomukseksi, mutta tällöin totuuden määrittää se, että siihen uskotaan. Myyttien avulla perustellaan yhteisön järjestystä ja sosiaalisia struktuureja ja toisinaan myyttiä käytetään valheen tai yleistyksen synonyyminä. Pahimmillaan myytit luovat mielikuvia hyvästä ja huonosta naisesta ja toimivat syyllistämisen ja riiston välineinä. (Koivunen 1995, 14; Solovjev 1992, 79.)

Kaikkia äitejä yhdistää äitimyytti. Äitimyytti syntyy äitiydestä luoduista uskomuksista ja mielikuvista. Siitä, miten äitiyttä tulisi toteuttaa ja millainen on hyvä äiti. Äitiys pelkää fyysisenä ominaisuutena luetaan yleensä kuuluvaksi terveydenhuollon käsitteistöön. Äitiys on kuitenkin paljon muutakin kuin fyysinen raskaus ja synnytys. Siinä on myös psyykinen ja sosiaalinen puolensa. Kaikkialla sosiaalialalla on myös asiakkaina äitejä. Heitä on asiakkaina mm. päivähoitossa, sosiaalitoimistoissa, Kelan toimistoissa, ensi- ja turvakohteissa.

Äitimyytti elää tavalla tai toisella jokaisen naisen ja äidin elämässä. Moni äidiksi aikova luo itselleen mielikuvan äidistä, jollainen haluaisi itse olla. Näihin mielikuviiin ja odotuksiin vaikuttavat hyvin paljon sukulaiset ja ystävät, mutta myös esimerkiksi sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset sekä lehdet ja elokuvat. Nämä ihannekuvat saattavat luoda, varsinkin uusille äideille, paineita suoriutua äitiydestä täydellisesti. Paineita olla pullantuoksuinen, onnellinen ja

rakastava äiti, joka ei koskaan suutu ja on aina kärsivällinen. Usein käy kuitenkin niin, että kun se todellinen lapsiperheen arki saapuu, josta pullan tuoksu ja kärsivällisyys saattavat olla hyvin kaukana, äiti romahtaa mielikuvineen ja äitiysihanteineen korkealta ja kovaa. (Janhunen – Saloheimo 2008, 32.)

Halusimme tutkia, millaisia mielipiteitä äideillä äitimyytistä on ja vaikuttaako se heidän elämäänsä ja äitiyteensä. Halusimme myös tietää, millaista tukea he saavat äitiyteensä ja keneltä. Toivomme tämän tutkimuksen muuttavan ihmisten, myös äitien, asenteita. Kaikki äidit voivat olla hyviä äitejä täydellisyyteen pyrkimättäkin. Kenenkään ei myöskään tarvitse olla äitimyytin mukainen, vaan omanlaisensa. Toivomme myös, että tutkimuksellamme olisi vaikutusta siihen, miten me itse sosiaalian ammattilaisina kohtelemme asiakkainamme olevia äitejä.

2 ÄITIMYYTTI

Äitiyteen liittyy usein odotuksia, oletuksia ja toiveita. Jo pienenä tytöt oppivat naisen mallin kasvatuksen kautta, etupäässä äidiltä ja lähipiirin muilta naisilta. Eli äidiksi kasvaminenkin alkaa jo lapsuudessa. Bernardes (1997, 168) toteaa, että äitiys on tärkein mielikuva, jonka tytöt oppivat ja se vaikuttaa heidän elämänsä jokaiseen tapahtumaan. (Kutuniva – Kynsilehto 1993, 4.)

Myös ystävät ja sukulaiset sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset, televisio, elokuvat, Internet ja lehdet vaikuttavat yksilöiden käsityksiin omasta itsestään ja myös äitiydestä. Ne tarjoavat mallin siitä, millainen äiti pitäisi olla ja miten lapsiaan tulisi kasvattaa. Sevón ja Huttunen (2002, 73) toteavat, että vaikka raskausajasta ja lasten kasvattamisesta tarjolla olevan informaation lisääntyminen vähentää tietämättömyyttä, se lisää samalla mielikuvia oikeanlaisesta äitiydestä. Kaikki eivät oikeasti tiedä millaista äitinä oleminen ja äidin arki on, vaan monet luovat itselleen ihannekuvan. (Janhunen – Saloheimo 2008, 32; Vuori 2003, 39.)

Useimmat äideistä osaavat vaistonvaraisesti olla vuorovaikutuksessa vauvan kanssa. Jotta tämä intuitiivinen vuorovaikutus toteutuisi, äidin pitäisi saada olla vauvan kanssa vapautuneesti. Jos äidillä on jo ennakkoon mielikuva siitä, miten vauvan kanssa pitäisi olla, estää se häntä kommunikoimasta vauvan kanssa luonnollisesti. Jos äiti kokee muiden vaativan häneltä tiettyjä käyttäytymismalleja, hän saattaa alkaa jännittää täyttääkö muiden vaatimukset. Mitä enemmän äiti yrittää mukautua esimerkiksi äitimyytin vaatimukseen, sitä vaikeampi hänen on toimia luonnollisesti ja vaistonvaraisesti. (Niemelä 1991, 109.)

Hassi (1991, 160) kertoo omista kokemuksistaan pari vuotta lapsen syntymän jälkeen: ”Pari vuotta myöhemmin äitiys tuntui kerta kaikkiaan kohtuuttomalta taakalta. Kaikenlaiset ympäristön paineet satakertaistuivat entisestä. Neuvolan tädit, sukulaiset, naapurit, tutut ja tuntemattomat ilmaisivat sanoin ja ilmein tietävänsä, miten minun – äitinä – on kunniallista elää. Miltä kotini pitää näyttää, miltä lasteni pitäisi näyttää, mitä minun itseni sopii tehdä, mitä ei. Ja kai kuvittelin heidän oletuksiinsa puolet lisää. Ja yritin liikaa olla täydellinen.”

Useat äidit vertaavat itseään toisiin äiteihin ja toisiin naisiin. Tämä on normaalia. Mutta jos vertaileminen vääristää kuvaa itsestä ja normaalista äitiydestä, siitä tulee ongelma. Ajatus siitä millaisia äidit ovat, saattaa näin muuttua odotuksiksi siitä, millainen äidin pitäisi olla. Toisten elämästä ei kuitenkaan voi nähdä muuta kuin sen, mitä he haluavat siitä näyttää. Usein tämä kuva on paljon kauniimpi kuin todellisuus. Silti epävarma äiti voi ajatella olevansa huonompi äiti kuin muut ja pyrkiä täydellisyyteen. (Cacciatore - Janhunen 2008, 14.)

2.1 Äitiys – naisen elämän keskeisin sisältö

Ihmisten odotuksista ja mielikuvista syntyvän äitimyytin mukaan naisen elämän keskeisin sisältö on hänen äitiytensä. Nainen ei ole nainen, jos hän ei ole äiti. Usein varsinkin vanhemmat naiset pitävät äitiyttä itsestään selvänä asiana, joka kuuluu jokaisen naisen elämään. Hassin (1991, 170) mukaan länsimainen kulttuuri on tehnyt parhaansa muuttaakseen äitiyden naisen pahimmaksi heikkoudeksi. Jos naisella ei ole, eikä saa olla elämässään muuta sisältöä kuin äitiys, hänen on melkein mahdotonta olla hyvä äiti. Todellisuudessa äitiys on vain yksi vaihe naisen elämässä. Vanhanaikaisia näkemyksiä eivät ole kuitenkaan täysin muuttaneet edes sellaiset ratkaisut, jotka pyrkivät tasa-arvoisempaan vanhemmuuteen, kuten vanhempainvapaat tai äidinmaidonkorvikkeet. (Cacciatore – Janhunen 2008, 12; Kutuniva – Kynsilehto 1993, 10; Nätkin 1997, 153, 230.)

Nykyään naisella kuitenkin oletetaan olevan myös äitiydestä irrallinen elämä. Silti nainen joutuu edelleen luopumaan siitä äitiyden myötä, lapsen parhaaksi. Usein naisten omatkin toiveet ovat ristiriitaisia. Rotkirchin ja Saloheimon (2008, 80) mukaan monet äidit haluaisivat olla mahdollisimman paljon lastensa kanssa, mutta myös mm. tehdä töitä ja harrastaa. Tällainen toiveiden ristipaineessa eläminen voi olla hyvin raskasta. (Nätkin 1997, 153; Vuori 2002, 358)

Vielä ei siis ole päästy tasapainoon sellaisen ajattelun kanssa, että äitiyttä voisikin toteuttaa ilman, että tarvitsee luopua mistään. Tämä on osaksi johtanut siihen, että äitejä joko syyllistetään tai heidät asetetaan jalustalle. Aikaisemmin ajateltiin, että äitiyteen liittyvät ongelmat tulivat äitiyden ulkopuolelta,

eivät siitä itsestään. Nyt on syntynyt kaksi eri ääripäissä olevaa ajatusta: että äitiys on naisten kaikkien ongelmien ydin ja toisaalta kuvitelma pelkästään onnellisesta äitiydestä. (Kutuniva – Kynsilehto 1993, 18.)

2.2 Äidin uhrautuvaisuus

Nopola (1991, 68) toteaa, että suomalaisessa kulttuurissa äitimyytin mukainen äiti omistautuu lapsilleen, hän ei ajattele omaa etuaan ja kieltää omat tarpeensa. Myös Janhunen ja Saloheimo (2008, 28) ovat samalla kannalla: äitimyytin mukaan äidin tulee rakastaa, suojella ja hoitaa perhettään sekä antaa kaikkensa sille. Edellä mainittu sääntö on kuin tehty isiä ja lapsia varten, koska he hyötyvät eniten naisten uhrautuvaisuudesta. (Kutuniva – Kynsilehto 1993, 4.)

Naiset eivät aina myönnä itsekään, että ovat joutuneet luopumaan jostakin äitiyden takia. Tämä voidaan tulkita siten, että naiset ovat sisäistäneet äitimyytin vaatimukset siitä, että nainen on toisia ja nimenomaan lapsia ja miestä varten. Tietenkin äidin on paljolti toimittavakin vauvan ehdoilla, mutta jos hän kieltää omat tarpeensa kokonaan, hän saattaa menettää kosketuksen omaan itseensä. (Kutuniva – Kynsilehto 1993, 10; Niemelä 1991, 111-112.)

Helakisan (1991, 87) mielestä, äitejä tulisi jo raskausajasta lähtien kehottaa olemaan myös itsekkäitä. Hänen mielestään tämä on myös lapsen etu. Jos äiti uhrautuu ja luopuu, esimerkiksi omista harrastuksistaan kokonaan, hän asettaa lapsen sellaiseen kiitollisuudenvelkaan, jota lapsella ei ole velvollisuutta maksaa. Luopumalla ja uhrautumalla, äidistä voi tulla katkera ja ikävystynyt, ja nämä tunteet, hän saattaa purkaa lapseensa.

2.3 Äidin rakkaus

Äitimyytin mukaan äidin tulisi myös rakastaa lapsiaan heti, poikkeuksetta ja ikuisesti (Janhunen – Saloheimo 2008, 51). Äiti saattaa odottaa voimakkaitakin tunteita lapsen syntyessä. Joillekin ensikohtaaminen lapsen kanssa voi olla suurta rakkautta, mutta kaikille rakkaus ei kuitenkaan syty heti, vaan myöhemmin, kun on tutustuttu paremmin. Myös tällainen odotuksenmukaisen tunteen puuttuminen voi herättää äidin syyllisyyden. Usein naiset kokevat

raskaimpana vaiheena vanhemmuuteen kasvussa, heti lasten syntymän jälkeisen ajan. (Cacciatore – Janhunen 2008, 18; Janhunen – Saloheimo 2008, 31, 50-51; Tarkka 1996, 7.)

Rakkaus lapseen voi myöhemmin hetkeksi sammua, esimerkiksi raivostumisen tai väsymyksen vuoksi. Silloin tällöin lastansa kohtaan tuntema viha, ei kuitenkaan tee äidistä automaattisesti huonoa kasvattajaa. Eikä sillä ole pitkäaikaisia vaikutuksia lapsen kehitykseen. Helakisan (1991, 90) mielestä tällaisessa tilanteessa kyseessä oleva tunne ei ole vihaa, koska äidinrakkaus ei sulje pois uupumista, kimmastumista ja kiukunpuuskia. Ja vihan kanssa näillä arkisilla pintatunteilla ei ole mitään tekemistä. (Janhunen – Saloheimo 2008, 50-51.)

Usein myös synnytyksen ja imetyksen onnistumiseen liittyy odotuksia ja mielikuvia. Janhusen ja Saloheimon (2008, 32) mukaan esimerkiksi keisarinleikkauksen läpi käyneet äidit, saattavat kokea huonommuutta, jos muut äidit kertovat omista onnistuneista alatiesynnytyksistään. Janhunen ja Saloheimo (2008, 33) jatkavat, että samoin esimerkiksi lapsen adoptoineet potevat syyllisyyttä, jos kauan odotetun lapsen saaminen ei tunnukaan niin hyvältä kuin pitäisi. He kokevat, että eivät saisi tuntea lasta kohtaan mitään negatiivista, koska lapsen saamiseksi on nähty niin paljon vaivaa. Myös imetyksen onnistuminen, on yksi äitien tuntemaan huonommuuden ja syyllisyyden syistä.

Äitimyytin mukainen äiti löytää onnen siitä, että on koko päivän lastensa kanssa ja sovittaa oman elämänsä heidän mukaansa. Äidin rakkauden pitäisi olla epäitsekästä. Jos äiti ei pysty omasta mielestään täyttämään tällaisia vaatimuksia, hän tuntee itsensä huonoksi äidiksi. Hänen ei tarvitsisi tuntea itseään niin huonoksi, jos vihan ja kiukun hyväksymiseen annettaisiin mahdollisuus. Naisen ollessa koko ajan tietoinen äitimyytin vaatimuksista, hänen on vaikea luottaa omaan itseensä. (Niemelä 1991, 109-110.)

