

# **Vertaistuen mahdollisuudet itsemyötätunnon vahvistamisessa**

Lastensuojelun avohuollon asiakasvanhempien kokemuksia vertaistukiryhmistä

Sosiaalityön  
kandidaatintutkielma

Laatija:  
Jenna Saario

12.12.2024  
Turku

## Kandidaatintutkielma

**Oppiaine:** Sosiaalityö

**Tekijä:** Jenna Saario

**Otsikko:** Vertaistuen mahdollisuudet itsemyötätunnon vahvistamisessa - Lastensuojelun avohuollon asiakasvanhempien kokemuksia vertaistukiryhmistä

**Ohjaaja:** yliopisto-opettaja Anna Siegrids

**Sivumäärä:** 35 sivua

**Päivämäärä:** 12.12.2024

Tässä kandidaatintutkielmassa selvitettiin, miten vertaistukiryhmään osallistuminen tukee itsemyötätunnon vahvistumista. Tutkielma oli laadullinen ja aineistona käytettiin Mirka Ruokosen omaan pro gradu -tutkielmaansa keräämää haastatteluaineistoa, jossa haastateltavina oli kuusi lastensuojelun asiakasvanhempaa. Haastatteluaineisto käsitteli lastensuojelun asiakasvanhempien kokemuksia vertaistukiryhmätoimintaan osallistumisesta. Tutkielma oli laadullinen ja analyysimenetelmänä oli teorialähtöinen sisällönanalyysi. Tutkielman teoreettisena viitekehyksenä oli Neffin (2023) itsemyötätunnon käsite, jonka pojalta muodostettiin analyysirunko ja esitettiin tulokset.

Tutkielman tulosten perusteella vertaistukiryhmään osallistuminen vahvisti itsemyötätunnon jokaista osa-aluetta. Ystävällisyys itseä kohtaan koostui analyysirungon mukaisesti lempeästä ja ymmärtäväisestä suhtautumisesta omaan itseensä sekä halusta auttaa itseään. Vertaistukiryhmään osallistumisen myötä haastateltavat saivat hyväksytyksi tulemisen kokemuksia ja heidän itsekritiikkinsä väheni. Halu auttaa itseään ilmeni usein jo siinä vaiheessa, kun haastateltavat hakeutuivat vertaistukiryhmään tuen saamiseksi ja vertaistukiryhmään osallistuminen vastasi tuen tarpeeseen. Jaetun ihmisyyden osa-alue piti sisällään virheiden ja vaikeiden elämäntilanteiden näkemisen osana ihmisyyttä sekä yhteenkuuluvuuden tunteen. Vertaistukiryhmään osallistuminen vahvisti haastateltavien käsitystä siitä, että muillakin ihmisillä on vaikeita elämäntilanteita ja ne koskettavat eri taustoista tulevia ihmisiä. Yhteenkuuluvuuden tunne näyttäytyi vähäisenä ennen vertaistukiryhmään osallistumista, mutta se lisääntyi ryhmän aikana ja ulottui myös ryhmän päättymisen jälkeiseen aikaan. Tietoinen läsnäolo koostui tunteiden hyväksymisestä ja niiden tasapainoisesta kohtaamisesta sekä etäisyyden ottamisesta omasta tilanteestaan. Vertaistukiryhmässä keskusteltiin vaikeista ja aikaisemmin vaietuista asioista, mikä lisäsi tunteiden hyväksymistä ja niiden tasapainoista kohtaamista. Keskeisessä asemassa tunteiden hyväksymiseksi ja niiden tasapainoiseksi kohtaamiseksi tutkielmassa näyttäytyi vertaiset sekä vertaistukiryhmän ilmapiiri. Muiden vertaisten kertomat asiat auttoivat asettamaan omaa tilannetta mittasuhteisiin, mikä edisti etäisyyden ottamista omasta vaikeasta tilanteesta.

Tutkielman tulokset osoittavat, että vertaistukiryhmään osallistuminen voi vahvistaa lastensuojelun asiakasvanhempien itsemyötätuntoa kaikilla sen osa-alueilla ja tuo siten näkyviin vertaistuen mahdollisuudet itsemyötätunnon vahvistamisessa. Hyvä itsemyötätunto on todettu suojaavaksi tekijäksi vaikeissa elämäntilanteissa. Näin ollen itsemyötätunnon vahvistaminen voidaan nähdä merkityksellisenä lastensuojelun asiakasvanhempien tukemisen keinona. Tulevaisuudessa itsemyötätuntoon ja vertaistukeen liittyviä interventioita tulisi kehittää.

**Avainsanat:** vanhemmuuden tukeminen, lastensuojelun asiakasvanhemmat, lastensuojelu, vertaistukiryhmä, itsemyötätunto

# Sisällys

<b>1</b>	<b>Johdanto</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Käsitteet ja aikaisemmat tutkimukset</b>	<b>6</b>
2.1	Vanhemmuus ja lastensuojelun asiakasvanhemmat	6
2.2	Lastensuojelu ja lastensuojelun avohuolto	8
2.3	Vertaisuus ja vertaistuki	9
2.4	Itsemyötätunto	12
<b>3</b>	<b>Tutkimusasetelma</b>	<b>16</b>
3.1	Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymys	16
3.2	Tutkimusaineisto ja analyysimenetelmä	16
3.3	Eettinen pohdinta	18
<b>4</b>	<b>Tulokset</b>	<b>20</b>
4.1	Ystävällisyys itseä kohtaan	20
4.2	Jaettu ihmisyyys	22
4.3	Tietoinen läsnäolo	25
<b>5</b>	<b>Johtopäätökset ja pohdinta</b>	<b>29</b>
	<b>Lähteet</b>	<b>32</b>

## 1 Johdanto

Elämme suorituskeskeisessä yhteiskunnassa (Kantola 2021; Yrjö-Koskinen 2023), mikä heijastuu myös vanhemmuuteen (Sorkkila & Aunola 2024). Suorituskeskeisyys voi luoda vanhemmille paineita ja ohjata siten vanhempia kohti täydellisyyden tavoittelua (Sorkkila & Aunola 2019). Nämä tekijät voivat aiheuttaa vanhemmille riittämättömyyden tunteita. Vanhempien kokema tunne riittämättömyydestä on tullut esiin esimerkiksi Mannerheimin Lastensuojeluliiton tekemässä Vanhemman ääni -kyselyssä (MLL 2019, 6). Vanhemman vaikea tilanne voi kärjistyä vanhemmuuden uupumukseksi eli krooniseksi vanhemmuuteen liittyvän stressin tilaksi, mikä voi johtaa esimerkiksi lapsen tarpeiden laiminlyöntiin (Mikolajczak, Gross & Roskam 2021, 334–335). Vanhemmuuden uupumus on maailmanlaajuinen ongelma, joka koskettaa myös suomalaisia vanhempia (Roskam ym. 2021; Sorkkila, Rantala & Aunola 2022). Lastensuojelun asiakasvanhemmat voivat kokea vanhemmuuteen liittyvien epävarmuuksien lisäksi häpeää, stressiä ja ennakkoluuloja lastensuojeluun liitetyn negatiivisen julkisuuskuvan vuoksi (Lalayants, Baier, Benedict & Mera 2015, 324; Paasivirta 2019, 21). Näin ollen lastensuojelun asiakasvanhempien tilanne voi olla monimutkaisempi.

Suorituskeskeisyyden aiheuttama paine ja vanhemmuuteen liittyvät jaksamisen haasteet voivat luoda olosuhteet, joissa lapsen hyvinvointi vaarantuu ja perhe päätyy lastensuojelun asiakkaaksi. Lastensuojelulain (2007/417 27 §) mukaan lapsi ja hänen perheensä päätyy lastensuojelun asiakkaaksi, jos sosiaalityöntekijän tekemän palvelutarpeen arvioinnin perusteella todetaan, että lapsen kasvuolosuhteet eivät tue lapsen terveyttä tai kehitystä. Toinen mahdollinen syy lastensuojelun asiakkuuden alkamiselle on lapsen oma käytös, mikä vaarantaa lapsen terveyttä ja kehitystä. Lisäksi näitä kahta asiakkuuden alkamiseen johtavaa tekijää yhdistää se, että lapsi on lastensuojelulain mukaisten palvelujen ja tukitoimien tarpeessa. (Lastensuojelulaki 2007/417 27 §.)

Vuonna 2023 lastensuojelun avohuollon asiakkaana oli 3,8 prosenttia alle 18-vuotiaista lapsista, mikä tarkoittaa 38 531:tä lasta koko maassa (Forsell & Kuoppala 2024, 16–18). Lastensuojelun avohuolto ja sen tarjoamat palvelut koskettavat siis montaa suomalaislasta ja -perhettä, mikä korostaa toimivien tukipalvelujen merkitystä. Vanhempien hyvinvointi ja sen edistäminen on erityisen tärkeää, sillä se mahdollistaa hyvinvoinnin siirtämisen myös perheen lapsille (Pulkkinen 2022, 153). Sen lisäksi lastensuojeluun liitetty negatiivinen julkisuuskuva ja siihen liittyvät mahdolliset häpeän tunteet korostavat vaikuttavien tukipalvelujen

merkityksellisyyttä entisestään. Vertaistuki on yksi lastensuojelun avohuollossa tarjottava tukimuoto (Lastensuojelulaki 2014/1302 36 §). Vertaistuellla tarkoitetaan sosiaalista tukea vertaisten kesken ja se voi vahvistaa esimerkiksi yksilön kykyä selviytyä haastavista tilanteista (Autti-Rämö, Kippola-Pääkkönen, Valkonen, Tuulio-Henriksson & Härkäpää 2015, 57; Kippola-Pääkkönen 2018, 174).

Tutkielmani tarkoituksena on siis selvittää, miten vertaistukiryhmään osallistuminen tukee lastensuojelun asiakasvanhempien itsemätunnon vahvistamista. Tutkielmani aineistona on Ruokosen (2021) pro gradu -tutkielman haastatteluaineisto. Haastatteluaineisto käsittelee kuuden lastensuojelun asiakasvanhemman kokemuksia vertaistukiryhmätoiminnasta. Tutkielmani on laadullinen ja teoreettisena viitekehyksenä on Neffin (2023) itsemätunnon käsite. On mielenkiintoista selvittää, miten itsemätunnon osa-alueet nousevat esiin aineistosta, jota ei ole kerätty itsemätunnon osa-alueiden pohjalta.

Hyvä itsemätunto voi auttaa käsittelemään riittämättömyyden tunteita (Neff 2023, 194), vanhemmuuteen liittyviä vaatimuksia ja vastuita sekä suorittamisaineita (Pulkkinen 2022, 166). On myös tutkittu, että itsemätunto voi auttaa vanhempia käsittelemään syyllisyyttä, häpeää ja vanhemmuuteen liittyviä vaikeita tilanteita (Sirois, Bögels & Emerson 2019). Aikaisemmat tutkimukset siis osoittavat, että vertaistuki ja hyvä itsemätunto voi vahvistaa kykyä selviytyä vaikeista elämäntilanteista. Tämä yhteys tekee mielekkääksi tarkastella vertaistuen ja itsemätunnon välistä suhdetta ja siinä piileviä mahdollisuuksia itsemätunnon vahvistamiseksi. Neffin (2011, 4) mukaan itsemätunto auttaa sekä henkilökohtaisten vaikeuksien että ulkoisista olosuhteista johtuvien vaikeuksien käsittelyssä. Lastensuojelun asiakasvanhemmilla voi olla henkilökohtaisten vaikeuksien lisäksi ulkoisista olosuhteista johtuvia vaikeuksia (katso esim. Lalayants ym. 2015, 324; Paasivirta 2019, 21). Näin ollen itsemätunnon vahvistaminen voidaan nähdä toimivana keinona tukea lastensuojelun asiakasvanhempia.

Seuraavissa alaluvuissa käsitelen vanhemmuutta ja lastensuojelun asiakasvanhempien tilannetta. Sen jälkeen tarkastelen lastensuojelua, lastensuojelun avohuoltoa ja vertaistukeen liittyviä teemoja. Viimeisessä alaluvussa määrittelen itsemätunnon käsitteen. Kolmannessa luvussa esitän tutkielmani tavoitteen ja tutkimuskysymyksen, tutkimusaineiston, analyysimenetelmän sekä pohdin tutkielmani eettisyyttä. Neljännessä luvussa avaan tutkielmani keskeisimmät tulokset. Viides luku pitää sisällään tutkielman johtopäätökset, tutkielmaan liittyvät vahvuudet ja rajoitukset sekä paikantamani jatkotutkimustarpeet.

## 2 Käsitteet ja aikaisemmat tutkimukset

### 2.1 Vanhemmuus ja lastensuojelun asiakasvanhemmat

Vanhemmuuteen liittyvät positiiviset tunteet, kuten onnellisuuden ja ilon tunteet jäävät julkisessa keskustelussa vanhempien uupumukseen ja ylirasitukseen liitettyjen tunteiden varjoon (Pulkkinen 2022, 169). Vanhemmuuden positiiviset tunteet jäävät pääosin myös tämän tutkielman tarkastelun ulkopuolelle, sillä niiden syvällisempi käsittely vaatisi oman tutkielmansa. Tässä alaluvussa tarkastelen yleisesti vanhemmuutta, jonka jälkeen kuvailen mahdollisia haasteita, joita lastensuojelun asiakasvanhemmat voivat kohdata.

