



Vanhemmuuden tunteet

Kaisa Honkala, Minna Kulmala, Tiina Lindgren

Kehittämistyö
Syksy 2020

Terveystieteiden amk

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	3
2	KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TAVOITTEET JA TARKOITUS.....	4
3	VANHEMMUUDEN TUNTEET	5
3.1	Vanhemman kokema yksinäisyys	5
3.2	Vanhemman väsymys.....	6
3.3	Vanhemmuuden haasteet	6
3.4	Maahanmuuttajanaisten voimavarat ja kuormitustekijät.....	7
3.4.1	Sosiaalinen tuki	7
3.4.2	Puolisoiden väliset roolit ja valta.....	8
3.4.3	Terveyskäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät.....	9
3.4.4	Terveyspalvelujärjestelmän käyttö.....	9
4	ERITYISPIIRTEET MAAHANMUUTTAJIEN OHJAUKSESSA	11
4.1	Kulttuurillinen kompetenssi ja kulttuurisensitiivisyys.....	11
4.2	Kielen selkeys ohjaustilanteessa.....	11
4.3	Terveystenhuollon digitalisaatio ja ohjausmenetelmät	12
4.4	Monikulttuurinen perhevalmennus	14
5	TOTEUTUS JA PROSESSIN KUVAUS.....	16
6	ARVIOINTI JA JATKOKEHITTÄMISAIHEET	17
	LIITTEET	18
	Liite 1. Kuvat animaatiosta.....	18
	Liite 2. Animaation käsikirjoitus.....	19
	LÄHTEET.....	22

1 JOHDANTO

Kehittämistehtävämme on osa terveydenhoitajan ammattikorkeakouluopintoja. Tämä kehittämistehtävämme on ohjausanimaatio vanhemmuuden tunteista ja se on suunnattu yhdeksi työkaluksi perhevalmennukseen terveydenhuoltoalan ammattilaisille. Erityisesti maahanmuuttajaperheiden kanssa työskenteleville. Kehittämistehtävämme on tuotettu yhteistyössä Niitty-hankkeen kanssa. Niitty-hankkeessa kehitetään yhdessä maahanmuuttajien kanssa vertaisohjattu perhevalmennusmalli, joka on suunnattu kolmansien maiden kansalaisille. Tämä perhevalmennusmalli auttaa maahanmuuttajia valmistautumaan synnytykseen, imeytymiseen, vanhemmuuteen, lapsen hoitoon sekä elintapoihin ja perheen arkeen.

Ohjausanimaationa toteutetun kehittämistehtävämme tarkoituksena on tuoda esiin vanhemmuuden, toisinaan vaikeitakin tunteita. Animaatiossa käsitellään myös keinoja saada apua arkeen, etenkin silloin, kun vanhemmuus tuntuu erityisen raskaalta. Vanhemmuus voi olla iloa, onnea ja rakkautta – Se voi kuitenkin toisinaan olla myös pelkoa, surua, vihaa tai pettymystä. Ohjausanimaatiossa tuomme esiin, että kaikki tunteet, myös vaikeat, ovat sallittuja. Aikuisen on hyvä löytää keinoja omien tunteidensa tunnistamiseen ja itsensä rauhoittamiseen. Lapsi harjoittelee vielä tunteidensa säätelyä. Aikuisen tehtävä on auttaa pientä ihmisen alkua elämänpolulla eteenpäin, pikkuhiljaa, yhdessä.

Maahanmuuttajaperheiden ollessa kyseessä, monet perhevalmennus- ja ohjauskeinot sekä niihin liittyvät haasteet ovat hyvin samanlaisia, kuin muidenkin perheiden kanssa työskenneltäessä. Tämä tuo työskentelyyn myös joitakin kulttuurisiin- ja tapoihin liittyviä erityispiirteitä, joita terveydenhuollon henkilökunnan on hyvä ottaa huomioon.

Tässä kehittämistehtävässämme olemme keskittyneet yleisesti tunnetuimpiin, vanhempia koskettaviin tunteisiin ja rajanneet ohjausanimaatioon selkeästi kolme eri tunnetta tai ajanjaksoa. Vauvan itkuisuus, vanhemman väsymys ja yksinäisyys sekä lapsen uhmaiän tuomat haasteet. Kehittämistehtävässämme keskeisiksi käsitteiksi ja aiheiksi nousivat maahanmuuttajaperheiden perhevalmennus, monikulttuurisuus, ohjaamisen selkokieliyys sekä maahanmuuttajanaisten kokemat voimavarat ja kuormitustekijät.