2.4 Äidin tunteet

Äitimyytin mukaiseen äitiyteen kuuluvat rakkaus, hellyys ja onnellisuus sekä hoiva, tyyneys ja tasapainoisuus. Äiti nauttii lapsen läsnäolosta, pystyy hallitsemaan itsensä ja pitämään tunteensa kurissa. Cacciatoren ja Janhusen

(2008, 19) mukaan sallittua on kaikki, mikä on hyväksi lapselle. Sellaiset tunteet, jotka yleisesti mielletään edellä mainittujen vastakohtiksi, kuten raivo, itsekkyyks, oman ajan kaipuu ja katumus, eivät ainakaan länsimaisessa kulttuurissa kuulu äitiyteen. Kulttuurissamme naisen aggressiivisuus on hyväksyttävää vain sellaisessa tilanteessa, jossa äiti puolustaa lapsiaan, mutta lasta kohtaan raivoa tuntevaa äitiä ei ymmärretä, hän on kaiken anteeksiannon ulkopuolella ja epäinhimillinen (Nykyri 1998, 137). Monet äidit tuntevatkin syyllisyyttä tunteistaan ja kuvittelevat olevansa ainoita, jotka tuntevat näin. Ja siksi tällaiset tunteet myös mielletään usein kielletyiksi. Niemelän (1991, 111) mukaan äitimyytin vaatimukset ovat mahdottomia, koska jokainen suuttuu joskus, myös lapselleen, menettää malttinsa tai tuskastuu lapsen hoitoon. Tällaiset vaatimukset voi täyttää vain, jos kieltää todelliset tunteensa. (Janhunen – Saloheimo 2008, 28, 43.)

Usein ajatellaan, että äitiys ei voi olla yhtä aikaa sekä ongelmallinen että onnellinen. Vuori (2002, 344) kuitenkin toteaa, että viime vuosina äitiyttä on pyritty pohtimaan ristiriitaisena asiana, johon kuuluvat nämä molemmat puolet, joita ei saada tasapainoon. Tällainen ajattelu ei ole kuitenkaan vielä saanut kaikkien hyväksyntää. Vuori (2003, 62) kertoo myös, millaista keskustelua aiheutti Härkösen teos *Heikosti positiivinen*, ilmestyessään vuonna 2001. Härkönen kertoo teoksessaan mm. synnytyksen jälkeisestä masennuksesta ja siitä miltä tuntuu, kun äitiys ei olekaan sitä, mitä on toivonut. Moni toimittaja ja yleisönosastonkirjoittaja ilmaisi silloin mielipiteensä, että hän pitää liian suurta meteliä vaikeuksista, joita on omassa äitydessään kokenut. Tämä pätee edelleen. Yksi osa äitimyyttä näyttäisi olevan se, että äidit eivät saisi kertoa julkisesti pahasta olostaan ja vaikeuksistaan. Ne eivät kuulu äitiyteen. Cacciatoren ja Janhusen (2008, 19) mukaan äideistä voi myös tuntua vaikealta puhua muille negatiivisista tunteistaan, koska kaikkien mielestä varsinkin tuoreen äidin tulisi olla onnensa kukkuloilla. (Kutuniva – Kynsilehto 1993, 12; Niemelä 1991, 112; Niemi 1997, 17; Vuori 2003, 61-62.)

Janhunen ja Saloheimo ovat teoksessa *Äidin kielletyt tunteet* (2008, 37) kirjanneet äitien kokemia tunteita. Onnen ja rakkauden lisäksi äidit tuntevat mm. syyllisyyttä, häpeää, huolta, pelkoa, vihaa, suuttumusta, raivoa, väsymystä ja masennusta. Myös Niemi (1997, 32) on listannut Ensi- ja turvakotien liiton julkaisemassa teoksessa *Soiko äidin ja isän sydämässä baby blues?* van-

hempien vaikeimpia tuntemuksia lapsen syntymän jälkeen: avuttomuus, epävarmuus, huonouden tunne, syyllisyys, riittämättömyys, kyvyttömyys, hermostuneisuus, pelko, ahdistus, ilottomuus, toivottomuus, viha, suuttumus, itku, katumus, väsymys ja kaaos. (Kts. myös Jokinen 1997, 26.)

Tällaiset tunteet kertovat, että äitiys ei ole pelkästään onnellista ja myönteistä aikaa. Se on usein myös kriisi naisen elämässä. Äitiys on emotionaalisesti stressaavaa ja asettaa sekä fyysiset että psyykkiset voimat kovalle. Boulton määrittelee äitiyden osuvasti vastuuksi ilman rajoja (Bernardes 1997, 167). Raskausaikana useimmat naiset kuvittelevat, millaista on olla äiti. Kuvitelmiin vaikuttavat jo aikaisemmin mainitut lähipiirin kokemukset sekä esimerkiksi neuvolasta saatu tieto ja lehtikirjoitukset. Jos äiti sitten ei pystykään vastaamaan näihin itseensä kohdistuviin ulkoisiin ja sisäisiin vaatimuksiin, odotuksiin ja kuvitelmiin, hän saattaa tuntea syyllisyyttä ja stressiä. Myös tunteiden nopea vaihtelu toisesta äärimmäisyydestä toiseen, on pelottava ja yllättäväkin kokemus. (Kaimola 2008, 62; Janhunen – Saloheimo 2008, 33; Tarkka 1996, 5, 11.)

Cacciatoren (Nalbantoglu 2008) mukaan varsinkin uusille äideille olisi tärkeää puhua äitiyden odotuksista ja todellisista tunteista. Vallitsevan äitimyytin mukainen äitiys on onnellista ja harmonista aikaa. Tämän vuoksi monet, varsinkin ensimmäistä kertaa äidiksi tulevat, saattavat uskoa, ettei siihen liity mitään negatiivista. Vihaiset, negatiiviset, itsekkäät tai jopa tuhoisat tunteet eivät kuitenkaan ole luonnottomia, vaan usein osa äitiyttä. Äitiyteen liittyy myös paljon ärsyttäviä ja kärsivällisyyttä koettelevia tilanteita, jotka syntyvät aivan normaaleista arkisista asioista: aamulla on kiire, takana huonosti nukuttu yö, eikä lapsi esimerkiksi tahdo pukea vaatteita päälleen. Nämä ikävät tunteet kuitenkin yllättävät, tuottavat häpeää ja syyllisyyttä. Ja häpeän takia äidit saattavat usein salata oikeat tunteensa, esimerkiksi sen, etteivät jaksaisi tai pysty vastaamaan äitiyden haasteisiin. Tästä voimattomuudesta ja toivottoomuudesta kehitty helposti kehä, joka aiheuttaa vain lisää pahaa oloa, jos äiti ei saa apua ja tukea. (Cacciatore 2008, 61; Janhunen – Saloheimo 2008, 47, 50; Nykyri 1998, 130.)

2.5 Äidin vastuu

Yksi itsepintaisimmista äitiyteen liittyvistä myyteistä on myytti äidin vastuusta. Se, että äiti on yksin vastuussa lapsestaan, tämän hoidosta ja kasvatuksesta, kodinhoidosta ja perheen hyvinvoinnista. Kurosen (1994, 82) mukaan naiset hoitavat myös kontaktit erilaisiin palvelunjärjestäjiin, kuten neuvolaan ja päivähoitoon. Kiintymyssuhde lapseen onkin varmasti jokaisen äidin vastuulla. Tämän kiintymyssuhteen luomisessa auttaisi se, että äitiyttä pohdittaisiin laajempina seikkana, eikä vain lääketieteen näkökulmasta. Tällöin äidit voisivat keskittyä vaativaan tehtävään, joka heitä odottaa, eli lapsen kasvatukseen. Nyt olisi jo pikkuhiljaa aika luopua äidin kaikkivoipaisuuden kuvitelmasta ja ymmärtää, että myös isällä on raskausajasta lähtien merkitys niin lapsen kuin äidinkin hyvinvoinnille. Myös sellaisissa tilanteissa, jolloin miestä ei ole tai isästä ei ole kantamaan vastuuta lapsesta, voitaisiin pohtia, mitä keinoja olisi äidin vastuun jakamiseksi ja äidin jaksamisen tukemiseksi. (Sevón ja Huttunen 2002, 95.)

Nyky-yhteiskunnassa ajatellaan, että raskaus tai raskauden keskeytys on enemmän naisen kuin miehen valinta. Ja ajatus vastuusta suuntautuu näin olennaisesti naiseen äitinä. Monilla naisilla on lisäksi myös ansiotyö, äidin ja vaimon roolin ohella. Tähän ns. kaksoistaakkaan liittyy melkoisesti fyysistä, psyykkistä ja emotionaalista stressiä. Äimä ry:n (Äidit irti synnytysmasennuksesta 2004) mukaan 10–26 % äideistä sairastuu eriateiseen synnytyksen jälkeiseen masennukseen. Sevón ja Huttunen (2002, 95) arvelevat, että eräs syy tähän voisi olla se, että nainen tajuaa viimeistään jo raskausaikana äitiyden jakamattoman vastuutaakan ja se tuntuu äidistä liian suurelta yksin kanttavaksi. (Bernardes 1997, 168; Sevón – Huttunen 80-81.)

Koska nyky-yhteiskunnassa korostetaan yksityisyyttä ja yksilöllisyyttä, se ulottuu myös yksilön valinnanvastuun korostamiseen äitiydessä. On menty jopa niin pitkälle, että on selvittävä ilman apua, koska on itse tehnyt valinnan äidiksi halutessaan. Äidin lähimmäiset saattavat jopa pitää äitiyttä niin yksityisenä asiana, että eivät uskalla tarjota apuaan (Cacciatore – Janhunen 2008, 25). Tällöin äidin saama tuki jää riittämättömäksi. Äidin voi myös olla vaikea pyytää apua itse, juuri äidin vastuun myytin vuoksi. (Sevón – Huttunen 2002, 80–81.)

3 ÄITIYS JA SOSIAALINEN TUKI

Äitiys ei ole pelkästään biologinen status, vaan joukko toimintoja, jotka vaihtelevat lastenhoidosta ja fyysisesti raskaasta kodinhoidosta, jatkuvaan emotionaaliseen tarkkailuun. Silti juuri äidillä, on yleensä päävastuu lapsesta. Rotkirchin ja Saloheimon (2008, 72) mukaan yksi äitimyytin itsepintaisimmista olettamuksista on, että naisen pitäisi onnistua lapsen kasvattamisessa yksin. Sosiaaliset suhteet kuuluvat kuitenkin äitiyteen ja harva äiti-lapsisuhde voi hyvin ilman niitä. Ehkä äidin tehtävänä onkin nimenomaan lapsen jakaminen myös muille yhteisön jäsenille ja toimiminen siltana lapsen ja yhteisön välillä. Useimmilla naisilla on tukenaan puoliso, omat vanhemmat tai erilaiset päivähoidon järjestelyt. Äidit jäävät silti helposti yksin kotiin lapsen kanssa. (Bernardes 1997, 167; Rotkirch – Saloheimo 2008, 74.)

Niemen (1997, 21) mukaan sosiaalisen tuen merkitystä ei voida liikaa korostaa äitien tukiverkostoista puhuttaessa. Äidin kokemus siitä, että kukaan ei arvosta tai auta, yksinäisyys tai lähipiirin tuen puute, saattavat aiheuttaa äidille vaikeita ja tuhoisiakin tuntemuksia. Nämä tunteet saattavat johtaa esimerkiksi synnytyksen jälkeiseen masennukseen ja vaikuttavat myös äidin lähipiiriin. Äidit tarvitsevat kannustusta siinä, mitä tekevät hyvin, eivät kritisointia siitä, mitä tekevät huonosti. Tällaiset asiat äidit yleensä tietävät itsekkin, eivätkä kaipaa toisten muistutusta. (Niemi 1997, 16; Rotkirch – Saloheimo 2008, 84.)

On myös paljon äitejä, jotka eivät luonnostaan osaa hoitaa lasta tai tiedä mikä lapsella on hätänä. Kovinkaan monella ei ole kokemusta näistä asioista esimerkiksi pikkusisarusten kautta. Erityisen tärkeää äidille on toisten äitien tuki. Cacciatore (2008, 60) toteaa, että toisiin äiteihin tutustuminen ja oman tuen tarpeen hyväksyminen, auttavat äitiä toimimaan turvallisemmin. Myös tieto, esimerkiksi hormonien ja väsymyksen vaikutuksesta sekä ammattilaisten tarjoamasta avusta, auttavat äitiä arvioimaan jaksamistaan. Äidille sosiaalisesti ihanteellinen ympäristö koostuu monen eri tahon muodostamasta verkostosta. Tähän verkostoon kuuluvat äidin lähipiirin lisäksi myös ammattilaiset ja koko yhteiskunta. (Niemelä 1991, 114; Rotkirch – Saloheimo 2008, 84.)

Itse sosiaalinen tuki voidaan jakaa emotionaaliseen, aineelliseen ja tiedolliseen tukeen. Emotionaalinen tuki tarkoittaa läheisyyttä, arvostusta, uskoutumista ja luottamista. Tämänkaltaista tukea saadaan yleensä lähipiiriltä, kuten perheeltä ja ystäviltä. Aineellinen tuki puolestaan on välitöntä apua ja tukea, kuten lastenhoitoapua. Tiedollinen tuki muodostuu informaatiosta ja neuvojen antamisesta, jonka tarkoituksena on yleensä jonkin ongelman ratkaiseminen. Aineellista ja tiedollista tukea saadaan lähipiirin lisäksi myös esimerkiksi sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilta. (Bäckman 1987, 109.)