Vanhemmuus muuttaa aikuisen elämää pysyvästi. Vanhemmuus voidaan nähdä nykypäivänä prosessina, jossa vanhempi kasvaa ja kehittyy uudessa vastuutehtävässään (Pulkkinen 2022, 139). Vanhemmuuteen kuuluu luonnollisesti erilaisia tunteita, kuten esimerkiksi huolta, väsymystä ja ärtymystä (Terävä & Böök 2018, 99). Myös ristiriitaiset tunteet voivat olla läsnä vanhemmuudessa. Esimerkiksi vanhempi voi olla kiitollinen lapsestaan, mutta samanaikaisesti vanhempi voi kokea huolta lapsestaan sekä epävarmuutta omasta vanhemmuudestaan (Terävä & Böök 2018, 101–102). Joillekin vanhemmille vanhemmuuden tuoma vastuu tuntuu luonnolliselta, mutta joillekin vanhemmuuteen sopeutuminen voi aiheuttaa erityisiä haasteita (Neitola 2023, 321). Vanhempien merkitys lapsen kehitykselle on keskeinen ja sillä on pitkäkestoisia vaikutuksia lapsen elämässä (Kalland & Salo 2020). Pulkkisen (2020, 158) mukaan tämän tosiasian tiedostaminen voi aiheuttaa vanhemmille epävarmuutta ja riittämättömyyden tunteita.

Mannerheimin lastensuojeluliiton (MLL 2019, 6) teettämässä kyselyssä vanhemmuuteen liittyvistä huolista korostui riittämättömyyden tunne, jota lisäsi vanhempien väsymys, syyllisyyden tunne, ulkopuolelta tulevat paineet ja itselle vieraan vanhemmuuden tavoittelu. Itselle vieraan vanhemmuuden tavoittelu voi johtua siitä, että ulkopuolelta tulevat ihanteet korostavat suorituskeskeistä vanhemmuutta, kuten uraa, vaurautta ja koulutusta, jotka ovat ristiriidassa vanhemman omien ihanteiden, kuten kärsivällisyyden ja hellyyden kanssa (Sorkkila & Aunola 2024). Vanhemmuuteen liittyvä epävarmuus voi ajaa vanhemman suorittamiseen ja täydellisyyden tavoitteluun (Pulkkinen 2022, 148). Sorkkilan, Rantalalan ja Aunolan (2022, 15) tutkimuksen mukaan vanhemman korkeat vaatimukset itseään ja lastaan kohtaan on yhteydessä vanhemmuuden uupumukseen.

Vanhemmuuden uupumus (parental burnout) on krooninen vanhemmuuteen liittyvä stressin tila. Uupumuksesta kärsivät vanhemmat ovat jatkuvassa selviytymistilassa eivätkä pysty

nauttimaan vanhemmuudesta tai olemaan aidosti läsnä lapsen elämässä. Se voi aiheuttaa vakavia elinikäisiä seurauksia lapsille esimerkiksi vanhemmuuden uupumukseen liitetyn kasvavan laiminlyönnin riskin takia. (Mikolajczak, Gross & Roskam 2021, 334–335.)

Vanhemmuuden uupumus on tunnistettu maailmanlaajuisesti ongelmaksi. Vuonna 2018 perustettiin kansainvälinen VoiKu -tutkimushanke, johon kuuluu yli 50 maata Suomi mukaan luettuna. Vanhemmuuden voimavara- ja kuormitustekijät eli VoiKu -tutkimusryhmän tavoitteena on löytää tietoa vanhemmuuden uupumiseen liittyvistä suojaavista ja riskiä lisäävistä tekijöistä. Hanke kestää vuoteen 2030 asti ja tarkastelun keskiössä on kulttuurin merkitys. (Jyväskylän yliopisto n.d.)

Individualistisissa eli yksilökeskeisyyttä korostavissa länsimaissa vanhemmuuden uupumus on yleistä ja suomalaisvanhemmat kuuluvat uupuneimpien joukkoon (Roskam ym. 2021, 73; Sorkkila & Aunola 2024). Mikolajczak ja kumppanit (2021, 335) pohtivat, että tämä voi johtua länsimaisesta suorittamisen kulttuurista ja sosiaalisesta vertailusta. Sorkkilan ja Aunolan (2020, 655) tekemässä tutkimuksessa ilmeni, että erityisesti sosiaalisesti määritelty perfektionismi lisäsi riskiä vanhemmuuden uupumukselle Suomessa. Sosiaalisesti määritelty perfektionismi kuvaa tilannetta, jossa ihmisen toimintaa ohjaavat hänen uskomuksensa mukaan ulkoiset, sosiaalisesti määritetyt korkeat paineet ja odotukset. Henkilö kokee tulleensa hyväksytyksi vain, jos hän ylittää näihin jostakin syystä omaksuttuihin sosiaalisesti määriteltyihin tavoitteisiinsa. (Sorkkila & Aunola 2020, 650.) Sosiaalinen media on voinut lisätä ulkopuolelta määriteltyjä paineita ja uskottuja odotuksia. Lehto (2022) on tutkinut sosiaalisen median vanhemmuussisältöjä, joissa korostui ongelmakeskeisyys. Sosiaalisessa mediassa voidaan nähdä rakentuvan digitaalinen vanhemmuskulttuuri, joka muokkaa vanhempien ajatuksia ja odotuksia vanhemmuudesta (Lehto 2022, 98). Sorkkilan ja Aunolan (2020, 657) mukaan vanhemmuuden uupumusta voidaan mahdollisesti ehkäistä itsemyötätunnon vahvistamisen avulla. Määrittelen itsemyötätunnon käsitteen tarkemmin luvussa 2.4.

Suorituskeskeisyydestä johtuva paine ja vanhemmuuteen liittyvät jaksamisen haasteet voivat luoda olosuhteet, joissa lapsen hyvinvointi vaarantuu ja perhe päätyy lastensuojelun asiakkaaksi. Lastensuojelun kuva julkisuudessa on negatiivissävytteinen ja lastensuojeluun liitetään häpeää ja ennakkoluuloja (Paasivirta 2019, 21). Isolan, Leikonniemen, Mäkisen ja Moision (2023, 126–127) tekemä tutkimus osoitti esimerkiksi, että lastensuojelun asiakasvanhempien avun hakemista hidastivat vanhempien henkilökohtaiset ennakkoluulot ja asenteet lastensuojelua kohtaan. Avun hakemisen pitkittyminen johti vaikeuksien

kasaantumiseen, jolloin vanhempien oli vaikeampaa tarkastella perheen tilannetta etäämmältä. (Isola ym. 2023, 128.) Lapsen edun periaate ohjaa lastensuojelun toimenpiteiden suuntautumisen ensisijaisesti lapseen, mikä voi lisätä lastensuojelun asiakasvanhempien osattomuuden kokemuksia (Isola, Saarto, Inkinen & Kallio 2022, 3). Lastensuojelun asiakasvanhempien tilanne voi siis olla monimutkaisempi verrattuna vanhempiin, jotka eivät ole tekemisissä lastensuojelun kanssa. Näin ollen lastensuojelun asiakasvanhemmat voivat tarvita erityisiä tuen muotoja. Tutkielmani voi tuoda esiin uusia näkökulmia lastensuojelun asiakasvanhempien tukemiseksi, mikä korostaa tutkielmani tarpeellisuutta. Seuraavaksi käsittelen lastensuojelua ja lastensuojelun avohuoltoa.

## 2.2 Lastensuojelu ja lastensuojelun avohuolto

Maailma voidaan nähdä rakentuneen aikuisia varten, minkä vuoksi lapset tarvitsevat erityistä suojelua ja sääntelyä lasten osallisuuden ja oikeuksien toteutumiseksi (Hakalehto 2018, 429). Lastensuojelussa tehtyjen toimenpiteiden tarkoituksena on varmistaa, että lapsen ja hänen perheenjäsentensä perus- ja ihmisoikeudet toteutuvat (Araneva 2018, 19). Lastensuojelulain tarkoituksena on ”*turvata lapsen oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun*” (Lastensuojelulaki 2007, 417 1 §). Lastensuojelulakia täydentää useat lait ja säädökset kuten Suomen perustuslaki, laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta sekä lapsenhuoltolaki (Räty 2023, 3). Lisäksi sosiaalihuoltolaki ja YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus täydentävät lastensuojelulakia. Kansainväliset ihmisoikeussopimukset ja suomalainen lainsäädäntö tunnistavat, että lapsen hoito, huolenpito ja kasvatusta on ensisijaisesti huoltajien vastuulla. (Araneva 2022, 5–7.) Lastensuojelulaissa (2007/417 2 §) on säädetty, että lastensuojelun viranomaisten tehtävänä on tukea lapsen huoltajia kasvatustehtävässä ja huolenpidossa erilaisten palvelujen avulla ja tarjota tarvittavaa tukea mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Julkisella vallalla on kuitenkin lopullinen vastuu turvata lasten oikeudet (Araneva 2022, 253).

Lastensuojelun avohuollon tukitoimet ovat ensisijaisia verrattuna muihin lastensuojelun toimenpiteisiin kuten esimerkiksi sijaishuoltoon. Kaikissa lastensuojelun toimenpiteissä ja päätöksissä keskiössä on kuitenkin lapsen etu. (Araneva 2022, 437; Räty 2023, 9.) Lastensuojelun avohuollossa keskeistä on neuvonta ja ohjaus lasten ja perheiden haastavissa elämäntilanteissa (Räty 2023, 380). Lastensuojelulaki (2022/610 34 §) velvoittaa hyvinvointialueet käynnistämään avohuollon tukitoimet heti lastensuojelutarpeen ilmetessä. Lastensuojelun tarve voi liittyä käytännön tasolla lapsen yksilöllisiin tekijöihin kuten

heikkoon koulumenestykseen tai epäsosiaaliseen käytökseen sekä perheen tilanteeseen, kuten esimerkiksi kriiseihin tai taloudellisiin ongelmiin (Räty 2023, 380). Tukitoimien tavoitteena on edistää lapsen myönteistä kehitystä ja tukea huoltajia kasvatustehtävässä. Lastensuojelun avohuollon tukitoimina on esimerkiksi lapsen ja perheen ongelmatilanteen selvittäminen, lapsen tukeminen hänen henkilökohtaisten tarpeiden täyttämiseksi, lapsen kuntoutumiseen liittyvät hoito- ja terapiapalvelut, tehostettu perhetyö, perhekuntoutus sekä muut lapsen ja perheen tilannetta tukevat tukitoimet. (Lastensuojelulaki 2014/1302 36 §.)

Lastensuojelun avohuollon tukitoimien järjestäminen edellyttää yli 12-vuotiaan lapsen ja hänen huoltajansa suostumusta. Yli 12-vuotiaan lapsen tai huoltajan kieltäytyessä avohuollon tukitoimet lopetetaan ja sosiaalityöntekijän tulee arvioida, miten lapsen tai hänen perheensä tuen tarpeet tulevat täytetyksi toisin keinoin. (Räty 2023, 382–383.) Tässä tutkielmassa käytetty haastatteluaineisto on kerätty lastensuojelun avohuollon asiakasvanhemmilta ja heidän kokemuksistaan vertaistukiryhmätoiminnasta, eli he ovat antaneet suostumuksensa avohuollon tukitoimille. Vertaistuen järjestämistä ei ole veloitettu lastensuojelulaissa (2007/417) tai sosiaalihuoltolaissa (2014/1301), vaan vertaistuki mainitaan yhtenä vaihtoehtona tuen järjestämiseksi. Seuraavaksi käsittelen vertaisuutta ja vertaistukea.

### **2.3 Vertaisuus ja vertaistuki**

Vertaisuus muodostuu ihmisten välille esimerkiksi samankaltaisen elämäntilanteen perusteella. Vertaistuella tarkoitetaan sosiaalista tukea, mikä pohjautuu vertaisten keskinäiseen sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja kokemusten jakamiseen. (Kippola-Pääkkönen 2018, 174; Mikkonen & Saarinen 2018, 20–22.) Usein haastava elämäntilanne tai kriisi herättää tarpeen vertaistuella, jolloin ihminen hakeutuu vertaisten eli samankaltaisen elämäntilanteen kanssa elävien ihmisten ympärille (Mikkonen & Saarinen 2018, 50). Vertaistuen tarve voi herätä haastavan elämäntilanteen lisäksi tilanteissa, joissa ihminen kokee, ettei saa riittävästi tukea ammattilaisilta tai muilta hänen läheisverkostoonsa kuuluvilta ihmisiltä (Eronen 2023, 25). Kokemus tuen riittämättömyydestä ammattilaisten ja läheisten suhteen voi liittyä kokemukseen siitä, etteivät he ymmärrä tilanteeseen liittyviä tunteita. Vertaisten välisen suhteen erityisyys muodostuu siitä, että vertainen kykenee ymmärtämään toisen vertaisen tunteita oman kokemusmaailmansa pohjalta (Mikkonen & Saarinen 2018, 35). On myös havaittu, että vaikeissa elämäntilanteissa ihminen voi tarvita kokemuksen siitä, että hän tulee kuulluksi ja hänet hyväksytään (Mikkonen & Saarinen 2018, 135).

Vertaistukea voidaan tarjota yksilöiden kesken tai ryhmämuotoisena (Kippola-Pääkkönen 2018, 177). Mikkosen ja Saarisen (2018, 56) mukaan vertaistukiryhmät tuovat yhteen ihmiset, joita yhdistävät samankaltaiset elämäntilanteet ja halu jakaa vaikeita kokemuksia.

Vertaistukea ei voi tarjota kukaan muu paitsi vertainen (Mikkonen & Saarinen 2018, 31), mikä korostaa vertaistuen merkityksellisyyttä. Vertaistuki voidaan siis nähdä ammatillisen toiminnan rinnalla ja toisiaan täydentävinä menetelminä (Kippola-Pääkkönen 2018, 174; Mikkonen & Saarinen 2018, 33).

Vertaistuki nähdään merkityksellisenä toimintamuotona lapsi- ja perhepalveluissa sekä lapsi- ja perhepolitiikassa (Eronen 2023, 21), vaikka sitä ei laissa erikseen velvoitetakaan. Sosiaali- ja terveysministeriön (STM 2023, 80) julkaisussa muistutetaan, että lasten kasvatuksesta vastuussa oleville henkilöille tulee tarjota apua ja tukea hankalissa elämäntilanteissa, kuten esimerkiksi vertaistukipalveluja. Edellisten vuosien aikana ammattilaisten suhtautuminen vertaistukeen liittyviin toimintamalleihin on muuttunut varauksellisuudesta myönteisemmäksi (Mikkonen & Saarinen 2018, 30). Varaukselliseen suhtautumiseen liittyy esimerkiksi tiedon puute vertaistuen mahdollisuuksista, minkä lisäksi ammattilaisilla on huoli vertaisten jaksamisesta sekä vertaisten ja heidän läheistensä tietosuojan vaarantumisesta (Svenlin, Moilanen & Itäpuisto 2023, 96–98). Ammattilaisten myönteisempään suhtautumiseen on voinut vaikuttaa vertaistuen merkityksen ja sen tarjoamien mahdollisuuksien korostaminen 2000-luvun aikana (Eronen 2023, 21; Moilanen, Malinen, Tervakangas & Punna 2023, 43).

Järjestöt tarjoavat Suomessa vertaistukitoimintaa vanhemmille lastensuojeluun liittyvissä tilanteissa. Esimerkiksi Suomen Kasper ry järjestää monipuolisesti vertaistukeen pohjautuvia tukimuotoja erityisesti lastensuojelun asiakasvanhemmille. Sijoitettujen ja huostaanotettujen lasten vanhemmille on tarjolla VOIKUKKIA-vertaistukiryhmätoimintaa verkossa sekä matalamman kynnyksen vertaistukitoimintaa VOIKUKKIA-kahvilassa Helsingissä. Suomen Kasper ry järjestää myös lastensuojelun asiakasvanhemmille tarkoitettuja ”tietoa ja tukea” vertaistukitapaamisia ilta-aikaan verkossa, joissa käsitellään ennalta määriteltäviä aiheita. Järjestö tarjoaa myös vapaan keskustelun vertaistukitoimintaa verkossa, mikä on suunnattu lastensuojelun asiakasvanhemmille ja läheisille. Edellä mainittujen lisäksi lastensuojelun asiakasvanhemmille on saatavilla Kokemuskohtaamo -toimintaa Vantaalla ja Järvenpäässä avohuollon yhteydessä. Kokemuskohtaamossa lastensuojelun asiakasvanhemmat kohtaavat toisensa ja voivat jakaa vertaistukea lastensuojeluun liittyvissä kysymyksissä. (Suomen Kasper ry n.d.) Suomen Kasper ry:n lisäksi esimerkiksi Pelastakaa lapset ry tarjoaa

vertaistukea kokemusasiantuntijan konsultaation avulla lastensuojelun asiakasvanhemmille (Pelastakaa lapset ry n.d.).

Vertaistukeen liittyvän tutkimuksen pohjalta on tunnistettu useita vertaistukeen liittyviä hyötyjä. Lastensuojelun asiakasvanhemmat voivat tuntea epävarmuutta, tuen puutetta, häpeää ja yksinäisyyden kokemuksia (Frame, Conley & Berric 2006, 509; Lalayants 2020, 457).

Lastensuojelun asiakasvanhempien voi olla helpompaa luoda luottamuksellinen suhde vertaisiin, sillä vanhemman ja ammattilaisen välillä on aina läsnä tietynlainen valta-asetelma (Lalayants 2020, 463). Vertaistuesta saatu emotionaalinen tuki tulee esiin useissa tutkimuksissa (Lalayants ym. 2015, 307; Lalayants 2020, 456; Neitola 2023, 323).

Emotionaalisen tuen saamiseksi ja antamiseksi vertaistukiryhmien ilmapiiri näyttäytyi tutkimuksissa merkityksellisenä. Vertaistukiryhmässä sai näyttää ja purkaa tunteita ja siellä ryhmän jäsenet tunsivat tulleensa kuulluiksi ja nähdyiksi. (Lalayants 2020, 457–458.)

Emotionaalisen tuen saaminen vaikutti esimerkiksi kasvaneeseen itseluottamukseen ja -tuntemukseen, rohkeuteen ja toivon löytämiseen (Lalayants ym. 2015, 316). Vertaistuki voi siis tukea lastensuojelun asiakasvanhempien henkilökohtaista kasvua (Mikkonen & Saarinen 2018, 20–23).

Emotionaalisen tuen lisäksi vertaistukeen liittyvissä tutkimuksissa on tunnistettu muitakin vertaistuen hyötyjä. Näitä hyötyjä ovat muun muassa tiedollisten resurssien jakaminen liittyen esimerkiksi lastensuojelujärjestelmän toimintaan, murrosikään ja kasvatukseen (Lalayants 2020, 459; Hacklin & Peltoniemi 2021, 56), muiden kertomasta oppiminen (Lalayants ym. 2015, 316) sekä ryhmän jäsenten positiivisten muutosten huomioiminen ja esille tuominen (Frame, Conley & Berric 2006, 515). Vertaistuen hyötynä on myös tunnistettu vanhempien voimaantumisen kokemukset, jotka syntyivät tärkeiksi koettujen vertaisten ja ammattilaisten kohtaamisten pohjalta (Pitkänen, Mäkkylä, Kortelainen, Koski & Stenvall 2024, 95).

Aikaisemmissa tutkimuksissa on myös todettu, että vertaistukiryhmien jäsenet loivat ystävyysuhteita keskenään, mikä mahdollisti sosiaalisten verkostojen laajenemiseen myös ryhmän ulkopuolelle (Lalayants ym. 2015, 321; Lalayants 2020, 458). Lalayantsin (2020, 457–458) tekemässä tutkimuksessa lastensuojelun asiakasvanhemmat kokivat vertaistukiryhmän korvaamattomana tukijärjestelmänä, jossa ryhmän jäsenten välillä oli vahva luottamus.

Vertaistukeen voi liittyä myös negatiivisia ulottuvuuksia. Vertaistukitoiminnan tulisi lisätä osallistujien toimintakykyä, mutta vertaistuki-intervention epäonnistuessa se voi myös

aiheuttaa pärjäämättömyyden tunteita (Romakkaniemi 2011, 208). Vertaistuen kontekstissa on myös huomioitava, että vertaiset kuvaavat ja sanoittavat omia subjektiivisia kokemuksiaan eivätkä kokemukset ole välttämättä siirrettävissä suoraan toisen henkilön tilanteeseen (Isola ym. 2022, 5). Myös tuomitsevat asenteet vertaistukitapaamisissa voivat asettua esteeksi onnistuneen vertaistuen toteuttamiselle. On tärkeää, että tapaamisissa paikalla oleva ammattilainen ja mahdollinen kokemusasiantuntija osaavat luoda tasavertaisen ja arvostavan dialogin ryhmän jäsenten kesken sekä antaa tilaa erilaisille ihmisille. (Holm 2010, 53; Lehtinen 2010, 65–66.) Vertaistukeen liitettyjen mahdollisten haittojen tiedostaminen ja ymmärtäminen on tärkeää, jotta vertaistukea voi toteuttaa vaikuttavasti ja palvellen asiakkaiden tarpeita (Kippola-Pääkkönen 2018, 185).

Edellä mainituissa kappaleissa kuvatut asiat tuovat näkyviin, että vertaistuki voi olla onnistuessaan merkityksellinen ja ainutlaatuinen tukitoimi lastensuojelun asiakasvanhemmille. Mikkonen ja Saarinen (2018, 22) mainitsevat kirjassaan vertaistuen universaaliuden ulottuvuuden, jolla tarkoitetaan, ettei kukaan joudu kohtaamaan ongelmiaan yksin. Sen lisäksi Mikkonen ja Saarinen (2018, 82) toteavat, että tunteiden ilmaisu, käsittely ja tunteiden ymmärtäminen ovat keskeisiä vertaistukeen liittyviä asioita. Vertaistuen voidaan nähdä siten linkittyvän itsemyötätunnon eri osa-alueisiin, mikä vahvistaa itsemyötätunnon käsitteen soveltuvuutta tutkielmassani. Seuraavaksi määrittelen itsemyötätunnon käsitteen.

## 2.4 Itsemyötätunto

Tutkielman teoreettisena viitekehyksenä on Neffin (2023) itsemyötätunnon käsite. Itsemyötätunto on myötätunnon alakäsite. Myötätunto tarkoittaa toisen ihmisen vaikeuksien kohtaamista, ymmärryksen osoittamista ja halua lievittää toisen kärsimystä osoittamalla esimerkiksi ystävällisyyttä toista kohtaan. Itsemyötätunnon käsite ohjaa ihmisen kohtaamaan omat vaikeutensa samalla tavalla. (Neff 2003, 86–87.) Itsemyötätunto koostuu ystävällisyydestä itseään kohtaan (self-kindness), jaetusta ihmisyydestä (common humanity) ja tietoisesta läsnäolosta (mindfulness) (Neff 2003, 89; Neff 2023, 195–196). Käytän tästä eteenpäin itsemyötätunnon osa-alueiden suomenkielisiä nimityksiä.

Ystävällisyys itseään kohtaan tarkoittaa itsensä kohtaamista lempeästi ja ymmärtävästi. Kun ihminen on ystävällinen itseään kohtaan, hän uskaltaa kohdata omat haasteensa ja riittämättömyytensä, mikä vähentää ihmisen arvottomuuden tunnetta ja lisää halua auttaa itseään vaikeassa elämäntilanteessa. Tämän osa-alueen vastakohtana on itsekriittisyys. Jaettu ihmisyyys korostaa sitä, että epäonnistumiset ja haasteet elämässä ovat osana ihmisyyttä.

Jokainen ihminen kokee haasteensa subjektiivisesti omalla tavallaan, mutta kokemus elämän epätäydellisyydestä on kuitenkin yhteinen. Jaettu ihmisyyys korostaa yhteenkuuluvuutta ja tämän osa-alueen vastakohtana on eristäytyminen muista ihmisistä. Tietoinen läsnäolo johdattaa ihmisen tunnustamaan vaikean elämäntilanteensa ja tunnistamaan sen todelliset mittasuhteet. Kun ihminen on tietoisesti läsnä oman tilanteensa suhteen, ihminen ei samaistu liikaa negatiivisiin ajatuksiin ja hän pystyy ottamaan tarvittavaa etäisyyttä tilanteestaan. Tietoisen läsnäolon vastakohtana on jumiutuminen omaan vaikeaan tilanteeseen. (Neff 2003, 89; Neff 2023, 195–196.) Itsemyötätunnon osa-alueet vaikuttavat toinen toisiinsa. Esimerkiksi tietoinen läsnäolo luo positiivista etäisyyttä omasta tilanteestaan, jolloin ihmisen on mahdollista kohdata itsensä lempeästi ja ymmärtävästi. Kun ihminen jakaa kokemuksiaan elämäntilanteestaan, hän huomaa, että ei ole yksin vaikeiden tunteiden kanssa, jolloin jaettu ihmisyyys vahvistuu ja tietoinen läsnäolo lisääntyy. (Neff 2003, 89.)

Ihminen pystyy itse vahvistamaan itsemyötätuntoaan (Neff 2023, 211). Neffin (2011, 4) mukaan itsemyötätuntoa voidaan hyödyntää sekä ulkoisista olosuhteista johtuvien vaikeuksien että ihmisen henkilökohtaisten virheiden tai epäonnistumisten käsittelyssä. Näin ollen itsemyötätunnon käsite soveltuu hyvin tutkielmaani, sillä lastensuojelun asiakasvanhemmat voivat kohdata ulkoisista olosuhteista johtuvia ennakkoluuloja, joiden lisäksi heillä voi olla omia henkilökohtaisia vaikeuksia aiheuttavia tekijöitä elämässään (katso esim. Lalayants ym. 2015, 324; Paasivirta 2019, 21). Nämä asiat huomioiden itsemyötätunnon vahvistaminen voi olla tärkeä ja merkityksellinen keino edistää lastensuojelun asiakasvanhempien hyvinvointia.

Itsemyötätunnon käsitteen juuret ovat buddhalaisessa psykologiassa. Idässä itsemyötätunnon käsitettä on käytetty vuosisatoja, mutta länsimaissa käsite on verrattain uusi. Itsemyötätunnon käsitteen tarve huomattiin, kun itsetuntoon liitettiin useita negatiivisia ulottuvuuksia. Esimerkiksi korkea itsetunto yhdistettiin itsekeskeisyyteen ja alhainen itsetunto masennukseen. Itsetuntoon tavoiteltavat muutokset koettiin vaikeina, sillä itsetunnolla koettiin olevan muutoksia torjuva vaikutus. Itsemyötätunnon käsitteellä pyrittiin laajentamaan ymmärrystä terveistä asenteista itseä kohtaan. (Neff 2003, 86.) Itsemyötätunnon käsitteeseen on liitetty myös kritiikkiä. Itsemyötätunnon vahvistamiseen keskittymisen on esimerkiksi ajateltu lisäävän itsekeskeisyyttä tai ohjaavan ihmiset olemaan liiankin armollisia itseään kohtaan (Neff 2023, 201–203). Jotkut ihmiset vastustavat itsemyötätunnon harjoittamista, sillä siihen liitetään laiskuus sekä suorituskyvyn ja motivaation heikentyminen (Robinson, Mayer, Allen, Terry, Chilton & Leary 2016, 508).

Neffin (2023, 196) mukaan itsemyötätunnosta tehdyt tutkimukset ovat lisääntyneet runsaasti erityisesti edellisen vuosikymmenen aikana. Vanhemmuuteen ja itsemyötätuntoon liittyviä tutkimuksia on tehty jonkin verran (Sirois, Bögels & Emerson 2019, 329). Kuten olen aiemmin esittänyt, vanhemmuuteen voi liittyä epävarmuuden ja riittämättömyyden tunteita. Itsemyötätunnon vahvistuminen voi auttaa näiden tunteiden käsittelyssä (Neff 2023, 195). Vahva itsemyötätunto voi auttaa käsittelemään myös vaikeita vanhemmuuteen liittyviä tilanteita (Sirois, Bögels & Emerson 2019). On esimerkiksi todettu, että lapsen käytöshäiriöt voivat lisätä riskiä vanhempien masennusoireisiin, mutta vanhempien itsemyötätunto lievensi näiden kahden tekijän välistä suhdetta (Larrucea-Iruretagoyena, Orue & Calvente 2024). Vanhemman vahva itsemyötätunto on myös osoitettu olevan suojaava tekijä vanhemmuudesta johtuvaa stressiä vastaan (Stenz, Breitmeyer & Jansen 2023).