3.1 Lähipiirin tuki

Kumpusalon (1991, 15) mukaan suppea, mutta toimiva tukiverkosto on usein tehokkaampi kuin laaja mutta passiivinen. Erilaisilta sosiaalisilta tukiverkostoilta saa erilaista tukea. Vain perhe ja lähipiiri, eli muut sukulaiset ja ystävät, voivat antaa hyvinvoinnille välttämätöntä emotionaalista tukea. Tuki, jota äiti saa lähipiiriltään, auttaa häntä selviytymään äitinä. Monilla onkin lähipiirisään ihmisiä, joille voi kertoa ajatuksistaan ja tunteistaan, ja joilta saa apua tarvittaessa. Mutta aina ei välttämättä ole ketään, keneltä apua saisi. Esimerkiksi pitkät välimatkat saattavat estää tuen ja avun saannin. Joskus parisuhteessa oleva äiti, voi olla paljon yksinäisempi kuin esimerkiksi yksinhuoltaja, jos puolisoilta ei saakaan tarvitsemaansa tukea. (Oulasmaa - Raimovaara – Salmi – Karne 2008, 90; Tarkka 1996, 15, 112.)

Eniten tukea äidit odottavat kuitenkin juuri puolisoiltaan. Rotkirchin ja Saloheimon (2008, 74) mukaan tasa-arvoisesta, kahden itsenäisen aikuisen parisuhteesta siirrytään usein tilanteeseen, jossa nainen on pääosin kotona lapsen ensimmäisten elinvuosien aikana. Yleensä lapsen syntymä muuttaa kin eniten parisuhdetta. Tilanne, jolloin kahden aikuisen suhteeseen liittyy kolmas, joka vieläpä vaatii melkein kaiken huomion, on erittäin vaikea. Tällaisessa tilanteessa on hankalaa mahdollistaa lapsi suhteeseen nimenomaan niin, ettei kumpikaan osapuoli koe itseään hylätyksi. (Niemelä 1993, 40; Vuori 2002, 278.)

Rotkirch ja Saloheimo (2008, 75) ovat tutkineet äitien kirjoitusten pohjalta, näiden puolisoiltaan saamaa tukea. Heidän käsittelemässään aineistossa, puolet puolisoon liittyvistä maininnoista on positiivisia. Äidit kertovat puo-

lisoidensa merkityksellisyydestä oman jaksamisensa suhteen. Negatiiviset kokemukset puolestaan kertovat, että naiset eivät omasta mielestään saa tarpeeksi arvostusta tai kiitosta, eikä puoliso aina huomaa toisen väsymystä. (Rotkirch – Saloheimo 2008, 76.)

Toinen tärkeä äidin sosiaalisen tuen lähde ovat omat vanhemmat, puolison vanhemmat ja myös muut sukulaiset. Kun sukuun syntyy uusi lapsi, se yleensä lähentää sukua. Joillekin tällainen sukulaissuhteiden tiivistyminen saattaa kuitenkin tarkoittaa sukulaisten tungettelevaa puuttumista henkilökohtaisiin asioihin. Toisille sukulaiset ovat erittäin tärkeä ja tarpeellinen tuen lähde. Lapsen isovanhemmilta saadaan usein myös apua lasten hoitoon. Erittäin tärkeässä asemassa äidin tukemisessa, ovat myös samassa elämäntilanteessa olevat ystävät. Väestöliiton tekemän Perhebarometrin (Paajanen 2007, 63) mukaan, satunnaista lastenhoitoa tarvittaessa, 15 % vastaajista auttavat ystävät, tuttavat ja lasten kummit. (Rotkirch – Saloheimo 2008, 81, 83.)

3.2 Vertaistuki

Naiset saavat tukea myös erilaisilta vertaisryhmiltä. Vertaisryhmien kanssa jaetaan kokemuksia ja niiltä saadaan lastenhoitoapua. Pöyhtärin (2000) mukaan vertaistuella on merkitystä ihmisen jaksamisen ja elämänhallinnan kannalta. Ammattiapu ei voi korvata vertaistukea. Vertaisryhmissä ihminen on itse toimijana, eikä vain toiminnan kohteena eli vertaistuki perustuu kokemuksellisuuteen. Joillekin, se voi olla myös keino selvittää vaikeasta elämäntilanteesta. (Rotkirch – Saloheimo 2008, 83.)

Uusia kontakteja saattaa kuitenkin olla vaikea muodostaa äidin elämäntilanteessa. Kaikesta huolimatta, niitä kaivattaisiin eniten juuri silloin, kun äiti on uupunut ja sosiaalinen elämä on usein rajoittunut pelkästään kotiympyröihin. Vertaistuki saattaa myös tuoda mukanaan vertaispaineen, kun vertaillaan itseä muihin äiteihin. Äidit saattavat myös pelätä vaikeimmista asioista puhumista vertaisryhmissä. (Rotkirch – Saloheimo 2008, 84.)

Vertaisryhmätoimintaa järjestävät Suomessa mm. Mannerheimin Lastensuojeluliitto sekä monet neuvolat ja perhepalvelukeskukset. Mannerheimin Las-

tensuojeluliitto järjestää vertaisryhmätoimintaa Perhekahviloiden muodossa. Rovaniemellä vertaisryhmätoimintaa järjestää mm. Kehittyvä Napero-hanke. Toimintaa järjestetään perheryhmissä eri puolilla kaupunkia. Niitä toimii Rovaniemen keskustassa sijaitsevan perhepalvelukeskuksen avoimen päiväkodin lisäksi Muurolassa, Vaaranlammella ja Ounasrinteellä. Perheryhmissä vanhemmilla on mahdollisuus mm. tavata muita perheitä, keskustella kasvatuksesta, lapsen kehityksestä, vanhemmuudesta ja lapsiperheen arjesta. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2008; Rovaniemen kaupunki 2008a; Rovaniemen kaupunki 2008b.)

3.3 Ammattilaisten tuki

Varsinkin suomalainen neuvolajärjestelmä on kehitetty takaamaan nimenomaan vauvan hyvinvointi. Samalla se kuitenkin normittaa äidin tuntemuksia ja käyttäytymistä, mikä on hyvää ja mikä huonoa lapsen kannalta. Nainen ei saa käyttäytymisellään tai elämäntavoillaan mitenkään vaarantaa lapsen hyvinvointia. Sevón ja Huttunen (2002, 85-86) pohtivat, että äidin vointi otetaan kyllä huomioon silloin, kun sillä on yhteys lapsen vointiin. Mutta voisiko äiti ymmärtääkin tämän niin, että häntä ei hyväksytäkään täysin omana itsenään, virheineen ja heikkouksineen. Tämä saattaa johtaa siihen, että nainen tuntee epävarmuutta omista kyvyistään olla äiti. Ammattilaisten tulisikin mieluummin muistuttaa vanhempia siitä, että he ovat lastensa parhaimmat asiantuntijat. (Kuronen 1994, 89; Sevón – Huttunen 2002, 84; Niemi 1997, 16.)

Kurosen (1994, 90) tekemän tutkimuksen mukaan neuvolan työntekijät kuitenkin huomioivat myös naisen itsensä. Keskusteluja käydään myös naisen jaksamisesta ja oman vapaa-ajan tarpeellisuudesta. Tutkimuksessa haastatellut neuvolan työntekijät kertoivat myös korostavansa, että äidin ei tarvitse yrittää liikaa, että ei ole vain yhtä tapaa olla äiti. Äidin omasta vapaa-ajasta puhuttaessa Kuronen huomasi kuitenkin erään asian. Äidin oman ajan rajat ovat neuvolan työntekijöiden puheissa melko vaatimattomat: heitä kehoitettiin lähtemään joskus esimerkiksi ostoksille tai jumppaan. Äidin oma aika on siis muutama tunti silloin tällöin ja silloinkin hyvin säädyllisissä puitteissa.

Tarkka (1996, 112) toteaa tutkimuksessaan, että hoitotyöntekijöiden antama suora sosiaalinen tuki on myötävaikuttamassa äidin selviytymistä. Kaikkien

äitien odotukset ja tarpeet eivät kuitenkaan ole samanlaiset, vaan ne voivat erota hyvinkin paljon toisistaan. Kaikki eivät odota tai halua syvällisempää tukea esimerkiksi neuvolan henkilökunnalta. Toisilla on lähipiirissään ihmisiä, joille voi purkaa ajatuksiaan ja joilta saa tarvittaessa apua. Kaikilla ei kuitenkaan ole tukenaan ystävien ja sukulaisten muodostamaa verkkoa. Oulasmaa ym. (2008, 90) mukaan siksi olisikin tärkeää, että neuvolan työntekijät osaisivat tunnistaa ne vanhemmat, joilla on heikko tukiverkosto ja heidät voitaisiin ohjata tarvittaessa lisäavun piiriin. (Kuronen 1994, 80.)

Nykyään äidit toivovat ammattilaisilta tiedollisen tuen lisäksi myös tunnetukea eli kokemusten ja tunteiden jakamista. On tärkeää, että he tuntevat tulleensa kohdatuiksi siitä todellisuudesta, jossa itse elävät. Kekkonen (2004, 16) tutkimuksen mukaan, myös ammattilaiset pitävät vanhemmuuden tukemista tärkeänä, mutta resurssit siihen ovat riittämättömät. Vanhemmille annetaan enemmän juuri neuvoja lapsen hoidosta ja kasvatuksesta, kuin vanhemmuuteen liittyvistä identiteetti muutoksista tai perhe-elämän ongelmista. Ammattilaisten antama tieto ei kuitenkaan siirry vanhemmuuteen sellaisenaan, vaan monet suodattavat tietoa omien uskomustensa kautta. Vanhemmat pyrkivät omaksumaan sellaisia ajatuksia, jotka sopivat heidän elämäkatsomukseensa. (Kekkonen 2004, 21, 86; Oulasmaa ym. 2008, 89; Tarkka 1996, 48.)

Äidin pitäisi saada ammattilaisilta sellaista tukea, että hän pystyisi hyväksymään itsensä sellaisena kuin on, myös epävarmuuksineen ja pelkoineen. Niemelän (1991, 115) mukaan usein käy kuitenkin niin, että ammattilaiset eivät kestäkään äidin epävarmuutta ja todellisia tunteita. Jos ammattilaiset, nimenomaan naisammattilaiset, ovat itse joutuneet kieltämään omat tunteensa ja kokemuksensa äitiyden eri vaiheissa, he saattavat estää myös asiakkaitaan tiedostamasta niitä ja puhumasta niistä. Asiakkaan on kuitenkin pystyttävä kokemaan, että ammattilaisille on lupa puhua kaikenlaisista kokemuksista, myös äitiyteen liittyen. Ilman, että hänet tuomitaan huonoksi tai epäpäteväksi äidiksi. Jos äiti ei koe, että on turvallista puhua, hän vaikenee ongelmistaan ja jää niiden kanssa yksin. (Oulasmaa ym. 2008, 98, 99.)

4 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksella pyritään kuvailemaan naisten ajatuksia ja kokemuksia äitiyteen ja äitimyyttiin liittyen sekä äitien saamaa sosiaalista tukea.

Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää kaikkialla sosiaali- ja terveysalalla, missä äitejä on asiakkaana. Tutkimuksella pyritään saamaan kuuluville äitien omat kokemukset ja tunteet. Näin yhteiskunnassa ymmärrettäisiin, millaisten paineiden alla äidit elävät ja miten muiden synnyttämät vaatimukset vaikuttavat äitiyteen.

Tutkimusongelmat:

1. Miten äitimyytin vaatimukset sekä äitien omat ja muiden odotukset vaikuttavat äitiyteen?
2. Millaista sosiaalista tukea naiset saavat äitiyteensä?

5 TUTKIMUKSEN KULKU

5.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkimuksemme on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Laadullisessa tutkimuksessa kuvataan todellista elämää ja pyritään tarkastelemaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Alasuutarin (1999, 33) mukaan laadullisiin tutkimuksiin eivät kuulu tutkimukset, joiden analysoimisessa on käytetty tilastollisia menetelmiä. Vaikka aineistonkeruussa olisikin käytetty menetelmiä, jotka yleensä mielletään laadullisiksi. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2004, 152.)

Eskola ja Suoranta (1998, 61) toteavat, että laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan jotakin tapahtumaa, ymmärtämään tiettyä toimintaa tai antamaan teoreettisesti mielekäs tulkinta jostakin ilmiöstä. Laadullisessa tutkimuksessa tulkitaan koko tutkimusprosessia, eikä sitä ole helppoa jakaa toisiinsa seuraaviin vaiheisiin. (Eskola – Suoranta 1998, 13,16.)

Laadullisella tutkimuksella tarkastellaan ihmisten omasta näkökulmasta heidän käyttäytymistään. Näin pystytään ymmärtämään ihmisten käyttäytymistä ja hahmottamaan tutkittavalle ilmiölle olennaisia asioita heidän tulkintojensa avulla. Tämä on laadullisen tutkimuksen päämäärä. Voidaan siis sanoa laadullisen tutkimuksen olevan pala yhteiskunnallista todellisuutta. (Pyörälä 2008.)

Kun valitsimme aihetta, huomasimme aineiston saannin kannalta, että laadullinen tutkimus olisi paras vaihtoehto. Näin saisimme haastateltavilta juuri heidän oman näkökulmansa esille. Tutkimuksemme on tehty teorian pohjalta ja on siihen kiinteässä yhteydessä, mikä kuuluu olennaisesti laadulliseen tutkimukseen. (Pyörälä 2008.)