On myös tutkittu, että vanhempien omat lapsuuden kokemukset voivat vaikuttaa vanhemman nykypäiväiseen itsemyötätunnon muotoon. Aikuisen positiiviset muistot omasta lapsuudestaan ja vanhemmistaan olivat yhteydessä vahvempaan itsemyötätuntoon, kun taas hylkäämisen kokemukset tai vähäinen vanhemmilta saatu lämpö lapsuudessa ennustivat alhaisempaa itsemyötätuntoa. (Pepping, Davis, O'Donovan & Pal 2015, 113.) Tämä voi olla tärkeä näkökulma ottaa huomioon, kun vanhemman itsemyötätuntoa pyritään vahvistamaan. Itsemyötätunnon vahvistamisen voidaan siis nähdä merkittävänä keinona lastensuojelun asiakasvanhempien vanhemmuuden tukemisessa.

Itsemyötätuntoon, vanhemmuuteen ja vertaistukeen liittyvää tutkimusta on saatavilla vähän. Suomessa itsemyötätuntoa on tutkittu esimerkiksi vanhemmuusryhmissä (Uljas, Rönkä, Malinen, Aunola & Jokinen 2021). Tutkimus osoitti, että itsemyötätunto vahvistui vanhemmuusryhmissä kaikilla itsemyötätunnon osa-alueilla. Vaikka tutkimus toteutettiin vanhemmuusryhmien pohjalta, tutkimus ei keskittynyt tarkastelemaan nimenomaan vertaisuuden merkitystä itsemyötätunnon vahvistamisessa (Uljas ym. 2021, 57). Uljaan ja kumppaneiden (2021) tutkimus toteutettiin kuitenkin vertaistukeen pohjautuvassa ympäristössä, jossa tutkimustulokset olivat myönteisiä itsemyötätunnon vahvistumisen suhteen. Tämä havainto lisää mielenkiintoani tutkia itsemyötätunnon, vanhemmuuden ja vertaistuen välistä suhdetta.

Uljaan ja kumppaneiden (2021) tekemä tutkimus perustui Perhepolku-konseptiin. Väitöskirjatutkija Tellervo Uljas on kehittänyt Perhepolku-konseptin hänen omien vanhemmuuskokemuksiensa pohjalta. Perhepolun tavoitteena on vahvistaa vanhempien

itsemyötätuntoa sekä tukea parisuhteen ja perheen sisäistä myötätuntoista vuorovaikutusta. Perhepolun toiminta perustuu tutkittuun tietoon, asiantuntijatietoon ja vertaisten välisiin kohtaamisiin. Perhepolkutoimintaan osallistuneet vanhemmat kokivat erityisesti vertaiskokemukset merkityksellisinä. Perhepolku voi jalkautua esimerkiksi neuvoloihin, päiväkoteihin ja kouluihin, minkä lisäksi Perhepolku tarjoaa useilla eri paikkakunnilla asuville perheille maksuttoman verkkokurssin, jos perheessä on 0–16-vuotiaita lapsia. (Perhepolku n.d.) Uljaan käynnistämä Perhepolku-konsepti ja siitä saatu palaute tuo esiin, että itsemyötätunto, vanhemmuus ja vertaistuki liittyvät keskeisesti toisiinsa.

Edellä olevissa kappaleissa kuvaamani asiat korostavat hyvän itsemyötätunnon merkitystä vanhemmuudessa ja tuovat esiin vertaistuen ja itsemyötätunnon välisen yhteyden.

Tutkielmani lisää itsemyötätuntoon, vanhemmuuteen ja vertaistukeen liittyvää tutkimustietoa. Nämä näkökulmat vahvistavat käsitystä tutkielmani tärkeydestä. Seuraavaksi kuvaan tutkielmani tutkimusasetelman eli tutkielmani tavoitteen ja tutkimuskysymyksen sekä tutkimusaineiston ja analyysimenetelmän. Luvun lopussa pohdin tutkielmaani liittyviä eettisiä kysymyksiä.

### 3 Tutkimusasetelma

#### 3.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymys

Tutkielmani tavoitteena on selvittää, miten vertaistukiryhmään osallistuminen tukee lastensuojelun asiakasvanhempien itsemyötätunnon vahvistumista. Minua kiinnostaa tarkastella, millä tavoin vertaistuki ja itsemyötätunnon vahvistuminen ovat yhteydessä toisiinsa ja millaisia mahdollisuuksia vertaistuki voi tarjota itsemyötätunnon vahvistamiseen.

Tutkimuskysymykseni on: Miten vertaistukiryhmään osallistuminen tukee itsemyötätunnon eri osa-alueiden vahvistumista haastavissa elämäntilanteissa?

#### 3.2 Tutkimusaineisto ja analyysimenetelmä

Käytän tutkielmani aineistona Mirka Ruokosen (2021) keräämää haastatteluaineistoa, jonka hän keräsi omaan pro gradu -tutkielmaansa aikavälillä 17.2.2020–22.3.2020. Ruokonen haastatteli kuutta henkilöä, jotka olivat osallistuneet avohuollon kautta järjestettyyn vertaistukitoimintaan. Hän kontaktoi haastateltavat työelämäyhteistyökumppanin avulla. Haastatteluun osallistuneet saivat luettavakseen saatekirjeen, jossa oli kuvattuna heidän oikeutensa suhteessa tutkimukseen osallistumiseen hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Haastateltavilta pyydettiin myös kirjallinen lupa litteroidun aineiston tallentamiseen Tietoarkistoon aineiston jatkokäyttöä varten. Haastatteluja oli yhteensä kolme, joista yksi oli yksilöhaastattelu, yksi parihaastattelu ja yksi ryhmähaastattelu. Pari- ja ryhmähaastattelut toteutettiin kasvokkain ja yksilöhaastattelu puhelimitse. Teemahaastatteluissa kysyttiin mm. lastensuojelun asiakasvanhempien tuen saamisesta ennen vertaisryhmää, vertaisryhmään liittyvistä kokemuksista ja vertaistuen merkityksestä sekä vanhempien tulevaisuuden näkymistä. Litterointivaiheessa Ruokonen loi peitenimiä aineistossa esiintyneille nimille sekä yksinkertaisti tunnistettavissa olevia asioita. Ruokonen turvasi siten haastateltavien anonymiteetin. (Ruokonen 2021.) Haastatteluaineisto oli saatavilla Tietoarkistosta tutkimukseen, opetukseen ja opiskeluun. Aineiston lataamiseksi tuli täydentää lomake, jonka jälkeen aineiston sai ladattua itselleen. Latasin aineiston 19.9.2024. Litteroitua tekstiä oli yhteensä 77 sivua.

Tutkielmani on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on luoda syvälinen ymmärrys tutkittavasta aiheesta (Alasuutari 2011, 231). Tutkielmani tavoitteena on luoda ymmärrys vertaistuen merkityksestä itsemyötätunnon vahvistamisessa. Analysoin aineiston sisällönanalyysin keinoin. Tuomen ja Sarajärven (2018, 117) mukaan

sisällönanalyysillä pyritään luomaan tiivistetty ja yleistetty kuva tutkittavasta ilmiöstä ja se mahdollistaa aineiston analysoinnin systemaattisesti ja objektiivisesti. Sisällönanalyysi soveltuu tutkielmani analyysimenetelmäksi, sillä tavoitteenani on luoda kuva siitä, miten vertaistukiryhmätoiminta voi tukea lastensuojelun avohuollon asiakasvanhempien itsemyyötätunnon vahvistumista. Sisällönanalyysi voidaan jakaa aineistolähtöiseen, teoriasidonnaiseen ja teorialähtöiseen analyysiin. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi alkaa aineistosta, jota ei ohjaa mikään ennalta määritelty teoria tai aikaisemmat havainnot. Teoriasidonnaisessa sisällönanalyysissä analyysi alkaa myös aineistosta, mutta analyysia ohjaa aikaisempi tieto. Teorialähtöinen sisällönanalyysi perustuu ennalta määriteltyyn teoriaan tai malliin, johon aineistoa peilataan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108–111.) Tutkielmani tavoitteena on tunnistaa, miten vertaistukiryhmään osallistuminen tukee itsemyyötätunnon eri osa-alueiden vahvistumista. Näin ollen tutkielmani analyysimenetelmäksi soveltuu teorialähtöinen sisällönanalyysi, jossa Neffin (2023) itsemyyötätunnon käsite ohjaa sisällönanalyysin tekoa. Vertaistukeen liittyvät teemat nousivat aineistosta esiin automaattisesti, sillä haastatteluaineisto oli kerätty nimenomaan lastensuojelun asiakasvanhempien kokemuksista vertaistukiryhmistä.

Teorialähtöinen sisällönanalyysi alkaa analyysirungon muodostamisella, mikä perustuu aikaisempaan teoriaan tai malliin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 128). Itsemyyötätunnon käsitteen osa-alueet eli ystävällisyys itseä kohtaan, jaettu ihmisyyys ja tietoinen läsnäolo muodostavat tutkielmani analyysirungon. Täydensin tutkielmani analyysirunkoa itsemyyötätunnon osa-alueiden keskeisillä sisällöillä. Ystävällisyys itseä kohtaan pitää sisällään lempeän suhtautumisen omaan itseensä sekä halun auttaa itseään. Jaettu ihmisyyys koostuu virheiden ja vaikeiden elämäntilanteiden näkemisestä osana ihmisyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunteesta muiden ihmisten kanssa. Tietoisessa läsnäolossa keskeiset sisällöt ovat tunteiden hyväksyminen ja niiden tasapainoinen kohtaaminen sekä etäisyyden ottaminen omasta tilanteestaan. Tutkielmani analyysirunko on nähtävissä alla olevassa taulukossa 1.

Taulukko 1. Tutkielman analyysirunko Neffin (2023) itsemyötätunnon käsitteen mukaisesti.

Itsemyötätunto	Osa-alueiden keskeiset sisällöt	
Ystävällisyys itseä kohtaan	Lempeä ja ymmärtäväinen suhtautuminen omaan itseensä	Halu auttaa itseään
Jaettu ihmisyyys	Virheiden ja vaikeiden elämäntilanteiden näkeminen osana ihmisyyttä	Yhteenkuuluvuuden tunne muiden ihmisten kanssa
Tietoinen läsnäolo	Tunteiden hyväksyminen ja niiden tasapainoinen kohtaaminen	Etäisyyden ottaminen omasta tilanteestaan

Teorialähtöisen sisällönanalyysin seuraava vaihe pitää sisällään aineistoon perehtymisen, mikä edesauttaa varsinaisen analyysin tekoa. Aineiston perehtyminen auttaa myös hahmottamaan, voiko aineisto vastata tutkijan asettamiin tutkimuskysymyksiin vai pitääkö tutkimuskysymyksiä vielä muokata. (Elo, Kajula, Tohmola & Kääriäinen 2022, 219.) Tässä vaiheessa luin litteroidut haastatteluaineistot huolellisesti läpi useaan kertaan ja pohdin samanaikaisesti asettamani tutkimuskysymyksen soveltuvuutta. Tutkielmani tutkimuskysymys tarkentui tämän vaiheen jälkeen.

Analyysirungon muodostamisen ja aineiston perehtymisen jälkeen aineistosta poimitaan kaikki tutkielman kannalta oleelliset alkuperäiset ilmaukset ja niiden pohjalta tehdyt pelkistetyt ilmaukset analyysirunkoon (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123). Tässä vaiheessa luin haastatteluaineistoja siten, että keskityin yhteen itsemyötätunnon osa-alueeseen kerrallaan ja keräsin samalla tutkielmani kannalta oleelliset alkuperäiset ilmaukset analyysirunkoon. Tällä toimintatavalla pyrin varmistamaan, että löysin aineistosta varmasti kaikki kutakin osa-aluetta kuvaavat ilmaukset. Tästä huolimatta on mahdollista, että aiheeseen liittyviä asioita jäi tarkasteluni ulkopuolelle. Alkuperäisten ilmauksien poimimisen jälkeen pelkistin ilmaukset niiden sisältöjen mukaisesti muodostamaani analyysirunkoon. Raportoin tulokset analyysirungon pohjalta. Tuloksia tarkastellessa tulee huomioida, että poimimani ilmaukset ja niiden perusteella kirjoittamani tulokset perustuvat analyysirungon asettamien rajojen lisäksi omaan tulkintaani. Seuraavaksi pohdin tutkielmaani liittyviä eettisiä kysymyksiä.

### 3.3 Eettinen pohdinta

Eettisyyden ja luotettavuuden arviointi laadullisessa tutkimuksessa on moniselitteinen. Siinä kuitenkin korostuu tutkimuksen sisäinen koherenssi eli johdonmukaisuus. Tutkimuksen eri vaiheiden tulee liittyä toisiinsa siten, että ne muodostavat yhtenäisen kokonaisuuden. (Tuomi

& Sarajärvi 2018, 163.) Olen pyrkinyt lisäämään tutkielmani luotettavuutta kuvaamalla selkeästi ja avoimesti tutkimusprosessin eri vaiheet ja käyttämäni aineiston. Tällä tavoin olen pyrkinyt siihen, että tutkielmani näyttäytyy johdonmukaisena läpi tutkimusprosessin (katso esim. Tuomi & Sarajärvi 2018, 163). Yksi keskeinen tutkielmani luotettavuutta lisäävä tekijä on toimia Tietoarkiston ohjeiden mukaisesti aineiston käsittelyssä (Ruokonen 2021). Olen toimittanut viitetiedot valmiista tutkielmasta Tietoarkiston ohjeistuksen mukaan Tietoarkiston asiakaspalveluun.