5.2 Tutkimuksen kohderyhmä

Laadullisessa tutkimuksessa kohderyhmänä on usein pieni määrä tutkittavia, joihin perehdytään perusteellisesti. Aineiston kriteeriksi osoittautuu näin ollen laatu. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään mahdollisimman kattavasti saamaan tietoa tutkimuksen kohteista. (Eskola – Suoranta 1998, 18.)

Tutkimuksemme kohderyhmänä ovat äidit. Tutkimukseen osallistui seitsemän äitiä Rovaniemen perhepalvelukeskuksen perheryhmistä, eri puolilta kaupunkia. Heidän keskuudessaan on niin yksinhuoltajia kuin uusperheen äitejä, yksilapsisia äitejä ja monilapsisia äitejä. Äidit osallistuivat haastatteluihin vapaaehtoisesti ja anonyymeinä. Koodasimme jokaisen naisen heti haastattelun aluksi numeroin. Haastatteluissa mainitut nimet ja muut tunnistamista helpottavat asiat on muutettu.

5.3 Aineiston hankkiminen

Hirsjärven ym. (2004, 155) mukaan laadullisessa tutkimuksessa suositaan menetelmiä, joissa tutkittavien näkökulmat ja ”ääni” pääsevät esille. Valitsimme aineistonkeruumenetelmäksi teemahaastattelun, koska aihe on jo itsessään herkkä ja sellainen, josta jokaisella on oma henkilökohtainen kokemuksensa. Ja halusimme nimenomaan tietää näistä henkilökohtaisista kokemuksista, joten tarkoilla kysymyksillä emme olisi välttämättä saaneet riittävän laajaa näkökulmaa vastauksiin. Myös omin sanoin kertominen olisi voinut olla haastateltaville vaikeampaa.

Tarkoituksenamme oli luoda luottamuksellinen ja vuorovaikutuksellinen keskustelu, mikä kuuluu olennaisesti teemahaastatteluun. Näin haastattelija voi poimia tutkimukseen liittyvät, kiinnostavat asiat esiin. Haastatteluissa tulee myös olla tarkkana, että keskustelun lomassa kaikki teema-alueet tulee käsiteltyä. (Eskola – Vastamäki 2001, 24, 87.)

Teemahaastattelun aiheet valitaan etukäteen ennen haastattelua teorian ja tutkimusongelmien pohjalta. Tällaisessa haastattelussa ei yleensä käytetä valmiita, suoria kysymyksiä, vaan teemoja tai aihepiirejä. Kysymyksistä puuttuu tarkka muoto ja järjestys. (Eskola – Suoranta 1998, 87; Hirsjärvi ym. 2004, 197.)

Teoriatietoon ja tutkimusongelmaamme pohjautuen, teimme teemahaastattelurungon ja valitsimme haastatteluihin teemoiksi:

1. Äitimyytti ja mielikuva äitiydestä
2. Avun saaminen ja hakeminen

3. Sosiaalinen tuki ja verkostot.

Hirsjärvi ym. (2004, 195) pitävät haastattelun etuna sitä, että haastateltavat voidaan tavoittaa myöhemminkin jos halutaan täydentää tutkimusaineistoa tai tehdä esimerkiksi seurantatutkimusta. Huonoja puolia haastattelussa ovat huolellisen suunnittelun vaatima aika sekä haastattelutilanteeseen liittyvät häiriöt. Pyrimmekin toteuttamaan haastattelut rauhallisessa paikassa, yksilöhaastatteluina eli haastateltavan kanssa kahden. Haastateltavat saivat itse valita paikan, jossa haastattelut pidimme, jotta tilanne olisi rennompaa ja luontevampi. Teimme haastattelut ilman paria, koska näin saimme haastattelutilanteesta varmemman ja luottamuksen syntyminen haastattelijan ja haastateltavan välille oli helpompaa. Haastattelut nauhoitettiin touko- ja kesäkuun 2008 aikana.

Haastattelujen aikana pystyimme myös kiinnittämään huomiota haastateltavan ilmeisiin ja eleisiin. Joskus voi olla vaikea sanoa, että ei ymmärrä. Ilme voi kuitenkin kertoa enemmän kuin sanat ja vastausten todenmukaisuutta voi pohtia tästäkin näkökulmasta. Olennaisen tärkeää on, että vaitiolovelvollisuudesta mainitaan jokaisessa haastattelussa. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2008; Taideteollinen korkeakoulu 2008.)

5.4 Aineiston analyysi

Analyysillä pyritään tiivistämään aineistoa, ja samalla pyritään informaatioarvon kasvattamiseen luomalla selkeä kokonaisuus. Oikeastaan voidaan sanoa tämän olevan yksi laadullisen tutkimuksen haasteellisin osio (Eskola – Suoranta 1998, 138). Kvalitatiivisessa tutkimuksessa myös teoreettisella viitekehysellä on merkityksensä, kun valitaan aineiston analysointimenetelmää (Alasuutari 1999, 83).

Päätimme käyttää analyysissä teemoittelua, koska se tuntui luonnollisimmalta menetelmältä teema-haastattelun analysoimiseksi. Teema-alueet löytyvät yleensä kaikista haastatteluista, koska runko on sama (Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto 2008). Aineistosta on myös näin helpompaa nostaa tutkimusongelmaa käsitteleviä teemoja (Eskola – Suoranta 1998, 175).

Eskolan ja Suorannan (1998, 180) mukaan teemoittelun avulla aineistosta saadaan esille kokoelma erilaisia vastauksia esitettyihin kysymyksiin. Näin pystyimme jäsentämään kaikki haastattelut teemojen mukaan. Teemoittelussa käytimme apuna koodausta. Ensimmäiseksi litteroimme haastattelut, mikä vei paljon aikaa. Tämän jälkeen luimme haastattelut ja koodasimme haastattelut äidit numeroin ja vastaukset haastattelurungon teemojen mukaisesti väreihin. Näin pystyimme näkemään, kuka sanoi mitä ja missäkin kohtaan ja samalla pystyimme vertailemaan ja analysoimaan vastauksia.

Teemoittelun ja koodauksen avulla ei voida tehdä kovinkaan syvällistä analyysiä ja johtopäätöksiä. Ne ovat lähinnä apuna aineiston analysoimisessa. Rinnalle analysoimiseen tarvitaan teoretieto ja sekä empiirinen vuorovaikutus, jotta analysoinnista tulisi mahdollisimman sujuvaa. (Eskola – Suoranta 1998, 176.)

5.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksessa eettisyys tulee esille tiedon hankinnan ja sen käytön suhteen. Tähän voidaan karkeasti liittää esimerkiksi tutkimuslupa- ja aineiston keruuseen liittyvät asiat sekä suhtautuminen tutkimuskohteeseen. Tutkimuksen tulee myös kunnioittaa ihmisarvoa. Tutkittavalle tulee näin korostaa vapaaehtoisuutta, sekä annettava informaatiota tutkimuksesta, jotta epäselvyyksiltä vältyttäisiin. Henkilöllisyyden paljastuminen on tehtävä lähes mahdottomaksi. (Eskola – Suoranta 1998, 52-53, 56-57; Hirsjärvi ym. 2004, 26-28.)

Tutkimuksessamme haastateltaville tehtiin alusta asti selväksi, että emme mainitse työssämme heidän yhteystietojaan tai muita tunnistamista helpottavia asioita. Mielestämme sellaiset asiat kuin haastateltavan ikä, asuinpaikka tai lasten lukumäärä, eivät olleet olennaisia ja tärkeitä asioita tutkimuksen tavoitteiden ja tulosten kannalta. Äidit koodattiin jo haastattelujen aikana numeroilla. Aineistoa ei myöskään joutunut kenenkään ulkopuolisten käsiin ja haastatteluista syntyneet äänitteet tuhosimme heti litteroinnin jälkeen.

Tutkimuksen luotettavuuteen saattaa vaikuttaa se, että kyseessä on ns. arka aihe. Haastateltavat ovat voineet vastata sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla,

eivätkä kertoa koko totuutta esimerkiksi siitä, miten äitiyden oikeasti kokevat ja tuntevat. (Hirsjärvi ym. 2004, 195.)

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimustulosten voidaan sanoa tukevan yleisiä oletuksia äitimyytistä. Naiset omaksuvat äitimyytin ainakin osittain osaksi äitiyttään, monet jo ennen raskautta. Myöhemmin, äideiksi tultuaan, äitimyytin mukaiset mielikuvat ja odotukset tuntuvat kuitenkin epärealistisilta. Silti osa äideistä pyrkii edelleen täydellisyyteen ja äitimyytin mukaiseen äitiyteen, mutta osa pyrkii tietoisestikin olemaan oma itsensä ja murtamaan myyttiä.

6.1 Äitimyytti

Haastateltavien pohtiessa äitimyyttiä ja sen vaikutuksia, nousivat esille äitien tunteet äitimyytin ja äitiyteen liittyvien odotusten epärealistisuudesta ja paikansa pitämättömyydestä. Naisilta vaaditaan äiteinä paljon, melkein yli-inhimillisiä kykyjä. Äitiyden odotetaan olevan aina ihanaa, eikä siihen pitäisi kuulua lainkaan negatiivisia asioita.

”... monesti äitejä nähään ehkä niinku yli-ihmisinä, että niitten pitäis olla jotaki paljon enemmän mitä ne onkaan...” (Äiti 7.)

”...äitiydestä on mun mielestä yleisestikki luotu semmonen ihana kuva, ja nämä kaikki masennukset sun muut, niin, niistä on nytten vasta alettu puhumaan niin, ei oo sillä tavalla hirveesti ollu muuta ku semmonen ruusunen kuva siitä äitiydestä ja siitä samalla tullu semmonen kuva, että lapset on aina ihania ja se ei voi olla raskasta ja rankkaa.”(Äiti 6.)

”...äitin pitäis olla täydellinen ja ei niinkö valittaa ja leipoa ja mitähän kaikkia, leikkiä...” (Äiti 3.)

”...onhan se niinkö sellanen että, että eihän niin kukkaan kunnon äiti sano, että miun tekis mieli panna nuo kakarat komeroon, ku ne on tänään ollu niin kamalia...” (Äiti 5.)

Äitimyytin mukainen äiti ajattelee aina lapsen parhaaksi, hän ei saa sanoa ääneen, jos häntä suututtaa tai väsyttää.

”... ei saa sanoa, niinkö että nyt on niinku huono päivä, tai että nyt niinku ottaa päähän tai jotaki muuta...” (Äiti 3.)

”... ääneen ei sanota sitä, että just sitä että kö suuttuu tai ärsyttää tai raivostuttaa...” (Äiti 5.)

Esiin nousi myös mielikuva siitä, että nimenomaan äiti on se, joka huolehtii perheestä.

”... äiti on se joka hoivaa ja huolehtii ja... ettäkö meilläki on niinkö... minun oma äiti ollu semmonen, että... se on huolehtinu...” (Äiti 4.)

Omaan äitiyteensä äidit liittivät sellaisia äitimyytin mukaisia asioita, kuten uhrautuvuus, muiden asioiden ja henkilöiden kuin itsensä laittaminen aina etusijalle.

”... mulle oli itestään selvää että jostaki asioista sitte pitää vaan luopua tai ainaki vähäksi aikaa pitää luopua ja jättää ...” (Äiti 3.)

”... ku me lapset sairasteltiin tietenki aina sillon tällön jotaki, niin sit mie kysyin äitiltä, että mikset sie koskaan oo kipiä, niin äiti sano, että onhan hän mutta ei hällä oo koskaan aikaa sairastaa, että siis se tarkoitin sitä ettei äitillä ole niinku...et sen.. vaikka se niinku uhraa sitte se ei voi käyttää aikaa siihen ommaan parnemiseen tai mihinkään koska sillä on kuitenkin se talous siellä hoidettavana ja lapset ja kaikki tämmöset. Että jotenki tämmönen ajatus siitä on sitte jääny siihen äitiyteen, että siinä niinku tavallaan pitäis jotakin uhrata, jotaki omaa aikaa tai...” (Äiti 2.)

Kaikki eivät kuitenkaan anna äitimyytin vaatimusten vaikuttaa täysin omaan äitiyteensä, vaan ovat juuri sellaisia äitejä kuin ovat.

”... olen aikalaila sillain päinvastainen, että kyllä mie niinku koen olevani hyvä äiti, mutta en niinku perinteisiin muotteihin asetu, oon niinku tosi pinnallinen ja tosi itseks ... Että mie en koe sillä lailla, en ota paineita tollasesta, mie en edes halua olla pullan

tuoksunen äiti. mie olen semmonen äiti ko olen, ja sillä selvä. Mutta kyllä mie koen olevani hyvä äiti...” (Äiti 2.)

Haastattelemillamme naisilla oli melko yleinen käsitys äitimyyttiin liittyvistä vaatimuksista. Äidit ovat uhrautuvaisia ja luopuvat jostakin äitiyden myötä, ovat esimerkkejä asioista, jotka nousivat esille keskusteluissa. Naiset toivovat kuitenkin, että äitejä ei pantaisi tiettyyn muottiin, vaan jokainen saisi olla sellainen äiti, kuin haluaa ja pystyy. Äitien vastauksissa kiinnitimme kuitenkin huomiota siihen, että vain yksi äideistä myönsi käyttävänsä omaa aikaa myös yökerhossa käymiseen. Haastatelluista äideistä suurin osa kertoi käyttävänsä omaa aikaa yleensä ns. soveliaisiin asioihin, kuten liikuntaan ja asioiden hoitamiseen. Tämä kertoo mielestämme siitä, että äitimyytti on osittain sisäistetty.