Luotettavuuden arvioinnissa minun tulee ottaa huomioon erityisesti aineiston keruu, sillä aineiston on kerännyt toinen henkilö (Tuomi & Sarajärvi 2018, 164). Ruokonen (2021) on kerännyt aineiston hänen tutkimuksensa tavoitteiden ohjaamana. Tämä tosiasia asettaa luonnollisesti esteitä sille, mitä kysymyksiä aineistolle voi esittää. En pysty myöskään varmistumaan siitä, miten esimerkiksi haastattelutilanteet ovat voineet vaikuttaa aineiston laatuun ja haastateltavien kertomiin asioihin, sillä en ole itse ollut läsnä. Kriittisten pohdintojen lisäksi olemassa olevan aineiston hyödyntämisessä voidaan nähdä myös myönteisiä puolia. Esimerkiksi olemassa olevan aineiston käyttäminen tutkielmani aineistona säästää resurssejani, sillä minun ei tarvitse käyttää aikaa aineiston keruuseen tai litteroimiseen. Sen lisäksi olemassa olevien aineistojen eettiset näkökulmat on otettu huomioon aineiston keruuvaiheessa. (Tietoarkisto n.d.) Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että minun ei tarvitse huolehtia esimerkiksi haastateltavien henkilötietojen käsittelystä. Olemassa olevan aineiston hyödyntäminen vähentää myös vastaajien vaivaa osallistua tutkimukseen (Tietoarkisto n.d.).

Tuomen ja Sarajärven (2018, 163) mukaan luotettavuuden arvioinnissa tulee ottaa huomioon tutkijan omat sitoumukset suhteessa tutkimukseen. Ennakko-oletukseni oli, että vertaistukiryhmä mahdollistaa pääosin positiivisia kokemuksia ryhmän osallistujille. Tähän oletukseen vaikuttaa taustani joukkueurheilun parissa, jossa korostuu vertaistukiryhmän tavoin vertaisuus ja yhteenkuuluvuuden tunne. Ennakko-oletukseni liittyen itsemyötätuntoon perustuivat ajatukselle siitä, että ihmisen elämäkokemukset vaikuttavat itsemyötätunnon ilmenemiseen (katso esim. Pepping ym. 2015, 113). Tämä ennakko-oletus on muodostunut aikaisempien opintojen ja joukkueurheiluun liittyvien kokemusten pohjalta. Näkemykseni mukaan esimerkiksi perhesuhteet vaikuttavat itsekriittisyyden ilmenemiseen. Olen tietoinen omista ennakko-oletuksistani ja pyrin huomioimaan ne tutkielman jokaisessa vaiheessa. Seuraavaksi esitän tutkielmani tulokset.

## 4 Tulokset

Tässä luvussa tarkastelen, miten vertaistukiryhmään osallistuminen tukee itsemyötätunnon eri osa-alueiden vahvistumista haastavissa elämäntilanteissa. Esitän tulokset tutkielmani analyysirungon (taulukko 1) mukaisesti. Käsittelen ensin ystävällisyyttä itseä kohtaan, joka koostuu lempeästä ja ymmärtäväisestä suhtautumisesta omaan itseensä ja halusta auttaa itseään. Sen jälkeen tarkastelen jaetun ihmisyyden osa-alueita, joka muodostuu virheiden ja vaikeiden elämäntilanteiden näkemisestä osana ihmisyyttä ja yhteenkuuluvuudesta.

Viimeiseksi esitän tietoisien läsnäolon osa-alueen, jossa tarkastelen tunteiden hyväksymistä ja niiden tasapainoista kohtaamista sekä etäisyyden ottamista omasta tilanteestaan.

### 4.1 Ystävällisyys itseä kohtaan

#### Lempeä ja ymmärtäväinen suhtautuminen omaan itseensä

Lastensuojeluun liitetyn negatiivissävytteisen julkisuuskuvan, siihen liittyvän häpeän tunteen ja ennakkoluulojen vuoksi on mahdollista, että lastensuojelun asiakasvanhempien voi olla vaikeampaa suhtautua itseensä lempeästi ja myötätuntoisesti (katso esim. Paasivirta 2019, 21). Myös aineistosta oli tunnistettavissa, että osa haastateltavista suhtautui itseensä kriittisesti ennen vertaistukiryhmään osallistumista. Aineistosta voitiin havaita, että haastateltavien itsekritiikki väheni vertaistukiryhmään osallistumisen myötä.

*”Just silleen, jos oli aikaisemmin miettinyt sitä, että mitä mä oon oikein niinkun tehnyt tai mitä mä oon tehnyt niinkun väärin tai tän tyyppistä... Ni sellasii ajatuksii ei oo sitten sen jälkeen enää ollut.” -H3*

Yllä olevassa aineisto-otteessa on havaittavissa itsekritiikin vähenemisen lisäksi syyllisyyden tunteiden väheneminen. Kun ihminen suhtautuu lempeästi ja ymmärtävästi omaan itseensä kohtaan, hän ei tuomitse itseään (Neff 2023, 195–196). Myös aikaisempi tutkimus osoittaa, että hyvä itsemyötätunto voi auttaa käsittelemään esimerkiksi syyllisyyden tunteita (Sirois, Bögels & Emerson 2019). Tämän pohjalta voidaan todeta, että vertaistukiryhmään osallistuminen voidaan nähdä edistävän lempeää ja ymmärtäväistä suhtautumista omaan itseensä.

Aineistosta nousi esiin vertaistukiryhmän ilmapiiri, joka näyttäytyi keskeisenä tekijänä lempeälle ja ymmärtäväiselle suhtautumiselle omaan itseensä. Myös aikaisemmissa tutkimuksissa on tunnistettu, että vertaistukiryhmän ilmapiiri on merkityksellisessä asemassa

vertaistuen onnistumiseksi (Lalayants 2020, 457–458). Yksi haastateltavista nosti esiin, että vertaistukiryhmän ilmapiiri oli hyväksyvä:

*”Must ainakin se, että mä olin hyväksytty sellasena, minkälaisena mä olen. Et mun ei tarvinnu esittää kelekkään, tai mun ei tarvinnu jättää sanomatta mitään... Tai... mä kelpasin (---)” -H6*

Aineisto-ote kuvaa haastateltavan kokemusta hyväksytyksi tulemisesta omana itsenään. Myös aikaisempi tutkimus osoittaa, että vertaistukiryhmässä voi saada kokemuksia kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta (Lalayants 2020, 457–458). Kuulluksi, nähdyksi ja hyväksytyksi tulemisen kokemukset voidaan nähdä olevan tärkeitä, sillä esimerkiksi hyväksytyksi tulemisen kokemus voidaan nähdä olevan keskeinen tekijä itsensä kohtaamiseen myötätuntoisesti ja lempeästi (katso esim. Saarinen & Mikkonen 2018, 135).

### **Halu auttaa itseään**

Mikkosen ja Saarisen (2018, 50) mukaan haastavat elämäntilanteet voivat herättää tarpeen vertaistuelle. Myös aineistosta nousi esiin, että vaikeat elämäntilanteet herättivät haastateltavien halun ja tarpeen hakeutua vertaistukiryhmään. Neffin (2023, 195) mukaan ystävällisyys itseä kohtaan pitää sisällään huolen osoittamisen itseään kohtaan ja halun auttaa itseään. Halu auttaa itsestään ilmeni aineistossa jo siinä vaiheessa, kun haastateltavat hakeutuivat vertaistukiryhmään, kuten alla oleva aineisto-ote kuvaa:

*”(---) Kun me mennään tämmöseen vertaisryhmään, niin mehän haetaan jotain apua itsellemme. Meidän omiin juttuihin, et me saadaan niinku... ymmärretään, mitä pitää tehdä ja niinkun näin (---)” -H4*

Yllä oleva aineisto-ote kuvaa, miten jo vertaistukiryhmään hakeutuminen ilmentää halua auttaa itseään. Lalayantsin (2020, 457) tutkimus osoitti, että lastensuojelun asiakasvanhemmilla voi olla kokemuksia tuen puutteesta. Tarve vertaistuelle voi puolestaan syntyä esimerkiksi silloin, jos ihminen ei saa lähipiiriltään riittävästi tukea (Eronen 2023, 25). Myös aineistosta nousi esiin haastateltavien kokemukset tuen puutteesta erityisesti lähiverkoston osalta, kuten alla olevasta aineisto-otteesta ilmenee:

*”Nii... mun mielest... Mun mielestä sit taas, ku äää... Se, miks me ei puhuttu kenellekään. Me ei jakseta kannatella niinkun muita. Niinkun sen näki nyt, et kun mä kerroin... ku mä kerroin mun vanhemmille, ni nyt oli vaan pakko, mut ne ei ois*

*jaksanut vieläkään. Sit, kun mä nään, et mimmonen hätä niil on, mut me ei niinku pystytä niitä kannattelemaan.” -H2*

Aineisto-otteen perusteella haastateltava halusi auttaa itseään suojaamalla itsensä läheistensä hädältä ja hakeutumalla vertaistukiryhmään. Haastateltava tunnisti, ettei hänen voimavaransa riitä kannattelemaan itsensä lisäksi hänen läheisiään vaikean elämäntilanteen keskellä. Tämä ilmentää Neffin (2023, 195) ajatusta jatkuvasta huolen osoittamisesta itseä kohtaan.

Voidaan siis todeta, että ystävällisyys itseä kohtaan vahvistui vertaistukiryhmään osallistumisen myötä. Aineistosta oli havaittavissa, että vertaistukiryhmään osallistuminen vähensi itsensä tuomitsemista sekä itsekritiikkiä, mikä vahvisti lempeää ja ymmärtäväistä suhtautumista omaan itseensä. Neffin (2023, 195–196) mukaan itsensä tuomitsemisen ja itsekritiikin väheneminen vahvistavat ystävällisyyden kasvamista itseä kohtaan.

Vertaistukiryhmään osallistuminen tarjosi myös kokemuksia hyväksytyksi tulemisesta, mikä voidaan nähdä olevan tärkeä tekijä lempeän ja ymmärtäväisen suhtautumisen vahvistumiselle itseä kohtaan (katso esim. Mikkonen & Saarinen 2018, 135). Aikaisemmassa tutkimuksessa on todettu, että lastensuojelun asiakasvanhemmat voivat kokea tuen puutetta (Lalayants 2020, 457). Vertaistukiryhmä mahdollisti tulosten perusteella ainutlaatuisen ympäristön, jossa oli mahdollista toteuttaa halua auttaa itseään etenkin niissä tilanteissa, joissa haastateltavat kokivat tuen puutetta lähipiirissään.

## **4.2 Jaettu ihmisyyt**

### **Virheiden ja vaikeiden elämäntilanteiden näkeminen osana ihmisyyttä**

Tulosten mukaan vertaistukiryhmään osallistuminen auttoi haastateltavia näkemään virheet ja vaikeat elämäntilanteet osana ihmisyyttä. Neffin (2023, 196) mukaan ihmisillä on luontainen taipumus ajatella, että ihmisen oma tilanne on huonompi verrattuna muiden ihmisten tilanteisiin. Tämä ajatusmalli voi aiheuttaa yksinäisyyden tunteita ja kokemusta siitä, että on erillään muista ihmisistä (Neff 2023, 196). Yksinäisyyden tunne on myös melko yleistä lastensuojelun asiakasvanhempien keskuudessa (katso esim. Lalayants 2020, 456). Alla olevasta aineisto-otteesta käy ilmi, miten eräälle haastateltavalle vahvistui käsitys siitä, että vaikeat elämäntilanteet koskettavat muitakin ihmisiä taustasta riippumatta:

*” (---) Sitten vielä tässä ryhmässä on hirveen tärkeitä se, et välillä sai oikeesti perspektiiviä siihen, että, että totaa... Kun on ikäni ollut yksin sen tota, sen lapsen kanssa. Tai koko hänen ikänsä, niin tietyllä tavalla sekin, et mä en oo koskaan*

*ajatellut, että multa jotain uupuu, kun mul ei oo sitä miestä. Mut sitte tietyllä lailla myöskin se, että tässä oli onnellisia pareja ja sitten muunkin näkösiä pareja, ni tietyllä tavalla, ni sekin jo jotenkin laski mulla sitä stressitasoo myöskin (---)” -H1*

Aineisto-ote kuvaa, miten haastateltavan ymmärrys lisääntyi tällä jaetun ihmisyyden osa-alueella. Haastateltava sai vertaistukiryhmästä kokemuksen, että vaikeat elämäntilanteet koskettavat useita perhekokoonpanoja, eikä vain esimerkiksi yksinhuoltajia. Myös aikaisempi tutkimus osoittaa, että vertaistukiryhmään osallistuminen voi vahvistaa osallistujien itseluottamusta ja auttaa toivon löytämisessä (katso esim. Lalayants ym. 2015, 316). Nämä tunteet voivat vahvistua siten, että virheet ja vaikeat elämäntilanteet nähdään osana ihmisyyttä, kuten seuraavassa aineisto-otteessa ilmenee:

*”(---) Sain kyllä semmosta, et, et... Semmosta niinkun kuulla, et muillakin perheillä on kaikennäköistä. Mulla on niinkun... Ei sitä arvottanu, et onks paremmin vai sillain niinkun, et mul on tämmönen juttu ja sul on tämmönen juttu ja me kaikki selvittäään tästä (---)” -H6*

Aineisto-ote kuvaa, miten vertaistukiryhmään osallistuminen vahvisti käsitystä siitä, että muillakin perheillä on vaikeita elämäntilanteita. Tämä tuo näkyväksi sen, että vertaistukiryhmään osallistuminen voi auttaa tunnistamaan virheiden ja vaikeiden elämäntilanteiden olevan osana ihmisyyttä.

### **Yhteenkuuluvuuden tunne muiden ihmisten kanssa**

Neff (2023, 196) kuvaa, että jaettu ihmisuus ylläpitää yhteyttä muihin ihmisiin. Aineistosta nousi esiin, että osa haastateltavista koki muista eristäytymistä ennen vertaistukiryhmään osallistumista, mikä on jaetun ihmisyyden osa-alueen vastakohta (Neff 2023, 106). Myös aikaisempi tutkimus osoittaa, että lastensuojelun asiakasvanhemmilla voi olla yksinäisyyden kokemuksia (Lalayants 2020, 457). Alla oleva aineisto-ote havainnollistaa, miten yhden haastateltavan puheesta on tunnistettavissa muista eriytymistä:

*”Mä huomasin joskus, kun mä ite kerroin jollekin, kun ne oli niin arkipäiväisiä kaiken maailman itsemurhayritykset ja hatkailut ja huumeet (---) Et ihmiset, jotka elelee ihan normaalia elämää ja keittää puurot aamulla ja mennään aamulla kouluun ja harmitellaan, kun tuli vaan kasipuoli kokeesta, ni sit on se toinen se synkempi puoli niin... (---) Mutta sitten niinkun, no elämän raadollisempi puoli niin, jos tollanen vaan niinkun on mahdollista ja pystyy... ni ehdottomasti niinkun sellasten ihmisten kanssa,*

*koska he on niinkun nähny sitä ja tietää, mitä se on ja kokenut sen, ni se tuen määrä on tai se asioiden käsittäminen on ihan erilaista.” -H3*

Aineisto-ote osoittaa, että vertaistukiryhmään osallistuminen mahdollisti yhteenkuuluvuuden tunteen syntymisen. Samanlaista yhteenkuuluvuuden tunnetta ei välttämättä muodostu sellaisen ihmisen kanssa, joka ei ole kokenut samankaltaisia tilanteita, mikä tulee ilmi yllä olevassa aineisto-otteessa. Haastateltava korosti, että vertaisen antama tuki on erilaista kuin niiden, jotka eivät ole kokeneet samankaltaisia elämäntilanteita. Esimerkiksi Mikkonen ja Saarinen (2018, 35) totesivat, että vertainen kykenee ymmärtämään toisen vertaisen tilannetta oman kokemusmaailmansa pohjalta. Tämä näkökulma korostaa vertaissuhteen erityisyyttä. Vertaisuus näyttäytyikin aineistossa keskeisenä yhteenkuuluvuuden tunnetta vahvistavana tekijänä:

*”(---) Ja, vaikka se saattaa olla se vertainen semmonen ihminen, että sä, et henkilönä, et sen ihmisen kanssa viettäis vapaa- aikaa. Et se ei ois niinku ystävyyssuhdetta. Mut sit se vertaisuussuhde on niinkun jotenkin erilainen (---)” -H5*

Yllä olevassa aineisto-otteessa yksi haastateltavista kuvaa, että vertaissuhde ja ystävyyssuhde ovat keskenään erilaisia. Tämä havainto tuo esiin vertaissuhteen moninaisuuden.

Aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, että vertaistukiryhmiin osallistuneet loivat ystävyyssuhteita keskenään ja nämä ystävyyssuhteet jatkuivat vertaistukiryhmän loputtua (Lalayants ym. 2015, 321; Lalayants 2020, 458). Myös tutkielmani aineistossa haastateltavat kertoivat ystävyyssuhteiden muodostumisesta, kuten esimerkiksi uusien ”*äitikavereiden (-H2)*” saamisesta, mikä voidaan tulkita yhteenkuuluvuuden tunteen lisääntymiseksi.

Vertaistukiryhmässä muodostetut ystävyyssuhteet jatkuivat vertaistukiryhmän loppumisen jälkeen, kuten alla olevassa aineisto-otteessa tulee ilmi:

*”(---) Mut joo se on niinkun mun mielestä niin semmonen se ryhmähenki ja se, mitä meil on jäänyt siitä... on Whatsapp- ryhmä ja me tapaillaan aina välillä. Niin se on mun mielestä semmonen sitten, jos jollakin menee vähän huonosti niin kaikki tukee sitten aina omien kykyjensä mukaan, niinku tällain tsemppaavasti. Joku soittaa sitten. Mun mielestä se on ihan mahtavaa.” -H2*

Yllä oleva aineisto-ote kuvaa, miten vertaistukiryhmässä muodostuneet ihmissuhteet mahdollistivat tuen saamisen myös vertaistukiryhmän päättymisen jälkeen. Myös aikaisempi tutkimus osoittaa, että sosiaaliset verkostot voivat laajentua vertaistukiryhmään osallistumisen

myötä (Lalayants ym. 2015, 321). Tämä ilmentää vertaistuen merkitystä yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistamisessa lastensuojelun asiakasvanhempien keskuudessa.

Voidaan siis todeta, että vertaistukiryhmään osallistuminen vahvisti itsemyötätunnon jaetun ihmisyyden osa-aluetta. Aikaisempi tutkimus osoittaa, että yksi vertaistukeen liittyvä hyöty on muiden kertomasta oppiminen (Lalayants ym. 2015, 316). Aineisto osoitti, että muiden vertaistukiryhmissä kertomat asiat lisäsivät ymmärrystä siitä, että muillakin ihmisillä on vaikeita elämäntilanteita eivätkä vaikeat elämäntilanteet määräydy esimerkiksi perhekokoonpanon mukaan. Tämän tunnistaminen on keskeistä itsemyötätunnon jaetun ihmisyyden osa-alueen vahvistumiseksi (Neff 202, 196). Aineistosta oli myös havaittavissa, että osa haastateltavista eivät tunteneet vahvaa yhteenkuuluvuuden tunnetta muiden ihmisten kanssa erilaisten elämäntilanteiden vuoksi. Myös aikaisemmassa tutkimuksessa on tunnistettu, että lastensuojelun asiakasvanhemmat voivat kokea yksinäisyyden tunteita vaikean elämäntilanteen vuoksi (Lalayants 2020, 457). Aineiston perusteella vertaistukiryhmään osallistuminen vahvisti yhteenkuuluvuuden tunnetta. Vertaistuki näyttäytyi aineistossa keskeisenä tekijänä myös yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistamisessa.

### 4.3 Tietoinen läsnäolo

#### Tunteiden hyväksyminen ja niiden tasapainoinen kohtaaminen

Aineistosta nousi esille, että vertaistukiryhmissä käsiteltiin vaikeita asioita ja niihin liittyviä tunteita. Neffin (2023, 196) mukaan ihmisen on tiedostettava omat vaikeat tunteensa, jotta ihminen voi hyväksyä kohdata ne tasapainoisesti. Seuraavasta aineisto-otteesta käy ilmi, miten haastateltava tiedosti vaikeat tunteensa vertaistukiryhmässä:

*”Raskainta... nii... raskainta oli ehkä myös niinkun se oman tilanteen, kun siinä sitten niinkun kerto ääneen ja totes, et nii et mulhan menee niinkun ihan tosi huonosti (---)”*  
-H3

Aineisto-ote tuo näkyväksi, miten tunteiden hyväksyminen tapahtui vertaistukiryhmässä. Aineiston perusteella vaikeista asioista puhumisen edellytyksenä oli vertaistukiryhmän luottamuksen ilmapiiri. Aikaisemmassa tutkimuksessa on tunnistettu, että vertaistukiryhmän jäsenten välinen luottamus on keskeinen edellytys vertaistukiryhmän onnistumiseksi (Lalayants 2020, 457–458). Luottamuksen merkityksellisyys tuli esiin myös tutkielmani aineistosta, kuten seuraava aineisto-ote esittää:

*”(---) Tässä porukassa voi tuulettaa, kun tietää sen, että kukaan näistä ei kumminkaan sit juoruamaan jollekin sinut toista kautta tuntevalle (---)” -H1*

Aineistossa ilmeni, että ilmapiiriin lisäksi vertaiset itse olivat keskeisessä asemassa tunteiden hyväksymisessä ja niiden tasapainoisessa kohtaamisessa. Vertaistukiryhmään osallistuneiden keskinäinen vertaisuus näyttäytyi keskeisenä tekijänä tunteiden hyväksymisessä ja tunteiden tasapainoisessa kohtaamisessa. Mikkonen ja Saarinen (2018, 50) toteavat, että samankaltaiset elämäkokemukset luovat yhteistä ymmärrystä vertaisten välille. Alla olevassa aineisto-otteessa haastateltava kuvaa tilannetta, jossa hänen ystävänsä on kertonut ongelmistaan:

*”(---) Sit on vaan ite sillain, et nii, mul on pikkusen eri potenssissa nää ongelmat. Et tavallaan se ihminen kenelle sä vertaistukiryhmässä kerrot, ni se usko.” -H5*

Aineisto-ote tekee näkyväksi sen, miten merkityksellistä on päästä jakamaan tuntemuksiaan vertaisten kanssa, joka on kokenut samankaltaisia asioita. Neff (2023, 196) mainitsee, että myötätuntoa ei voi osoittaa itselleen, jos ei pysty kohdata vaikeita tunteita. Yllä olevassa aineisto-otteessa haastateltava kuvaa, että vertainen usko, mitä hänelle kerrotaan. Tämä tuo näkyväksi sen, miten merkityksellinen ympäristö vertaistuki on tunteiden hyväksymiselle ja niiden tasapainoiselle kohtaamiselle. Myös Mikkonen ja Saarinen (2018, 82) ovat tunnistanee, että tunteiden ilmaisu, käsittely ja niiden ymmärtäminen ovat keskeisiä asioita vertaistuessa. Sen lisäksi aikaisempi tutkimus osoittaa, että vertaistukiryhmässä sai näyttää ja purkaa tunteita ja siellä ryhmän jäsenet tunsivat tulleensa kuulluiksi ja nähdyiksi (Lalayants 2020, 457–458). Aineistosta nousi esiin, että vertaistukiryhmä toimi ympäristönä, jossa osallistujat pysyivät kertomaan asioista, joista oli mahdollisesti aikaisemmin vaiettu:

*”Mun veli ei tiedä... Mun mies on kertonut omille vanhemmilleen ja mä oon kertonut omille vanhemmille, mut kukaan muu ei niinku tiedä tästä tilanteesta. Ni sen takia on tämä ryhmä, jotka ymmärtää puolesta sanasta sen. Osaa antaa hyvin vertaistukea niinku... Kaikilla on ollut vaikka erilaista, niin samanlaista.” -H2*

Yllä oleva aineisto-ote kuvaa, miten tärkeässä asemassa vertaiset olivat tunteiden hyväksymisessä ja niiden tasapainoisessa kohtaamisessa. Haastateltava korostaa vertaisen kykyä ymmärtää tilanne ”puolesta sanasta”, mikä voi lisätä kykyä hyväksyä ja kohdata omia vaikeita tunteitaan. Tämä havainto korostaa Mikkosen ja Saarisen (2018, 31) käsitystä siitä, että vertaistukea voi antaa vain vertainen. Aikaisempi tutkimus osoittaa, että yksi vertaistukeen liitetty mahdollinen varjopuoli liittyy ihmisten omien subjektiivisten

kokemusten jakamiseen, jolloin jaetut kokemukset eivät ole välttämättä siirrettävissä suoraan toisen henkilön tilanteeseen (Isola ym. 2022, 5). Yllä oleva aineisto-ote tuo kuitenkin näkyväksi, että ryhmän jäsenten erilaiset elämäntilanteet tiedostettiin, mutta erilaisuus ei asettunut aineistossa esteeksi vertaistuen toteutumiselle tai tunteiden hyväksymiselle ja niiden tasapainoiselle kohtaamiselle.

### **Etäisyyden ottaminen omasta tilanteestaan**

Lastensuojelun asiakasvanhempien vaikeudet voivat kasaantua, jolloin vanhempien voi olla vaikeampaa tarkastella perheen tilannetta etäämmältä (katso esim. Isola ym. 2023, 128). Myös aineistosta nousi esille, että osalla haastateltavista oli vaikeaa ottaa etäisyyttä omasta tilanteestaan ennen vertaistukiryhmään osallistumista. Alla oleva aineisto-ote kuvaa, miten eräs haastateltava kuvaa omaa vaikeaa elämäntilannettaan, jota oli vaikeaa tarkastella etäämmältä:

*”Ää... Varmaan semmonen, et kun on siinä siinä... siinä niinkun ongelmassansa. Ni sit tulee semmonen olo, että ei tähän mistään saa apua, ei tähän oo olemassa mitään apua (---)” -H5*

Haastateltavat pystyivät ottamaan etäisyyttä omasta tilanteestaan vertaistukiryhmään osallistumisen avulla. Muiden kertomat asiat mahdollisti oman tilanteen tarkastelun etäämmältä ja vähensi negatiivisia ajatuksia liittyen omaan vaikeaan elämäntilanteeseen. Neffin (2023, 196) mukaan etäisyyden ottaminen omasta tilanteesta mahdollistaa vahvemman itsemyötätunnon, sillä silloin ihminen ei jää jumiin vaikeisiin tunteisiin. Alla oleva aineisto-ote kuvaa, miten etäisyyden ottaminen omasta tilanteestaan tapahtui vertaistukiryhmään muiden jäsenten kertomien asioiden avulla:

*”(---) Kun sä kuulet muiden tarinoita, ni sä aattellet, et onhan niilläkin näin tapahtuna ja näil on näin tapahtunu, et kylhän täst nyt päästään. Kylhän noikin on päässy ja kylhän noikin pääsee. Kylhän mäkin pärjään. (---)” -H4*

Yllä olevasta aineisto-otteesta on tunnistettavissa etäisyyden ottamisen lisäksi toivon herääminen ja voimaantuminen muiden kertomien asioiden pohjalta. Toivon herääminen ja voimaantuminen on tunnistettu myös aikaisemmassa vertaistukeen liittyvässä tutkimuksessa (katso esim. Lalayants ym. 2015, 316; Pitkänen ym. 2024, 95). Tietoisien läsnäolon vastakohtana on jumiutuminen omaan vaikeaan tilanteeseensa (Neff 2023, 196). Aineistossa ei ilmennyt, että vertaistukiryhmään osallistuminen lisäisi kokemuksia omaan vaikeaan

tilanteeseen jumiutumisen. Päinvastoin se vahvisti etäisyyden ottamista omasta tilanteestaan herättämällä tunteita esimerkiksi oman elämän tärkeydestä vaikean elämäntilanteen keskellä, kuten seuraava aineisto-ote kuvaa:

*”(---) Se on niinkun tos toiminnassa tosi tärkeätä, et sai niinkun tukea ja joo... siitä ongelmasta, mikä oli sen nuoren kanssa. Mut sit sai niinku myös sitä, et... Niinkun ittelle. Niinku, et... Ja sit vähän niinku perspektiivii. Välillä suoraankin. Niinkun välillä vois elää sitä omaankin elämää välillä.” -H2*

Yllä oleva aineisto-ote tuo näkyväksi, miten yksi haastateltavista ymmärsi oman elämän elämisen tärkeyden vertaistukiryhmän avulla. Tämän pohjalta voidaan tulkita, että vertaistukiryhmään osallistuminen voi edesauttaa etäisyyden ottamista vaikeasta elämäntilanteesta.