6.2 Omat odotukset ja mielikuvat äitiydestä

Äitien mielestä omia odotuksia ja mielikuvia on turha asettaa ainakaan kovin korkealle, koska oman lapsen syntymään ja äitiyteen ei voi valmistautua etukäteen.

”...tulee semmosia asioita mitkä on täysin yllätyksiä, ei voi tietää minkälainen se on se lapsi ja miten ite suhtautuuki siihen lapseen...” (Äiti 2.)

Osalla äideistä odotukset olivat melko realistisia jo raskauden aikana. Syynä voi olla esimerkiksi aikaisempi keskenmeno ja pelko siitä, että jotain tapahtuu. Osa on ystävien kautta saanut äitiydestä realistisemmän kuvan ja nähnyt lapsiperheen todellisen arjen.

”...ei ollu semmosia vaaleanpunasia ruususia kuvia, että ... lapsi ois aina ihana ja että kaikki menis tosi hyvin ja niin päin pois, että oli nähny sitä että lapset on sottasia ja ne ei tottele välttämättä ja ... sillä lailla niinku oli nähny sen, sen todellisuuden nii ehkä ei ollu niin semmoset odotukset, mitkä ei ois täytyneet.” (Äiti 7.)

Osa äideistä muodostaa kuitenkin mielikuvan täydellisestä äidistä ja perhe-elämästä. Naiset odottavat, että kotityöt ja lastenhoito onnistuvat helposti, sekä vaivattomasti. Äidit myös odottavat olevansa helliä ja kärsivällisiä.

”...totta kai miun lapset on aina puettu vaatteisiin, jotka sointuu toisiinsa ja ne on tyytyväisiä ja niinku kaikki hoituu tuosta vain, koti on siisti ja puhas, ja pyykitkin oikeestaan ittestään menee niinkö pyykkikorista koneen kautta kaappiin ja näin, et en mie ehkä sanois, että mulla siinä mielessä ruusunen kuva, mutta toisaalta kyllä se niinkö, en mie sitä niinku tajunnu, et minkä verran siihen kaikkeen tämmöseen niinku perushuoltoon (nauraa) niinku just ruoka ja pyykki ja tämä, niin et kuinka paljon siihen menee aikaa...” (Äiti 5.)

”kyllä mie aattelin että minä oon varmaan tosi kärsivällinen ja näin päin pois (naurahtaa) ... odotti että on semmonen tosi hellä” (Äiti 7.)

Harva kuitenkin myöntää nostaneensa äitiyden jalustalle ja pyrkineensä täydellisyyteen. Meidänkin haastattelemistamme äideistä vain yksi kertoi odottaneensa itseltään täydellisyyttä.

”...olettanu ja odottanu, että mie oon aivan täydellinen äiti, mie teen kaiken, mie jaksan sitä ja jaksan tätä. Vaikka se ei sitten käytännössä piä paikkaansa. Kyllä mulla oli omasta äitiydestä hirveän korkealla odotukset kuitenkin.” (Äiti 6.)

Omat korkeat odotukset ja toiveet karisevat kuitenkin yleensä äitiyden myötä, esimerkiksi oman jaksamisen vuoksi.

”...miksi minun pitäis tehdä niinku silleen että joku toiset odottaa että äiti tekee sillai että ... turhaa ressaan itteeni vaan sillä, että teen jotaki vaan sen takia että odotetaan että teen sillä tavalla, ei niinkö mitään järkeä sitten siinä että väsyttää ittensä vaan siinä touhussa...” (Äiti 3.)

“...kaikki mahdollinen on rasittanu ja ollu rankkaa ja sitte vielä ne omat odotukset että minkälainen äidin pitäis olla, minkälaista sen

*pitäis olla sen vauva – ajan ja ... niin, heti romuttu kaikki ihanne-
kuvat.” (Äiti 6.)*

Äitiyteen liittyvät odotukset ja mielikuvat saadaan esimerkiksi omalta äidiltä tai isoäidiltä. Siitä, millaiset muistot ja kokemukset äideillä on omasta lapsuudesta ja omasta äidistä.

” omalla äitillä on semmosia piirteitä kasvattajana joita itekki ehkä niinku arvostaapi, mut sit toisaalta on myös semmosia piirteitä joita ei niinkään arvosta, eli totta kai sitä ajatteli, et minä oon sitte semmonen että minä otan ne hyvät piirteet mut en niitä huonoja, mut eihän se mene niin, että...” (Äiti 7.)

”... sitte yritän niinkö paljon tehdä asioita toisin niinkö mitä oma äiti on tehny ...” (Äiti 3.)

Odotuksia ja mielikuvia synnyttävät myös erilaiset mediasta saadut kuvat.

”...nykypäivänä varmaan hyvin pitkälle media, lehdet, kirjat, televisio, elokuvat niin tottahan ne varsinki nuoremmille mä uskon... että siellä haetaan jotain et minkä tyylinen pitää olla, ei se voi olla vaikuttamatta.” (Äiti 1.)

”... sit tulee ehkä ystäväpiiristä, mediasta, mmm, niin mediasta josson niinku kaikki tv, lehdet, kirjat, niistä se varmaan tulee sitte ...” (Äiti 7.)

”... Mie luulen että aika paljon niinkö...just näistä lasten, vauvalehistä ja netin keskustelupalstoilta ...” (Äiti 5.)

Mielikuvat ja odotukset tulevat myös toisilta äideiltä.

”...toiset äitihän niitä asettaa hirveästi niitä odotuksia ja näitä semmosia myyttejä ja ei kukkaan muu ku toiset äitit, että miehet-hän ei niin välitä nuista...” (Äiti 3.)

Odotukset omasta äitiydestä vaihtelevat suuresti. Osalla naisista odotukset ovat hyvin korkealla. Mutta on niitäkin, jotka eivät edes halua luoda mielikuvia äitinä olemisesta. Äitimyytin mukaiset odotukset ja mielikuvat rakentuvat ko-

kemuksista omasta äidistä sekä muilta lähipiirin naisilta ja osaksi myös ystävien kokemusten pohjalta. Myös media vaikuttaa mielikuvien syntyyn. Mielestämme muistikuvat omasta lapsuudesta ja omasta äidistä, saattavat olla ajan kultaamia. Kaikki eivät myöskään ole nähneet äidin todellista arkea esimerkiksi ystävien kautta, joten mielikuvat saattavat olla sitä kauttakkin vääristyneitä. Ystävät saattavat myös kaunistella äitinä olemista esittämällä täydellistä. Osalla äideistä on kuitenkin kokemuksia siitä, millaista äitinä oleminen oikeasti on ja heillä odotukset olivatkin olleet myös raskausaikana hyvin realistisia.

6.3 Omien odotusten ja mielikuvien muutos lapsen syntymän jälkeen

Osalla äideistä, käsitykset äitiydestä ja kodinhoitamisesta ovat lapsen syntymän jälkeen muuttuneet realistisempaan suuntaan. Aina ei voi, eikä jaksakaan olla joka paikassa tekemässä useampaa asiaa yhtä aikaa.

”...ei se ole koti siisti ja vaikka sen niinku lelut pannee paikalleen niin ne on kahen sekunnin päästä taas levällään ja semmonen tietty ihanne niinku siitä että tää tämmönen sisustuslehtien koti niin, (naurahtaa) siihen on kyllä joutunu, tai et se on muuttunu, et se ei voi olla niin, tai sitten ne lapset ei saa tehdä mitään ja ite ei tee mitään muutako siivoaa...” (Äiti 5.)

”... ei sitä niinkö jaksakaan ihan niinkö niin täysillä olla mitä oli aatellu, että... että ei sitä kaheksasta neljään sillon ko ei oo vielä mies kotona nii jaksaa (nauraa) koko ajan niinkö olla siinä leikissä mukana, et se on ehkä ollu semmonen isoin juttu, että...” (Äiti 4.)

Joillekin äidiksi tuleminen ei vastaa lainkaan niitä odotuksia, jotka äitiydestä on luonut ennen lapsen syntymää. Ihannekuvat äidistä ovat romuttuneet jo ensimmäisten kuukausien aikana. Se, että ei ylläkään omiin mielikuviinsa, saattaa myös aiheuttaa syyllisyyttä.

”...ko ne omat odotukset ja mie en oo yltäny niihin omasta mielestä, niin sitte se tekkee semmosen olon, että mie oon ihan

paska äiti, miksen mie voi olla tuommonen niinku mun pitäis olla.” (Äiti 6.)

Ajan mittaan kehittyvällä henkisellä kasvulla on kuitenkin positiivinen vaikutus omiin odotuksiin ja niiden muuttumiseen realistisemmiksi.

”...nytkö oon kasvanu henkisesti enemmän niin sitä on alkanu miettimään enemmän että ei mun tarvi tuommosesta asiasta tuntea syyllisyyttä, ettäkö mun ei tarvi yltää niihin...riittää että mulla oma tyttö tykkää.” (Äiti 6.)

“Mutta mitä vanhemmaksi Kaisa tulee niin sitä vähemmän mie jaksan välittää, mie toimin niinku omalla tavalla ... aika hyvin on päässy sinuiksi oman äitinä olemisen kanssa, et mie vaan niinkö teen asiat niinkö tällä lailla...oman itseni kanssa ja sen oman toiminnan kanssa, että välillä saattaa kattoo jonku toisen toimintaa ja sitte jos itekki joskus tai osais niinkö enemmän irti itestä, mutta ne on sitte vaan semmosia ohi meneviä...” (Äiti 3.)

Muutos omiin odotuksiin voi tulla myös oman kärsivällisyyden rajallisuudesta.

”eniten on ollu hankalaa se, että miten hallitsee ne kiukun puuskat, ettei niitä kohdista ainakaan omaan lapseensa...se on ehkä kaikista eniten niinku sillä lailla säikäyttänytki...” (Äiti 7.)

Äitiyden myötä naiset saavat realistisemmän käsityksen äitiydestä. Käsitykseen vaikuttaa osaltaan myös vanheneminen ja henkinen kasvu.

6.4 Äitiys ja äitinä oleminen todellisuudessa

Kokemukset äitiydestä ovat ristiriitaisia, se on yhtä aikaa sekä positiivista että negatiivista. Äitien mielestä äitinä oleminen on mahtavaa, mutta kaikki ovat myös sitä mieltä, että siinä on vaikeatkin hetkensä.

”... no olen aina halunnu lapsia ja on ihanaa että oon niitä saanu ... ja saa olla kiitollinen että on lapsia, mutta tuota näin arkipäivänä niin kyllähän ne... savu välillä tulee korvista...” (Äiti 4.)

“Toisinaan hirviän rasittavaa ja rankkaa, mutta kyllä se on palkitsevaakin kuitenkin.” (Äiti 6.)

”Ihanaa ja kamalaa (naurahtaa)...” (Äiti 7.)

Äitien kokemusten perusteella vaikeimpia asioita äitiydessä on alituinen huoli lapsesta ja pelko siitä, että jotakin tapahtuu.

”...vaikeinta mulla on ollu just se että mie oon pelänny aina kaikkia, mie oon pelänny kätkytkuolemaa, aivokalvontulehusta, ihan kaikkea tapaturmaa mitä niille voi sattua...” (Äiti 3.)

Myös lasten tarpeiden laittaminen aina etusijalle, on välillä vaikeaa.

”...siinä on niinkö niitä vaikeuksia että pittää, että ne on ne lapset aina ensin ja ne mitä ne tarvii...” (Äiti 5.)

Joskus äidit kaipaavat myös omaa rauhaa ilman mitään kotiin tai perheeseen liittyvää.

”...joku pieni hetki vaikka sillai, että saapi olla rauhassa niin sitte ku sitä on taas, tekkee jotaki aivan ommaa niin sitte siitä tavallaan tulee se, että sitte sitä jaksaa taas ellää muitten ehoilla...” (Äiti 5.)

Kotiäitinä olemisessa vaikeaa on myös yksinäisyys.

”...just kotiäitinä oleminen, just se, että ei ole ollu päivällä seura... ei ole ollu niinku juttukaveria, on ollut tosi rasittava juttu...” (Äiti 2.)

Äitiyden rasittavuus näkyy äitien mukaan arjen pienissä asioissa, varsinkin silloin, kun on yksin. On vaikeaa esimerkiksi kohdata yksin lapsen oma tahto ja uhma.

”...kamalinta ehkä on se, että jos nämä, ko on kaks lasta niin, jos molemmilla sattuu just semmonen kauhea kärty ja nälkä ja väsy ja kaikki yhtä aikaa siinä yksin sitte oot ja kuuntelet ja yrität tuota

*kahella käellä hoitaa mitä tarvis kymmenen kättä siihen (nau-
raa)...” (Äiti 4.)*

*”... hermostuu ku se heittelee ruokaa ja tällästä että nyt laitot ne
paikalles siihen niin...” (Äiti 1.)*

Vaikeaa on myös omien voimavarojen ja kärsivällisyyden rajallisuus ja ainai-
sen valmiustilan kestäminen.

*”...mun on ite hankala hallita sitä, että jos mulla tulee tosiaan
semmonen tosi kiukun puuska, että mie oon väsyny ja sitte on
ollu tosi hankala päivä, niin...” (Äiti 7.)*

*”...välillä tulee semmonen henkinen väsymys siihen, että ku pi-
täis olla silmät selässäki ja pitäis olla koko ajan niinku varppeilla,
sä oot koko ajan niinku semmosessa valmiustilassa...” (Äiti 7.)*

Ja ihaninta äitiydessä on lapsen rakkaus, että lapsi rakastaa juuri sellaisena
kuin on.