Voidaan siis todeta, että vertaistukiryhmään osallistuminen vahvistaa itsemyötätunnon tietoisien läsnäolon osa-alueita. Aineisto osoittaa, että toisiaan ymmärtävät vertaiset loivat vertaistukiryhmään ilmapiirin, mikä mahdollisti sellaisten asioiden käsittelyn, joista oli mahdollisesti aikaisemmin vaiettu. Kohtaamiset vertaisten kanssa mahdollistivat tunteiden hyväksymisen ja niiden tasapainoisen kohtaamisen. On tunnistettu, että lastensuojelun asiakasvanhempien voi olla vaikeaa ottaa etäisyyttä omasta tilanteestaan vaikeuksien kasaantumisen vuoksi (Isola ym. 2023, 128). Etäisyyden ottaminen on kuitenkin tärkeää, jotta ihminen ei samaistu liikaa negatiivisiin tunteisiin (Neff 2023, 196). Aineistossa ilmeni, että muiden kertomat asiat asettivat omaa tilannetta mittasuhteisiin, herätti toivoa ja voimaantumisen kokemuksia. Tämän myötä haastateltavat pystyivät ottamaan etäisyyttä omasta tilanteestaan.

## 5 Johtopäätökset ja pohdinta

Tässä kandidaatintutkielmassa selvitettiin, miten vertaistukiryhmään osallistuminen tuki itsemyötätunnon eri osa-alueiden vahvistumista haastavissa elämäntilanteissa. Tutkielma oli laadullinen ja analyysimenetelmänä käytettiin teorialähtöistä sisällönanalyysiä. Analyysirunko muodostettiin Neffin (2023) itsemyötätunnon käsitteen pohjalta. Aineistona oli Ruokosen (2021) omaan pro gradu -tutkielmaansa keräämä haastatteluaineisto. Haastatteluja oli yhteensä kuusi ja litteroitua tekstiä oli 77 sivua. Analyysin pohjalta saadut tulokset osoitti, että vertaistukiryhmään osallistuminen tuki itsemyötätunnon vahvistumista kaikilla itsemyötätunnon osa-alueilla.

Itsemyötätunnon osa-alueita ovat Neffin (2023, 195–196) mukaan ystävällisyys itseä kohtaan, jaettu ihmisyyden ja tietoinen läsnäolo. Ystävällisyys itseä kohtaan piti tulosten mukaan sisällään lempeän ja ymmärtäväisen suhtautumisen omaan itseensä sekä halun auttaa itseään. Tulokset osoittivat, että vertaistukiryhmään osallistumisen myötä haastateltavat saivat hyväksytyksi tulemisen kokemuksia ja heidän itsekritiikkinsä väheni, mikä vahvisti lempeää suhtautumista itseä kohtaan. Aikaisempi tutkimus osoittaa, että tarve hyväksytyksi tulemisen kokemuksesta voi korostua vaikeissa elämäntilanteissa (Mikkonen & Saarinen 2018, 135). Tulosten perusteella vertaistukiryhmään osallistuminen mahdollisti tämän toteutumisen. Haastateltavat olivat hakeutuneet vertaistukiryhmään saadakseen tukea vaikeassa elämäntilanteessa, minkä voidaan katsoa ilmentävän tietynlaista ystävällisyyttä itseä kohtaan ja halua auttaa itseään jo ennen vertaistukiryhmään osallistumista. Osa haastateltavista oli hakeutunut vertaistukiryhmään, sillä he kokivat läheisiltään saamansa avun riittämättömänä. Myös aikaisemmassa tutkimuksessa on todettu, että vertaistuen tarve voi herätä, jos ihminen kokee saavansa riittämättömän tukea läheisiltään (Eronen 2023, 25). Vertaistukiryhmään osallistuminen siis lisäsi lempeää suhtautumista itseään kohtaan, vastasi halun auttaa itseään vaikeassa elämäntilanteessa ja vahvisti siten ystävällisyyttä itseä kohtaan.

Jaettu ihmisyyden koostui tulosten mukaan virheiden näkemisestä osana ihmisyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunteesta. Tulokset osoittivat, että jaetun ihmisyyden osa-alue vahvistui vertaistukiryhmään osallistumisen myötä. Haastateltavien ymmärrys lisääntyi esimerkiksi siitä, että muillakin ihmisillä on taustasta riippumatta vaikeita elämäntilanteita. Tämä mahdollisti kokemuksen jakamisen elämän epätäydellisyydestä, mikä on Neffin (2023, 196) mukaan keskeinen tekijä jaetun ihmisyyden osa-alueen vahvistumisessa. Nämä kokemukset herättivät toivoa ja vahvistivat voimaantumista. Myös aikaisempi tutkimus on tunnistanut

toivon heräämisen ja voimaantumisen vertaistukeen liittyvinä hyötyinä (katso esim. Lalayants ym. 2015, 316; Pitkänen ym. 2024, 95). Tuloksista oli havaittavissa, että yhteenkuuluvuuden tunne muiden ihmisten kanssa oli melko vähäistä ennen vertaistukiryhmään osallistumista, mikä on tunnistettu myös aikaisemmassa tutkimuksessa (katso esim. Lalayants 2020, 457). Tutkielmani tuloksista nousi esiin, että yhteenkuuluvuuden tunne lisääntyi, kun vertaistukiryhmän jäsenet loivat ystävyysuhteita keskenään. Aikaisempi tutkimus osoittaa, että yhtenä vertaistukeen liitettynä haasteena voidaan nähdä olevan ihmisten erilaiset elämäkokemukset, jotka eivät välttämättä ole suoraan siirrettävissä toisen henkilön kokemukseen (Isola ym. 2022, 5). Tämän tutkielman aineistossa se ei asettunut esteeksi yhteenkuuluvuuden muodostamisessa. Itsemyötätunnon jaetun ihmisyyden osa-alue siis vahvistui vertaistukiryhmään osallistumisen myötä.

Itsemyötätunnon viimeinen osa-alue eli tietoinen läsnäolo muodostui tulosten mukaan tunteiden hyväksymisestä ja niiden tasapainoisesta kohtaamisesta sekä etäisyyden ottamisesta omasta tilanteestaan. Tulosten perusteella voidaan todeta, että tämäkin itsemyötätunnon osa-alue vahvistui vertaistukiryhmään osallistumisen myötä. Neffin (2023, 196) mukaan tunteiden hyväksyminen ja niiden tasapainoinen kohtaaminen on tärkeää, jotta ihminen ei samaistu liikaa negatiivisiin tunteisiin. Tutkielmani tulokset osoittivat, että vertaistukiryhmään osallistuminen mahdollisti sellaisten asioiden kertomisen ja käsittelyn, joista oli aikaisemmin vaiettu. Tämän voidaan nähdä ilmentävän sitä, että vertaistukiryhmään osallistuminen mahdollisti tunteiden hyväksymisen ja niiden tasapainoisen kohtaamisen. Tutkielmani tuloksista ilmeni, että osalla haastateltavista oli vaikeuksia ottaa etäisyyttä omasta vaikeasta elämäntilanteestaan. Myös aikaisemmassa tutkimuksessa on todettu, että lastensuojelun asiakasvanhempien voi olla vaikeaa ottaa etäisyyttä tilanteestaan etenkin, jos vaikeudet ovat kasaantuneet avun hakemisen pitkittymisen vuoksi (Isola ym. 2023, 128). Neff (2023, 196) nostaa esiin, että etäisyyden ottaminen on kuitenkin tärkeää, sillä se mahdollistaa oman tilanteen tarkastelun etäämmältä ja estää mahdollisesti vaikeaan elämäntilanteeseen jumiutumisen. Tulokset osoittivat, että muiden vertaisten kertomat asiat auttoivat asettamaan omaa tilannetta mittasuhteisiin, mikä edisti etäisyyden ottamista omasta tilanteesta. Tietoisien läsnäolon osa-alueen voidaan siis nähdä vahvistuneen vertaistukiryhmään osallistumisen myötä.

Lalayantsin (2020, 457–458) tutkimuksessa lastensuojelun asiakasvanhemmat kokivat vertaistukiryhmän korvaamattomana tukijärjestelmänä. Myös tämän tutkielman tuloksissa vertaistukiryhmä näyttäytyi korvaamattomana ympäristönä itsemyötätunnon vahvistamisessa.

Tämän tutkielman tulokset osoittivat, että vertaistukiryhmään osallistuminen vahvisti jokaista itsemyötätunnon osa-alueita tavoilla, joita voi olla vaikeaa korvata muilla tukitoimilla.

Tulosten perusteella toisiaan ymmärtävät vertaiset sekä vertaistukiryhmän luottamuksellinen ja hyväksyvä ilmapiiri näyttäytyivät keskeisinä tekijöinä itsemyötätunnon vahvistamisessa.

Tämän tutkielman vahvuutena voidaan nähdä tiedon lisääminen vertaistuen ja itsemyötätunnon vahvistamisen välisestä suhteesta. Tutkielma täydentää esimerkiksi Uljaan ja kumppaneiden (2021, 57) tutkimuksen tutkimusaukkoa, jossa vertaisuuden merkitys itsemyötätunnon vahvistamiseksi jäi selvittämättä. Vertaistuen ja itsemyötätunnon välisen yhteyden näkyväksi tekeminen voi olla arvokasta esimerkiksi vertaistukiryhmissä toimiville ammattilaisille. Tutkielman vahvuutena on myös selkeä tavoite ja tutkimuskysymys.

Tutkielmaan liittyy kuitenkin myös rajoituksia. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirre on, että sen tuloksia ei voida yleistää (Alasuutari 2011, 231). Näin ollen tämänkään laadullisen tutkielman tulokset eivät ole yleistettävissä. Tutkielman yleistettävyyden ja luotettavuuden kannalta tulee myös huomioida, että haastatteluaineisto koostui kuudesta osallistujasta.

Toinen tutkielmaan liittyvä rajoitus koskee teorialähtöistä sisällönanalyysiä, jonka vuoksi useita aineistossa esiintyviä asioita jää tämän tutkielman tarkastelun ulkopuolelle.

Teorialähtöisen sisällönanalyysin hyödyntäminen oli kuitenkin perusteltavissa tutkielman tavoitteen perusteella. Tutkielman rajoituksena tulee myös huomioida siinä käytetty aineisto, joka oli toisen henkilön keräämä. Tämä asettaa rajoituksia sille, mitä kysymyksiä aineistolle voi esittää. Itsemyötätunnon osa-alueet nousivat aineistosta vahvasti esiin, mikä toisaalta korostaa vertaistuen ja itsemyötätunnon välistä suhdetta.

Maailmanlaajuisena ongelmana tunnistettuun vanhemmuuden uupumukseen tarvitaan ratkaisukeinoja ja yhtenä ratkaisukeinona voidaan nähdä itsemyötätunnon vahvistaminen (katso esim. Sorkkila & Aunola 2020, 657; Roskam ym. 2021). Lastensuojelun asiakasvanhempien mahdolliset kokemukset häpeästä ja heihin kohdistuvista ennakkoluuloista lisäävät myös vaikuttavien tukitoimien tarvetta (katso esim. Paasivirta 2019, 21). Tutkielman tulosten perusteella voidaan todeta, että vertaistuen ja itsemyötätunnon välillä on yhteys. Tulevaisuudessa olisi tärkeää tutkia tarkemmin, millaisia mahdollisuuksia vertaistuki voi tarjota itsemyötätunnon vahvistamisessa. Neffin (2011, 4) mukaan hyvä itsemyötätunto auttaa käsittelemään henkilökohtaisia vaikeita tilanteita ja ulkoisista olosuhteista johtuvia vaikeuksia. Näin ollen itsemyötätunnon vahvistamisen voidaan nähdä merkityksellisenä lastensuojelun asiakasvanhempien tukemisen keinona.

## Lähteet

- Alasuutari, Pertti (2011) *Laadullinen tutkimus 2.0* (4. uud. p.). Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Araneva, Mirjam (2018). *Lastensuojelun perhehoito*. Helsinki: Alma Talent Oy.
- Araneva, Mirjam (2022) *Lapsen suojelu: toteuttaminen ja päätöksenteko: käsikirja lapsen asioista päättävälle* (2., uudistettu painos.). Helsinki: Alma Talent.
- Autti-Rämö, Ilona & Kippola-Pääkkönen, Anu & Valkonen, Jukka & Tuulio-Henriksson, Annamari & Härkäpää, Kristiina (2015) *Narkolepsiaan sairastuneiden lasten ja nuorten perheiden arki ja sopeutumisvalmennuskurssilta saatu tuki*. Helsinki: Kelan tutkimusosasto.
- Elo, Satu & Kajula, Outi & Tohmola, Anniina & Kääriäinen, Maria (2022) Laadullisen sisällönanalyysin vaiheet ja eteneminen. *Hoitotiede* 34 (4), 215–225.
- Eronen, Eija (2023) Vertaistuen ja kokemusasiantuntijuuden käsitteet lapsi- ja perhepalveluissa. Teoksessa Kaisa Malinen & Maritta Itäpuisto & Johanna Moilanen & Johanna Kiili & Mari Punna (toim.) *Vertaistuki ja kokemukseen perustuva asiantuntijuus lasten ja perheiden voimavarana*. Tampere: Vastapaino, 21–42.
- Forsell, Martta & Kuoppala, Tuula (2024) Lastensuojelu 2023. Joka kuudennesta teinistä tehtiin lastensuojeluilmoitus vuonna 2023. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tilastoraportti 19/2024.  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/148992/Lastensuojelu\\_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/148992/Lastensuojelu_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y) (luettu 3.10.2024)
- Frame, Laura & Conley, Amy & Berrick, Jill Duerr (2006) “The Real Work is What They Do Together”: Peer Support and Birth Parent Change. *Families in Society* 87 (4), 509–520. <https://doi.org/10.1606/1044-3894.3566>
- Hacklin, Vaula & Peltoniemi, Maarit (2021) Kamalat äidit -toiminta tukee teinin äitiä – vertaisohjaajat ovat toiminnan kulmakivi. Teoksessa Pinja Nieminen ja Eve Lahikainen (toim.) *Vertaistuen moninaisuus*. Kansalaisareenan julkaisuja 1/2021.
- Hakalehto, Suviaanna (2018) *Lapsioikeuden perusteet*. Helsinki: Alma Talent.
- Holm, Jaana (2010) Ihmisen kohtaaminen ja arvostava vuorovaikutus – vertaisryhmätoiminnan kulmakivi. Teoksessa Tanja Laatikainen (toim.) *Vertaistoiminta KANNATTAA*. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA, 51–59.
- Isola Anna-Maria & Saarto, Sanna & Inkinen, Katri & Kallio, Minttu (2022) Lastensuojelun asiakasvanhempien kokemuskumppanuus. Onnistumisia ja opiksi otettavaa. Tutkimuksesta tiiviisti 42/2022. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.
- Isola, Anna-Maria & Leikonniemi, Ani & Mäkinen, Kirsi & Moisio, Tatu (2023) Lastensuojelun muutostarpeet asiakasvanhempien kertomana ja kokemuskumppanuus ratkaisuna. Teoksessa Kaisa Malinen & Maritta Itäpuisto & Johanna Moilanen & Johanna Kiili & Mari Punna (toim.) *Vertaistuki ja kokemukseen perustuva asiantuntijuus lasten ja perheiden voimavarana*. Tampere: Vastapaino, 109–137.
- Jyväskylän yliopisto (n.d.) VoiKu 2018–2024. Hankekuvaus. *Jyväskylän yliopisto*.  
<https://www.jyu.fi/fi/hankkeet/voiku-2018-2024> (luettu 21.9.2024).
- Kalland, Mirjam & Salo, Saara (2020) Vanhemmuuden tukeminen vauva- ja lapsiperheissä. *Duodecim* 136 (8), 891–897. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo15527.pdf>
- Kananen, Jorma (2014) *Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kantola, Siiriliina (2021) Tehokkuutta ihannoiva yhteiskunta aiheuttaa sisäistä ristiriitaa. Tutka Pro. <https://tutka.pro/hyvinvointi/tehokkuutta-ihannoiva-yhteiskunta-aiheuttaa-sisaista-ristiriitaa/> (luettu 4.10.2024)

- Kasper ry (n.d.) Vertaistuki vanhemmille ja läheisille. Kasvatus- ja perheneuvonta ry. <https://suomenkasper.fi/lastensuojelu/vertaistuki-vanhemmille-ja-laheisille/> (luettu 22.9.2024).
- Kippola-Pääkkönen, Anu (2018) Vertaistuen hyödyt ja haasteet kuntoutuksessa. Teoksessa Jari Lindh & Kristiina Härkäpää & Kaisa Kostamo-Pääkkö (toim). *Sosiaalinen kuntoutuksessa*. Rovaniemi: Lapland University Press, 174–191. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-310-947-6>
- Lalayants, Marina (2020) Peer support services in family reunification process in child welfare: perceptions of parents and family coaches. *Journal of Family Social Work* 23 (5), 449–471. <https://doi.org/10.1080/10522158.2020.1754314>
- Lalayants, Marina & Baier, Meaghan & Benedict, Anne & Mera, Diana (2015) Peer Support Groups for Child Welfare-Involved Families. *Journal of Family Social Work* 18 (5), 305–326. <https://doi.org/10.1080/10522158.2015.1026015>
- Larucea-Iruretagoyena, Maite & Orue, Izaskun & Calvete, Eesther (2024) Parents' Self-Compassion as a Moderator Between Children's Emotional Regulation Difficulties and Parents' Depressive Symptoms. *Mindfulness* 15 (8), 2038–2047. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02412-8>
- Lastensuojelulaki (2007/417). Finlex: ajantasainen lainsäädäntö. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417#L7P36> (luettu 19.9.2024).
- Lehtinen, Ilona (2010) Vertaisen työ – vuorovaikutuksellista voimaantumista. Teoksessa Tanja Laatikainen (toim.) *Vertaistoiminta KANNATTAA*. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA, 61–69.
- Lehto, Mari (2022) Sosiaalisen median vanhemmuussisällöt raivostuttavat, ilahduttavat ja pitkästyttävät. *Media & viestintä* 45(1), 92–98. <https://doi.org/10.23983/mv.115666>
- Mikkonen, Irja & Saarinen, Anja (2018) *Vertaistuki sosiaali- ja terveystalalla*. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Mikolajczak, Moira & Gross, James J. & Roskam, Isabelle (2021) Beyond Job Burnout: Parental Burnout. *Trends in Cognitive Sciences* 25 (5), 333–336. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2021.01.012>
- MLL (2019) Vanhemman ääni -kysely. Raportti vanhemmuutta kuormittavista huolista. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. [https://cdn.mll.fi/prod/2019/09/30110304/MLL\\_Vanhemman\\_aani\\_kysely\\_2019.pdf](https://cdn.mll.fi/prod/2019/09/30110304/MLL_Vanhemman_aani_kysely_2019.pdf)
- Moilanen, Johanna & Malinen, Kaisa & Tervakangas, Noora & Punna, Mari (2023) Kokemuksellista tietoa hyödyntävät työmuodot lasten ja perheiden palveluissa: Kartoittava kirjallisuuskatsaus. Teoksessa Kaisa Malinen & Maritta Itäpuisto & Johanna Moilanen & Johanna Kiili & Mari Punna (toim.) *Vertaistuki ja kokemukseen perustuva asiantuntijuus lasten ja perheiden voimavarana*. Tampere: Vastapaino, 43–75.
- Neff, Kristin (2003) Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2 (2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, Kristin D. (2011) Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass* 5 (1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, Kristin D. (2023) Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual Review of Psychology* 74 (1), 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Neitola, Marita (2023) Vertaisten huomassa – informaaliset verkostot vanhempien ja alle kouluikäisten lasten voimavarana. Teoksessa Kaisa Malinen & Maritta Itäpuisto & Johanna Moilanen & Johanna Kiili & Mari Punna (toim.) *Vertaistuki ja kokemukseen*

- perustuva asiantuntijuus lasten ja perheiden voimavarana*. Tampere: Vastapaino, 315–339
- Paasivirta, Annukka (2019) Hyvää lastensuojelua, kiitos! Koonti lastensuojelun kehittämisalueista. Lastensuojelun Keskusliiton verkkojulkaisu 5/2019. <https://www.lskl.fi/wp-content/uploads/hyvaa-lastensuojelua-kiitos.pdf> (luettu 23.9.2024).
- Pelastakaa lapset ry (n.d.) Kokemusasiantuntijan konsultaatiot. <https://www.pelastakaaolapset.fi/lastensuojelupalvelut/kokemusasiantuntijan-konsultaatiot/> (luettu 22.9.2024).
- Pepping, Christopher A. & Davis, Penelope J. & O'Donovan, Analise & Pal, Jessica (2015) Individual Differences in Self-Compassion: The Role of Attachment and Experiences of Parenting in Childhood. *Self and Identity* 14 (1), 104–117. <https://doi.org/10.1080/15298868.2014.955050>
- Perhepolku (n.d.) Perhepolku-verkkokurssi vanhemmille. Verkkosivu. <https://perhepolku.fi/itsemyotatunto/> (luettu 11.11.2024)
- Pitkänen, Sari & Ranta, Tommi & Mäkkylä, Katja & Aro, Rasmus & Aro, Niklas & Kortelainen, Jeremias & Koski, Noora & Stenvall, Jari (2024) Lasten ja perheiden sosiaalipalvelut. Varhaisen tuen tilannekuva ja kehittämistarpeet. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2024:15. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165618/VNTEAS\\_2024\\_15.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165618/VNTEAS_2024_15.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Pulkkinen, Lea (2022) *Lapsen hyvinvointi alkaa kodista*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Robinson, Kelley J. & Mayer, Selina & Allen, Ashley Batts & Terry, Meredith & Chilton, Ashely & Leary, Mark R. (2016) Resisting self-compassion: Why are some people opposed to being kind to themselves? *Self and Identity* 15 (5), 505–524. <https://doi.org/10.1080/15298868.2016.1160952>
- Roskam, Isabelle & Aguiar, Joyce & Akgun, Ege & Arikan, Gizem & Artavia, Mariana & Avalosse, Hervé ... Mikolajczak, Moira (2021) Parental Burnout Around the Globe: a 42-Country Study. *Affective Science* 2 (1), 58–79. <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00028-4>
- Ruokonen, Mirka (2021) Vanhempien kokemuksia vertaistukiryhmistä osana lastensuojelun avohuoltoa 2020 [sähköinen tietoaaineisto]. Versio 1.0 (2021-09-24). Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [jakaja]. <https://urn.fi/urn:nbn:fi:fsd:T-FSD3511>
- Räty, Tapio (2023) *Lastensuojelulaki : käytäntö ja soveltaminen* (5. uudistettu painos.). Helsinki: Edita.
- Sirois, Fuschia M. & Bögels, Susan & Emerson, Lisa-Marie (2019) Self-compassion Improves Parental Well-being in Response to Challenging Parenting Events. *The Journal of Psychology*, 153(3), 327–341. <https://doi.org/10.1080/00223980.2018.1523123>
- Sorkkila, Matilda & Aunola, Kaisa (2020) Risk Factors for Parental Burnout among Finnish Parents: The Role of Socially Prescribed Perfectionism. *Journal of Child and Family Studies* 29 (3), 648–659. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01607-1>
- Sorkkila, Matilda & Aunola, Kaisa (2024) Kun vanhempi ei enää jaksa: miten tunnistaa vanhemmuuden uupumus ja tukea vanhempaa? *Terveystieteiden tutkimus* 57 (2), 38–39.
- Sorkkila, Matilda & Rantala, Anna & Aunola, Kaisa (2022) Vanhempien kasvatukselliset arvot sekä niiden yhteys vanhemmuuden uupumukseen. *Kasvatus* 53 (1), 6–21. <https://doi.org/10.33348/kvt.113936>
- Sosiaalihuoltolaki (2014/1301) Finlex: ajantasainen lainsäädäntö. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301> (luettu 19.9.2024).

- Stenz, Colette F. H. & Breitmeyer, Angela M. & Jansen, Kate L. (2023) Parenting Stress and Self-Compassion in Parents of Children with and Without Psychological Disorders. *The Family Journal (Alexandria, Va.)* 31 (2), 308–313.  
<https://doi.org/10.1177/10664807221123557>
- STM (2023) Välitä, sitoudu, suojele. Toimintasuunnitelma päihteillä oireilevien lasten ja nuorten tukemiseksi. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisu 2023:4. Helsinki.
- Svenlin, Anu-Riina & Moilanen, Johanna & Itäpuisto, Maritta (2023) Kokemusasiantuntija- ja vertaistukitoiminnan haasteet ja mahdollisuudet lapsi- ja perhepalveluissa ammattilaisten näkökulmasta. Teoksessa Kaisa Malinen & Maritta Itäpuisto & Johanna Moilanen & Johanna Kiili & Mari Punna (toim.) *Vertaistuki ja kokemukseen perustuva asiantuntijuus lasten ja perheiden voimavarana*. Tampere: Vastapaino, 77–107.
- Terävä, Johanna & Böök, Marja Leena (2018) Tunteita ja tarinoita lapsiperheen arjesta. Teoksessa Petteri Eerola & Henna Pirskanen (toim.) *Perhe ja tunteet*. Helsinki: Gaudeamus, 89–107
- Tietoarkisto n.d. Aineistotyyppit Verkkosivu.  
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/aineistotyyppit/aineistotyyppi/t/> (luettu 7.11.2024)
- Tuomi, Jouni & Sarajarvi, Anneli (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos.). Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Uljas, Tellervo & Rönkä, Anna & Malinen, Kaisa & Aunola, Kaisa & Jokinen, Kimmo (2021) Vanhemmuusryhmät vanhempien itsemyötätunnon vahvistajana. *Perhe- ja pariterapialehti* 2 (1). <https://perhejapariterapialehti.journal.fi/article/view/137020>
- Yrjö-Koskinen, Tuula (2023) Suorittaminen elämäntapana – voisimmeko valita toisin ja vapautua siitä? Naisten kartano. <https://www.naistenkartano.com/blogi-suorittaminen-elamantapana/> (luettu 4.10.2024)

#### Aineisto:

- Ruokonen, Mirka (2021) Vanhempien kokemuksia vertaistukiryhmistä osana lastensuojelun avohuoltoa 2020 [sähköinen tietoaaineisto]. Versio 1.0 (2021-09-24).  
 Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [jakaja]. <https://urn.fi/urn:nbn:fi:fsd:T-FSD3511>