*” Lapselta saatu rakkaus, se on niinku, se pääsee aina kans yl-
lättämään vaikka meilläki Joona tykkää halia ja pusia, välillä silit-
telee ja lepäilee ja se läheisyys...” (Äiti 1.)*

*”... ihaninta on oikeasti se, että... se lapsen pyyteetön rakkaus
niinku äitiä kohtaan...” (Äiti 7.)*

*”... ihaninta on ehkä sekö aamulla herrää ja nuo molemmat tul-
lee sumpittelleen ja hallaan ja naureskellee...” (Äiti 4.)*

Myös lapsen kasvun ja kehityksen seuraaminen on monelle äidille kaikkein
parasta äitiydessä.

*”... sit tietysti seurata kun se oppii uusia asioita ja kuin niinku
täynnä iloa se on kaikesta uudesta ja hämmästyttäjästä ja...” (Äiti 1.)*

”No, nähä ku se lapsi kasvaa ja oppii uusia asioita.” (Äiti 2.)

Äitien mielestä mm. mediassa annetaan äitiydestä kauniimpi kuva, kuin se
todellisuudessa on.

”...yhteiskunnan tai median kuva on se, että äitiys on sitä sellasta hmhmhm (lallatellen, tekopirteästi), ilosesti hymyillään ja niinkö pelkkää onnea, että tavallaan siihen ei edes kuulu sellasia negatiivisia tunteita ja pelkoja ja näitä...” (Äiti 5.)

”...tavallaan pidetään kuitenkin kynsin ja hampain kiinni siitä, et minkälainen pitäis olla ulkopuolisten silmin, eikä se että mitä oikeesti on...” (Äiti 7.)

Riippuu kuitenkin paljon äidin omasta luonteesta, antaako sellaisten asioiden vaikuttaa omaan äitiyteensä ja syntykö niistä suorituspaineita.

”Se on pitkälle luonne kysymys, että minkälainen sä olet luonteeltas, et jos sä olet sellanen joka katsoo esikuvia niin on se aika mikä tahansa niin sä luot ne esikuvat, toisaalta nyt niitä ehkä tulee enemmän joka puolelta ja liikaa tällasta täydellisyyttä tavoittelevia...” (Äiti 1.)

”... vois aatella että vähän semmonen epävarmempi niin niin semmonen äiti saattaa isojaki paineita tulla...” (Äiti 4.)

Toiset äidit ja nimenomaan naiset luovat äitiyteen paineita täydellisyydellään.

”Ei sitä, ei miehet eikä lapset aiheuta paineita, mutta toiset äidit tai toiset naiset ylipäätään.” (Äiti 2.)

”... osittain siitä, että ko mun kaverilla on saman ikänen lapsi mitä Kaisa on, niin siitä tulee ko kattoo sen toimintaa ko se tuntuu välillä niin täydelliseltä että...” (Äiti 3.)

Paineita luovat joillekin myös omat vanhemmat ja isovanhemmat.

”... ja varsinki ite on kokenut vanhempien ja isovanhempien kohalta sitä...” (Äiti 3.)

Äidit saattavat myös luoda itselleen paineita omilla mielikuvillaan täydellisestä äidistä.

”...kyllä se varjosti sitä äitinä olemista, että ku oli sellaset tietyt mielikuvat minkälainen äiti on, mie en omasta mielestä oo yltäny siihen ja ehkä toisaalta nykyäänki välillä tulee semmonen että kun mun pitäis olla sitä ja mun pitäis olla tätä niin välillä saa sitte oikein miettiä itte että ei mun tartte kuitenkaan olla semmonen minkä mie oon itte luonu et minkälainen äitin pitäis olla ja mitä äitin pitäis tehdä.” (Äiti 6)

Naiset pitävät äitiyttään ja äitinä olemista ristiriitaisena asiana. Siinä on sekä hyvä ja ihana puolensa, että vaikeampi ja monimutkaisempi puolensa. Vaikeimpina asioina naisten puheissa tulevat esille lapsen laittaminen aina etusijalle, oman kärsivällisyyden rajallisuus ja oman ajan kaipuu. Tässä naisten mielipiteet sotivat äitimyytin mukaista ns. hyvää äitiyttä vastaan. Lapsen etusijalle asettaminen ei pitäisi äitimyytin mukaisessa äitiydessä olla vaikea asia. Äitimyytin mukaiseen äitiyteen kuuluu olennaisesti kärsivällisyys ja omien tunteiden hillitseminen. Se, että äidin kärsivällisyys joutuu koetukselle, ei kuulu ns. hyvään äitiyteen. Äitimyytin mukaan äiti ei myöskään kaipaa omaa aikaa, vaan omistautuu lapselleen ja perheelleen.

Äidit kokevat suorituspainetta verratessaan itseään toisiin äiteihin. Toiset äidit, varsinkin julkisuudessa, kertovat äitiydestään ja kokemuksistaan kaunistellen. Moni nainen saa kuvan täydellisestä äitiydestä. Naiset kokevat myös, että media yleensäkin ei anna äitiydestä todellista kuvaa. Riippuu kuitenkin äidin luonteesta, ottaako hän itselleen paineita näistä muiden äitien ja median luomista täydellisistä kuvista.

6.5 Sosiaaliset verkostot ja tuen muodot

Tärkeimpiä naisten tukiverkoston kuuluvia ihmisiä ovat ystävät. Heidän kanssaan keskustellaan kaikenlaisesta, myös äitiyden vaikeasta puolesta ja sellaisista henkilökohtaisista asioista, joita ei muille kerrota.

”...onneks on niinkö paljon mulla kavereita millä on samanikäisiä lapsia ja niitten kans on sitte pystyny aika hyvin puhumaan, että on sitte saanu sanoa...Ei kaikille pysty eikä kaikki sitä ymmärrä...” (Äiti 3.)

”...en ois varmaan pärjänny ilman ... niitä ystäviä joilla on lapsia ...ylipäättään sitä että on saanu jakaa asioita perhe-elämästä ja parisuhteesta ja ylipäättään naisen elämästä ja näin päin pois. Ilman niinku semmosia ystäviä, mun pää ois varmaan pimahtanu, että ku ihan kaikesta ei voi välttämättä puhua oman miehenkään kanssa ja ei sillälailla äitinkään kanssa...” (Äiti 7.)

Ystävilta saadaan myös lastenhoitoapua.

”... voi mennä kaverin tykö ja istua siellä ja juua kahvia ja lapset voi sitten leikkiä sen aikaa ja, että semmonen juttelukaveri... ja sitte taas, että jos tarvis lapsenhoitajaa nii varmasti voin pyytää tuota...” (Äiti 4.)

”Ja kaverit kyllä auttaa sitte niinkö lastenhoiossa ja mie autan niitäki, että...” (Äiti 3.)

Myös oma puoliso kuuluu äitien sosiaaliseen verkostoon. Häneltä saadaan sekä emotionaalista tukea että lastenhoitoapua.

“... me pystytään jutteleen, me ollaan aina pystytty keskustelemaan ja me yleensä huomataan jos toisessa... jos toinen on niinku, että joku kalvaa, eikä sitte vaan jätetä sitä vaan... on pyrittä puhumaan aina ne asiat, asiat läpi...” (Äiti 1.)

”... huomaa sen niinkö miehestä, että jos mie sanon että ko on ollu niin huono päivä niin että se sitte yrittää sitte olla enemmän poikien kans että mie saisin hetken levähtää...” (Äiti 4.)

Muita tukiverkostoja muodostavat lasten isovanhemmat ja omat sisarukset. Myös heidän kanssaan voidaan keskustella ja he tulevat tarvittaessa hoitamaan lapsia.

”... et on mies tai anoppi tai muu pystyny jäämään iltasin pojan kanssa ja ...” (Äiti 1.)

”... meill on hirveän semmonen lämmin ja avoin suhe ollu niinkö äitin kans, että mollaan... niinkö nuoresta asti oon pystyny äitille puhumaan ja juttelemaan kaikesta ...” (Äiti 4.)

” siskolta oon saanu tosi paljon tukea, apua, isovanhemmilta... että ku tulee kattoon Kaisaa ja ite pääsee jonnekki käymään, niinku vähän silleen erkaantumaan tästä kotiympyröistä, pääsee asioimaan kaupungissa tai sitte oon päässy ihan vapaa – aikaa viettämään ...” (Äiti 7.)

Neuvolan työntekijöiltä äidit kokevat myös saavansa tukea. Heiltä saa apua mm. terveydellisissä ja käytännön asioissa.

”Enemmän kait se on ollu käytännön juttuja ja no ehkä se että kuitenkin käytännön juttuja autetaan nii, jollain tavalla auttaa henkisesti...” (Äiti 6.)

Henkilökohtaisissa asioissa ammattilaisten tuki saa ristiriitaista palautetta. Osa äideistä on pettynyt saamaansa tukeen.

”... Lähinnä tuohon niinkö neuvolaan kyllä oon pettyny, että sieltä ei hirveesti kyllä tueta niinkö sitä... No just esimerkiks sitä imettämistä...” (Äiti 5.)

Mutta osa äideistä mieltää kuitenkin neuvolan paikaksi, josta apua ja tukea saa myös muihin asioihin jos tarvitsee ja pyytää.

”...mie katon että neuvolan työntekijä, kuka se nyt sitte on siellä, se on kuitenkin niin sitä varten, että mie saan sieltä apua jos tarvin ... mie oon aina mieltäny sen semmoseksi paikaksi että sieltä kyllä ainaki pitäis saada apua.” (Äiti 4.)

Ammattilaisilta äidit toivovat enemmän keskustelua todellisesta arjesta lapsen kanssa, eikä niinkään mielikuvien luomista sekä enemmän tukea itsensä luottamiseen ja vanhemmuuteen.

”... niin ku tämä tällanen itteensä luottaminen, että siitä ei niinkö kyllä, en oo kyllä kokenu, että sitä tuettais...” (Äiti 5.)

Yhdeksi tuen lähteeksi äidit mainitsevat perhekerhon ryhmät. Sieltä saa vertaistukea arjen tavallisissa asioissa, kuten lapsen kehittymiseen liittyen.

”... tämä perhekerho tai tämmönen perheryhmä ja nyt tää meiän oma ku ollaa vain sovittu, että kokkoonnuttaa yhteen ja ollaan...” (Äiti 5.)

”... ja täällä Rovaniemellähän nyt on aivan loistava tämä äitien, mikä meillä on että me kokoonnutaan muutenki ilman ohjaajaa...” (Äiti 3.)

”... toi avoin päiväkotihan on semmonen, että se on sitä sosiaalista kanssakäymistä lapsien kesken ja aikuisten kesken...” (Äiti 6.)

Siellä saa myös pienen lepo hetken, kun ympärillä on myös muita lapsesta huolehtivia aikuisia.

”...myöskin on tää perhekerho sillälailla osaltaan että et ku siellä ollaan käyty, siellä on muitakin kattomassa Joonan perään, että ei tarvi ite olla ihan koko ajan semmosessa valmiustilassa voit oikiasti vaikka istahtaa sitte siinä huilata ja seurata vähän niinku sitte mitä siellä ympärillä tapahtuupi.” (Äiti 7.)

”Mutta tuota, että kyllä tämmöset (avoin pk) on tosi tärkeitä ja pitää panostaa niinku enemmän, koska se kotiäidin väsyminen vaikuttaa niin monneen asiaan.” (Äiti 2.)

Myös Internetistä voi saada tukea äitiyteensä. Äidit ovat kuitenkin myös sitä mieltä, että näistä uusista vertaistukimuodoista voi olla myös haittaa. Internetistä tietoa etsiessään ja asioistaan keskustellessaan on oltava varuillaan. Pitää tietää missä keskustelea tai mistä tietoa etsii. Esimerkiksi avoimilla keskustelupalstoilla on helppo kaunistella omaa elämäänsä ja jopa valehdella, että kaikki on hyvin, koska siellä voi keskustella nimettömänä

”...siellä on niin monenlaista palstaa, että tietenki jos löytää sellasen niinkö omaa maailmankuvaa lähellä olevan niin sieltä saa varmaan enemmän tukea kuin jostain näistä aivan yleisistä palstoista mihin voi kirjottaa kuka vaan mitä vaan ... siellä on niin helppo laukoa juur näitä, että tällasia, niinkö, pitää yllä sitä, että talo kiiltää ja hohtaa ja äiti on onnellinen ja lapset syö tuoretta

pullaa... niinkö tavallaan sitä sellasta kiiltokuva elämää...” (Äiti 5.)

”...kyllähän se on semmonen juttu, että ne ei tue yhtään mitään, että ne asettaa hirviät paineet ja sielläkö ollaan kasvottomina, niin siellä hirveän helppo sanoa ihan mitä sattuu ja aivan kirjottaa semmosta mikä ei tosiaan piä omassakaan elämässä paikkaansa ja kuitenkin siellä ruudun toisella puolella on joskus ihminen joka aattelee, että voi herranjestas miten minä pääsen tuohon ja se niinkö tekee kaikkensa päästääkseen siihen mitä joku on kirjoittanu jotaki aivan utopistista...” (Äiti 2.)

Joku voi jättää kokonaan hakeutumatta aitoon ihmiskontaktiin, kun Internetistä on helpompi hakea tukea.

”...ko siinä pystyy silleen nimettömästi puhumaan, niin siinä mielessä on varmastikki helpompi netissä keskustella asioista, mut se ei välttämättä sitte taas oo niin hyväksi kuitenkaan, ko jos sie aina vaan kirjoitat ja keskustelet netissä, niin sitte sitä ei enää uskalla ja eikä viitti välttämättä ihan niinku suullisesti mennä puhumaan jonku kanssa.” (Äiti 6.)

Äitien mielestä, esimerkiksi keskustelupalstat voivat kuitenkin olla parempi vaihtoehto kuin se, että jää kokonaan ilman tukea.

”Oikea ihmiskontakti tuo persoonallisemman otteen, mut jos siihen ei ole mahdollisuutta niin se luo kuitenkin mahdollisuuden, että sä et jää kokonaan yksin.” (Äiti1.)

Äidit eivät kaipaa olemassa olevien verkostojensa lisäksi esimerkiksi naapurien tai suuremman yhteisön tukea. Mutta äidit arvostavat kuitenkin sitä, että ollaan aidosti vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa.

”...kyllä mie arvostan ihan hirveesti semmosta, että ollaan tekemisissä ihmisten kans, eikä missään nimessä puhelimen tai netin välityksellä, toki seki on hyvä juttu, mutta tuota, enemmän sitä että ihmiset näkee toisiaan ja mennään toisten luo ja kyläillään...” (Äiti 2.)

”... tehhään yhdessä ja ollaan yhdessä eikä vain katota sieltä oman verhon raosta että tuolla mennee joku ja minkäslaiset ulkovaatteet sillä on vaan et ihan reilusti ollaan ja puhutaan toisille, eikä jäähä siihen ommaan pihhaan ja ommaan mökkiin.” (Äiti 5.)

Oma aktiivisuus on äitien mielestä tuen saamisessa pääosassa.

”... se varmaan riippuu tai johtuu ihan siitä että mie en itte oo ollu aktiivinen hakemaan apua...” (Äiti 6.)

Haastattelujen perusteella voidaan sanoa, että ystävien tuki ja yleensäkin vertaistuki ovat tärkeimpiä henkisen tuen muotoja äitien elämässä. Ystävien kanssa pystytään puhumaan vaikeistakin kokemuksista, mikä helpottaa äitinä olemista. Myös omalta puolisolta ja omalta perheeltä saadaan tukea. Yleensä lasten isovanhemmilta saadaan lastenhoitoapua. Mm. avoimen päiväkodin ryhmistä saadaan tukea arkisemmissä asioissa, kuten lapsen kehityksessä. Mutta henkilökohtaisempiin asioihin ei näistä vertaistukiryhmistä tukea edes haeta.

Haastatteluissa kävi ilmi, että puhuttaessa ammattilaisista, äidit tarkoittavat yleensä nimenomaan neuvolan työntekijöitä. Äitien mielestä ystäville on helpompaa puhua kaikenlaisista asioista kuin ammattilaisille. Esimerkiksi juuri neuvolan työntekijät vaikuttavat jäävän äideille vieraksi. Ammattilaisilta toivotaan myös yksilöllisempää otetta äitiyteen, koska kaikki eivät ole samanlaisia ja tarvitsevat tukea erilaisissa asioissa.

7 TULOSTEN YHTEENVETO

Tulosten perusteella voidaan todeta, että naisten mielestä, äiti ajattelee aina lapsen parhaaksi. Hän ei sano ääneen, jos suututtaa tai väsyttää ja nimenomaan äiti huolehtii perheestä. Äitimyytin mukainen äiti on myös uhrautuvainen, laittaa muut ihmiset aina etusijalle omista tarpeistaan huolimatta.

Joidenkin äitien odotukset äitiydestä ovat melko realistisia jo raskauden aikana, mutta osa muodostaa mielikuvan täydellisestä äidistä ja perhe-elämästä. Äidiksi tuleminen jälkeen naisten odotukset muuttuvat kuitenkin realistisemmiksi ja omat liian korkeat odotukset ja toiveet karisevat pois. Äitiyteen liittyvät odotukset ja mielikuvat saadaan esimerkiksi toisilta äideiltä, mm. omalta äidiltä ja ystäviltä, sekä mediasta.

Kokemukset äitiydestä ovat ristiriitaisia. Äitiys on yhtä aikaa sekä positiivista että negatiivista. Vaikeimpina äitiyteen liittyvinä asioina naiset mainitsevat mm. alituisen huolen lapsesta ja lasten tarpeiden laittamisen aina etusijalle. Äidit kaipaavat myös omaa aikaa ilman mitään kotiin tai perheeseen liittyvää. Myös kotona olemiseen liittyvä yksinäisyys on raskasta. Ihaninta äitiydessä on se, että lapsi rakastaa äitiä juuri sellaisena kuin tämä on. Monelle äidille, kaikkein antoisinta on myös lapsen kasvun ja kehityksen seuraaminen.

Suorituspaineita äidit kokevat useimmiten verratessaan itseään toisiin äiteihin. Tämä riippuu kuitenkin paljon äidin luonteesta. Tärkeimpiä äitien tukiverkostoon kuuluvia ihmisiä ovat ystävät, oma puoliso ja omat vanhemmat. Heiltä saadaan emotionaalista tukea ja lastenhoitoapua. Myös ammattilaisilta saadaan apua tarvittaessa esim. terveyteen liittyvissä asioissa. Henkilökohtaisista asioista ammattilaisten kanssa ei useinkaan ryhdytä keskustelemaan, vaan niitä pohditaan mieluummin ystävien kanssa.

8 POHDINTA

Aiheen valinnassa oli alusta asti selvää, että äitiys on voimakkaasti mukana työssämme. Äitiys oli meitä molempia kiinnostava aihealue, koska olemme molemmat naisia. Toinen meistä on jo itsekin äiti ja kokenut äitiyden myötä myös sen negatiivisia puolia. Meitä kiinnosti aiheessa myös se, miten voimme tukea äitejä omassa ammatissamme, sosionomina. Aiheen rajaus tuotti hieman haasteita aluksi, mutta lopulta päädyimme äitimyyttiin ja äitien sosiaalisiin tukiverkostoihin. Nämä kaksi hyvin erilaista asiaa nivoutuvat yhteen siten, että äitimyytin vaatimukset aiheuttavat monesti äideille paineita suoriutua äitiydestä täydellisesti. Sosiaaliset verkostot joko auttavat äitejä selviytymään näistä suorituspainesta tai aiheuttavat omilla odotuksillaan lisää paineita.

Parityöskentelyssä parasta on ollut toisen tuki. On ollut mahdollisuus kääntyä toisen puoleen, vaikka olemmekin tehneet töitä myös yksin. Haastavaksi asiaksi parin kanssa työskentelyssä olisi voinut muodostua erilaiset mielipiteet. Mitään suurempia erimielisyyksiä ei kuitenkaan työtä tehdessä ilmaantunut ja pienemmät olemme pystyneet ratkaisemaan yhdessä. Parityöskentely antoi näin myös valmiutta tulevaisuuden työympäristössä toimimiseen.

Itse tutkimuksen tekeminen on ollut sekä haastavaa, että mielenkiintoista. Haastavinta työn tekemisessä on ollut oman perheen ja harrastusten laittaminen toissijaiseksi asiaksi useasti opinnäytetyön tekemisen aikana. Mukavinta on ollut huomata oma into tekemiseen. Varsinkin informaation etsiminen äitimyytistä oli mielenkiintoista ja ajatuksia herättävää. Haastavaa tämän opinnäytetyön tekemisessä on ollut myös juuri meidän tutkimuksen kannalta olennaisen tiedon etsiminen. Itse äitimyytistä on tehty vain vähän tutkimuksia ja tietoa on pitänyt etsiä mitä erilaisimmista teoksista.

Antoisana kokemuksena koimme haastattelut. Haastatteluiden aikana sai keskustella äitien kanssa heidän kokemuksistaan ja tuntemuksistaan, sekä huomata, kuinka teoria todella toisti itseään, vaikka emme sitä yrittäneetkään. Ilo oli myös huomata kuinka luontevasti haastateltavat puhuivat haas-

tatteluissa. Se antoi voimaa ja jaksamista puurtaa, sekä loi ammatillista kuvaa omaan työskentelyyn.

Tulevaisuudessa toivomme pystyvämme pohtimaan ja kyseenalaistamaan omia käsityksiämme hyvästä äitiydestä. Varsinkin, kun sosiaalialalla ollaan tekemisissä hyvin erilaisten äitien kanssa. Työssämme tuli myös merkittävästi esille äitiyden merkitys ja sen tukeminen. Tämä on yksi asia, jota äidit kaipaavat. Pyrimme myös suhtautumaan kriittisesti muiden käsityksiin ja olemaan omaksumatta niitä ainoana oikeana totuutena äitiydestä. Tulevassa ammatissamme pyrimme kunnioittamaan kunkin naisen yksilöllistä tapaa olla äiti, hyvä äiti voi olla muutenkin kuin pyrkimällä aina täydellisyyteen ja niihin tavoitteisiin, joita toiset ihmiset luovat. Tietenkin tulemme ammatissamme puuttumaan todellisiin ongelmiin, esim. lapsen kohdistuvaan väkivaltaan.

Mielestämme isien ja puolisoitten rooli äitien sosiaalisissa verkostoissa jäi pinnalliseksi ja vähäiseksi, vaikka heidät haastatteluissa mainittiinkin. Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia, millainen todellisuudessa on isän rooli lapsen syntymän jälkeen. Lisäksi voitaisiin tutkia, millaista tukea äidit isiltä toivovat ja millaisen roolin isät haluaisivat todellisuudessa ottaa. Koska kukaan haastattelimistamme naisista ei ollut raskaana ja kaikki olivat jo äitejä, saattavat heidän muistikuvansa omista odotuksistaan ennen äidiksi tulemistaan saattavat olla ajan kuluttamia. Olisi mielenkiintoista tutkia millaisia odotuksia raskaana olevilla naisilla on omasta äitiydestään.

LÄHTEET

- Alasuutari, Pertti 1999. Laadullinen tutkimus, 31-54. 3. uudistettu painos. Vastapaino, Tampere.
- Bernardes, Jon 1997. Family Studies: An Introduction, 149-172. Routledge, London.
- Bäckman, Guy 1987. Yksilö, lähiympäristö ja terveys, 102-125. WSOY, Juva.
- Cacciatore, Raisa 2008. Vaaran merkkejä. - Teoksessa Äidin kielletyt tunteet (toim. Kristiina Janhunen ja Minna Oulasmaa), 54-61. Väestöliitto, Helsinki.
- Cacciatore, Raisa – Janhunen, Kristiina 2008. Täydelliset äidit – 11 myyttiä. - Teoksessa Äidin kielletyt tunteet (toim. Kristiina Janhunen ja Minna Oulasmaa), 12-27. Väestöliitto, Helsinki.
- Eliasson, Mona – Carlsson, Marianne 1993. Naisen psykologia, 13-25. Lademann, Helsinki.
- Eskola, Jari – Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino, Tampere.
- Eskola, Jari – Vastamäki, Jaana 2001. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. - Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 (toim. Juhani Aaltola ja Raine Valli), 24, 33. Ps-kustannus, Jyväskylä.
- Haarala, Risto – Lehtinen, Marja – Grönros, Eija-Riitta – Kolehmainen, Taru – Nissinen, Irma – Eronen, Riitta – Suorsa, Minna (toim.) Suomen kielen perussanakirja, toinen osa 1992. Valtion Painatuskeskus, Helsinki.
- Hassi, Satu 1991. Äiti on jumalista ensimmäinen. - Teoksessa Äiti tuu ikkunaan. Äitiys - elämä vai kohtalo? (toim. Sinikka Nopola), 159-173. WSOY, Juva.
- Helakisa, Kaarina 1991. Seitsemän myyttiä. - Teoksessa Äiti tuu ikkunaan. Äitiys - elämä vai kohtalo? (toim. Sinikka Nopola), 79-93. WSOY, Juva.
- Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2004. Tutki ja kirjoita. 10., osin uudistettu painos. Tammi, Helsinki.
- Janhunen, Kristiina – Oulasmaa, Minna (toim.) 2008. Äidin kielletyt tunteet. Väestöliitto, Helsinki.
- Janhunen, Kristiina – Saloheimo, Anja 2008. Äitiyden tunnepakkaus. - Teoksessa Äidin kielletyt tunteet (toim. Kristiina Janhunen ja Minna Oulasmaa), 28 – 52. Väestöliitto, Helsinki.

- Jokinen, Eeva 1997. Väsynyt äiti. Äitiyden omaelämäkerrallisia esityksiä, 26. Gaudeamus, Tampere.
- Kaimola, Kari 2008. Lähtöperheen perintö – aarrearkku vai rasite äitiydelle? - Teoksessa Äidin kielletyt tunteet (toim. Kristiina Janhunen ja Minna Oulasmaa), 62-71. Väestöliitto, Helsinki.
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyöpakki. Osoitteessa <http://193.167.122.14/Opari/ontTukiKeruuHaastattelu.aspx> 23.4.2008
- Kekkonen, Marjatta 2004. Vanhemmuutta etsimässä ja tukemassa. Lapsiperheiden peruspalveluiden kehittäminen. Stakes raportteja 281.
- Koivunen Hannele 1995. Madonna ja huora, 9-25. Otava, Helsinki.
- Kumpusalo, Esko 1991. Sosiaalinen tuki, huolenpito ja terveys, 9-17. Sosiaali- ja terveyshallitus, Raportteja 8/1991. Helsinki.
- Kutuniva, Mervi – Kynsilehto, Tiina 1993. Elämänsisältönä äitiys. Äidiksi tulon tuoma muutos naisen elämään. - Teoksessa Moninaista – kasvatustiedettä naisnäkökulmasta (toim. Päivi Naskali), 4-27. Lapin yliopisto, Rovaniemi.
- Kuronen, Marjo 1994. Lapsen hyväksi naisten kesken. Tutkimuksia äitiys- ja lastenneuvolan toimintakäytännöistä, 80-100. Stakes, tutkimuksia 35. Tampereen yliopisto, Sosiaalipolitiikan laitos.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2008. Perhekahvilat. Osoitteessa <http://www.mll.fi/toiminta/perhekahvilat/> 29.9.2008
- Nalbantoglu, Minna 2008. Helsingin Sanomat. Raisa Cacciatoren haastattelu: Tutkijat toivovat avoimempaa puhetta äitiyden kielteisistä tunteista. Osoitteessa <http://www.hs.fi/kotimaa/artikkeli/Tutkijat+toivovat+avoimempaa+puhetta+%C3%A4itiyden+kielteisist%C3%A4+tunteista/1135234858158>. 27.8.2008
- Niemelä, Pirkko 1993. Kyllin hyvä äiti – valmistautuminen äitiyteen. - Teoksessa Kasvun paikka: lapsuus, vanhemmuus, päivähoito, esi- ja alkuopetus, yhteistyö (toim. Elina Saksala). YLE, opetusjulkaisut, 36-43.
- Niemi, Helena 1997. Baby Blues –palvelut apuna vauvaperheen väsymyskierteessä. - Teoksessa Soiko äidin ja isän sydämessä baby blues? Raportti ensikodin mahdollisuuksista auttaa väsyneitä, masentuneita, itkeviä äitejä, isiä ja vauvoja. (toim. Helena Niemi), 14-45. Ensi- ja turvakotien liitto, julkaisu nro 15.
- Nopola, Sinikka 1991. Ampiaisen Platonin luolassa. - Teoksessa Äiti tuu ikkunaan. Äitiys - elämä vai kohtalo? (toim. Sinikka Nopola), 67-75. WSOY, Juva.
- Nykyri, Tuija 1998. Naisen viha, 130-152. SoPhi, Jyväskylän yliopisto.

- Oulasmaa, Minna – Raimovaara, Katja – Salmi, Iida – Karne, Sorella 2008. Hyvä paha neuvola. - Teoksessa Äidin kielletyt tunteet (toim. Kristiina Janhunen ja Minna Oulasmaa), 86-100. Väestöliitto, Helsinki.
- Paajanen, Pirjo 2007. Perhebarometri 2007. Mikä on minun perheeni? Suomalalaisten käsityksiä perheestä vuosilta 2007 ja 1997, 63. Osoitteessa http://www.vaestoliitto.fi/mp/db/file_library/x/IMG/95985/file/Perhebarometri_07.pdf. 27.9.2008.
- Puolimatka, Tapio 2005. Usko, tieto ja myytit, 278-335. Tammi, Helsinki.
- Pyörälä, Eeva 2008. Johdatus laadullisen tutkimuksen metodologiaan. Helsingin yliopiston valtiotieteellinen tiedekunta. Osoitteessa <http://www.valt.helsinki.fi/yleoep/Kvali/kvali1.htm> 2.10.2008
- Pöytäri, Janne 2000. Tukiasema.net. Mitä on vertaistuki. Osoitteessa <http://www.tukiasema.net/teemat/artikkeli.asp?docID=344>. 27.9.2008.
- Rotkirch, Anna – Saloheimo, Anja 2008. Yksin kotona? - Teoksessa Äidin kielletyt tunteet (toim. Kristiina Janhunen ja Minna Oulasmaa), 72-85. Väestöliitto, Helsinki.
- Rovaniemen kaupunki 2008a. Avoin päiväkotiki. Osoitteessa <http://www.rovaniemi.fi/?deptid=19092> 13.9.2008
- Rovaniemen kaupunki 2008b. Kehittyvä Napero II - hanke vuosille 2007-2009 - perhepalvelujen kehittäminen perustyössä. Osoitteessa <http://www.rovaniemi.fi/?Deptid=21004> 13.9.2008
- Sevón, Eija – Huttunen, Jouko 2002. Odottavan äidin vastuu. - Teoksessa Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen (toim. Anne Rönkä – Ulla Kinnunen), 72-98.. PS-Kustannus, Jyväskylä.
- Solovjew, Marja-Leena 1992. Myyttinen nainen. – Teoksessa Vallaton nainen (tekijäryhmä Irmeli Laitinen ym.), 77-99. 2. korjattu painos. Toimihenkilö- ja virkamiesjärjestöjen liitto, Helsinki.
- Taideteollinen korkeakoulu. Osoitteessa <http://www2.uiah.fi/projekti/metodi/064.htm#teemahaas> 23.4.2008
- Tarkka, Marja-Terttu 1996. Äitiys ja sosiaalinen tuki. Ensisynnyttäjän selviytyminen äitiyden varhaisvaiheessa. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto.
- Vuori, Jaana 2003. Äitiyden ainekset. - Teoksessa Perhe murroksessa – Kriittisen perhetutkimuksen jäljillä (toim. Hannele Forsberg ja Ritva Nätkin), 39-63. 2. painos, Gaudeamus Kirja, Helsinki.
- Vuori, Jaana 2002. Äidit, isät ja ammattilaiset. Sukupuoli, toisto ja muunnellut asiantuntijoiden kirjoituksissa. 2.painos. Akateeminen väitöskirja, Tampereen yliopiston sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos.

Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Menetelmäopetuksen tietovaranto Kvali-
MOTV. Osoitteessa
http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html 23.4.2008

Äimä ry – Äidit irti synnytysmasennuksesta 2004. Synnytyksen jälkeinen ma-
sennus. Osoitteessa
<http://www.aima.fi/synnytysmasennus/synnytysmasennus2.html>
2.9.2008.

LIITTEET

Liite 1. Toimeksiantosopimus

Liite 2. Tutkimuslupahakemus

Liite 3. Teemahaastattelurunko

Liite 1. Toimeksiantosopimus



Rovaniemen
ammattikorkeakoulu
University of Applied Sciences

TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Lomake A3

Toimeksi- antaja	Nimi (esim. yritys) Kehittyvä Napero -hanke Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) Teija Karvonen, p. +358407699727 teija.karvonen@rovaniemi.fi	
	Työn aihe Äitimyitin vaikutus äitiyteen ja sosiaaliset verkostot äitiyden tukena	
Tekijä	Nimi Jenni Havupolku Sanna Salmi	Opiskelijanumero 0400290 0500595
	Katuosoite Karsikkotie 8 b7 Toripuistikko 4 b3	Postinumero 96190 96200
	Puhelin +358445427970 +358407762739	Sähköpostiosoite jenni.havupolku@edu.ramk.fi sanna.salmi@edu.ramk.fi
	Koulutusala ja -ohjelma Sosiaali- ja terveysala, sosiaalialan ko.	Ryhmätunnus 701504 701505
Ohjaaja	Nimi Sirikka-Liisa Kemppainen	Oppiarvo ja tehtävänimike YTL, yliopettaja
	Toimipaikka ja osoite RAMK, Sosiaali- ja terveysala, Porokatu 35, 96400 Rovaniemi	
	Puhelin +358407318123	Sähköpostiosoite sirikka-liisa.kemppainen@ramk.fi
	Toimeksiantosopimuksen ehdot	
Ohjaus	Ohjaava opettaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja opettaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.	
Dokumen- tointi	Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäyteohjeen mukainen kirjallinen esitys, josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon sekä yksi tulostettu ja yksi sähköinen arkistokappale.	
Omistus- ja käyttö- oikeudet	Työn tulokset ja tekijänoikeudet ovat toimeksiantajan omaisuutta. Oppilaitoksella on oikeus hyödyntää työn tuloksia opetuksessa.	<input type="checkbox"/>
Lisäksi sovitaan	Työstä yksi (1) kirjallinen ja yksi (1) sähköinen versio Kehittyvä Napero-hankkeelle.	<input type="checkbox"/>
Salassapito	Ohjaavilla opettajilla ja opinnäytetyön tekijöillä on salassapitovelvollisuus luottamuksellisiin asioihin. Toimeksiantajalla on mahdollisuus tarkistaa, että opinnäytetyö ei sisällä salassapidettävää aineistoa.	
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) samansisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään tutkimus-/työsuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.	

	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitus
Toimeksiantaja	Rovaniemi 10.1.2008	
Tekijä	Rovaniemi 10.1.2008	
Ohjaaja	Rovaniemi 16.1.2008	

Rovaniemen ammattikorkeakoulu
Jokiväylä 13, 96300 ROVANIEMI
puh.020 798 4000 (vaihe), faksi 020 798 5499
opintotoimisto@ramk.fi
www.ramk.fi

Liite 2. Tutkimuslupahakemus.



Lomake A2

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Toimeksiantaja	Nimi Kehittyvä Napero -hanke		
	Yhteyshenkilö, puhelin ja sähköposti Teija Karvonen, p. +358407699727 teija.karvonen@rovaniemi.fi		
Työn aihe Aitimyitin vaikutukset äitiyteen ja sosiaaliset verkostot äitien tukena			
Tekijä	Nimi Jenni Havupolku	Opiskelijanumero 0400290	
	Katuosoite Karsikkotie 8 b7	Postinumero 96190	Postitoimipaikka Rovaniemi
	Puhelin +358445427970	Sähköpostiosoite jenni.havupolku@edu.ramk.fi	
	Koulutusala ja -ohjelma Sosiaali- ja terveysala, sosiaalialan ko.	Ryhmätunnus 701S04	
Tekijä	Nimi Sanna Salmi	Opiskelijanumero 0500595	
	Katuosoite Toripuiistikko 4 b3	Postinumero 96200	Postitoimipaikka Rovaniemi
	Puhelin +358407762739	Sähköpostiosoite sanna.salmi@edu.ramk.fi	
	Koulutusala ja -ohjelma Sosiaali- ja terveysala, sosiaalialan ko.	Opiskelijanumero 701S05	
Ohjaaja	Nimi Sirkka-Liisa Kemppainen	Oppi-arvo ja tehtävänimike YTL, yllöpettaja	
	Toimipaikka ja osoite RAMK, Sosiaali- ja terveysala, Porokatu 35, 96400 Rovaniemi		
	Puhelin +358407318123	Sähköpostiosoite sirkka-liisa.kemppainen@ramk.fi	
Päiväys ja allekirjoitukset	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitus	
Tekijä	Rovaniemi 16.1.2008		
Tekijä	Rovaniemi 16.1.2008		
Tutkimussuunnitelma hyväksytty	Rovaniemi 16.1.2008	(nimenselvennös) yllöpettaja	

Liitteenä tutkimus-/ työsuunnitelma

Rovaniemen ammattikorkeakoulu
Jokiväylä 13, 96300 ROVANIEMI
puh.020 798 4000 (vaihe), faksi 020 798 5499
opintotoimisto@ramk.fi
www.ramk.fi

Liite 3. Teemahaastattelurunko.

ÄITIMYYTTI JA MIELIKUVA ÄIDISTÄ SEKÄ ÄITIYS

Äitiyteen on liitetty erilaisia mielikuvia ja odotuksia, mm.

§ äiti rakastaa lastaan heti

§ äidit ovat aina onnellisia

§ äidit eivät ole vihaisia

(Äitimyytti, Äidin kielletyt tunteet -kirja)

- millaisia mielikuvia sinulla oli äitiydestä? oliko sinulla odotuksia omasta äitiydestä?
 - o mistä nämä mielikuvat ovat mielestäsi tulleet? (omalta äidiltä, yhteiskunnan odotukset, media)
 - o miten nämä mielikuvat ja odotukset ovat muuttuneet?
- kerro kokemuksistasi, tunteistasi ja ajatuksistasi
 - o millaista on olla äiti?
 - § onko ollut helppoa vai vaikeaa? onko kaikki sujunut hyvin?
 - § mikä on ollut ihaninta ja mikä kamalinta/vaikeinta?
 - § onko tullut sellaisia hetkiä, jolloin tekisi mieli luovuttaa? mitä olet silloin tehnyt?
- puhuimme aikaisemmin äitiyteen liittyvistä odotuksista ja mielikuvista, miten sinä olet kokenut äitiyteen liitetyt mielikuvat, miltä tällaiset odotukset tuntuvat
 - o aiheuttavatko suorituspaineita, miten haastateltava on kokenut?

AVUN SAAMINEN JA HAKEMINEN

- Oletko kokenut jääväsi yksin joidenkin asioiden kanssa? Oletko hakenut silloin apua?
- mistä olet hakenut/saanut tukea?
- millaista tukea olet saanut?
- millaista tukea olet toivonut aikaisemmin ja millaista tukea toivot saavasi nyt? oletko koskaan pettynyt saamaasi tukeen?
- oletko uskaltanut puhua kaikenlaisista ajatuksista/tunteista, peloista tms.?

- millaista tukea olet saanut ammattilaisilta/asiantuntijoilta äitiyteen liittyen?

SOSIAALINEN TUKI JA VERKOSTOT

- mitä sinun mielestäsi tarkoittavat sosiaalinen tuki ja sosiaaliset verkostot?
- millaisia tukiverkostoja sinulla on (puoliso, omat vanhemmat, ystävät, vertaistuki jne.)?
- yhteisöllisyys (puhutaan paljon siitä miten yhteisöllisyys on katoamassa suomalaisesta yhteiskunnasta)
 - o mitä yhteisöllisyys sinun mielestäsi on?
 - o kuka mielestäsi kuuluu perheeseen? (vain oma puoliso ja lapset, vai laajempi kokoonpano eli omat vanhemmat tai jopa isovanhemmat)
 - o mitä mieltä olet yhteisöllisyydestä ja sen muutoksesta?
 - § onko yhteisöllisyys tarpeellista?
 - § kaipaanko samanlaista yhteisöllisyyttä kuin aikaisemmin on ollut (samassa talossa tai pihapiirissä asui monta sukupolvea, naapuriapu jne.)?
 - § tukevatko esim. netin keskustelufoorumit äitiyttä samalla tavalla kuin oikea ihmiskontakti?