2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TAVOITTEET JA TARKOITUS

Kehittämistehtävän tavoite on tuottaa animaatiomuotoinen video vanhemmuuteen liittyvien tunteiden tunnistamisesta ja käsittelemisestä. Työssä on tarkoitus tuoda esiin kaikkien tunteiden olevan sallittuja vanhemmuudessa. Työmme pyrkii kannustamaan kaikista tunteista puhumiseen avoimesti. Työssä tuodaan esiin, että neuvolassa on tärkeää puhua tunteistaan ja sitä kautta voi saada apua ja tukea sekä löytää vertaistukea. Tavoitteenamme on, että animaatiovideota voidaan hyödyntää neuvolatyössä, puhuttaessa vanhemmuudesta ja pikkulapsiperheen voimavaroista. Animaatio ohjausmenetelmänä on tehokas työväline. Maahanmuuttajataustaisten henkilöiden ohjaamisessa animaation etuna on kuvan, tekstin ja äänen yhdistäminen. Kielimuuri ei ole esteenä animaation sanoman ymmärtämiselle, vaan kaikki edellä mainitut elementit tukevat toisiaan ja ovat helposti muokattavissa tarpeen mukaisiksi.

3 VANHEMMUUDEN TUNTEET

Lapsen odotusaika ja syntyminen ovat tulevien vanhempien elämässä mullistavaa aikaa. Vanhemmuuteen kasvetaan lapsen kanssa. Vanhemmuuteen kuuluvat elämänvaiheet herättävät myös monenlaisia tunteita. Tärkeintä vanhemmuudessa on hyvä vuorovaikutus lapsen ja aikuisen välillä.

Vanhemmuuteen, tiettyyn elämänvaiheeseen, tilanteisiin ja rooleihin odotetaan usein kuuluvan itsestään selviä tunne-elämyksiä. Eri kulttuureissa noudatetaan osittain erilaisia sääntöjä sen suhteen, mitä tunteita saa tai pitää tuntea missäkin tilanteessa ja miten ne tulee kulloinkin ilmaista. Omat kokemuksemme ja lähiympäristömme tunnekulttuuri vaikuttavat siihen, minkälaisia tunne- ja ilmaisusääntöjä opimme noudattamaan. Joissain kulttuureissa kannustetaan avoimeen tunteellisuuteen ja joissain taas arvostetaan itsehillintää. (Janhunen & Oulasmaa. 2008. s.28)

Vanhemmuuden erilaisista tunteista on tärkeää puhua ja niitä on tärkeä nostaa esiin. Vanhemmuuden rooleihin liittyy tunne- ja ilmaisusääntöjä. Sääntöjen rikottuessa ne voivat herättää hämmennystä ja väärinkäsityksiä. Äitiyteen liittyy vahvasti rakkaus, hellyys ja hyväksyntä, mutta näille vastakkaiset tunteet ovat etäännytetty äitiydestä kulttuurissamme. Isyys ilmenee eri kulttuureissa eri tavalla. On kulttuureita, joissa isät ovat kaukana poissa perheidensä arjesta ja taas niitä, joissa isät ovat hyvinkin läsnä arjessa ja lastenhoidossa. Isien poissaolo perheen arjesta johtuu useimmiten työssäkäynnistä. Tutkimusten mukaan työssäkäynnin määrä on suurimmillaan pienten lasten isillä, koska tässä elämänvaiheessa monesti eletään yhden vanhemman tuloilla (Jämsä & Kallio-maa. n.d.)

3.1 Vanhemman kokema yksinäisyys

Yhdeksi animaatiomme teemaksi vanhemmuuden tunteista nousi vanhempien ja etenkin äitien kokema yksinäisyys. Yksinäisyys ei tarkoita konkreettista yksinäisyyttä. Äitien yksinäisyys voi tarkoittaa yksin vastuussa olemista, muiden aikuis-

ten tuen ja läsnäolon sekä yhteisöllisyyden puutetta tai sosiaalista kaipuuta. Sosiaaliset suhteet ovat olennainen osa äitiyttä. (Janhunen & Oulasmaa .2008.s.72)

Myös isät voivat tuntea yksinäisyyttä, ulkopuolisuuden tunnetta sekä kyvyttömyyttä etenkin, kun lapsi on vauvaiässä. Isä voi kokea ulkopuolisuuden tunnetta, sillä äidin ja vauvan läheisyys on vauvavaiheessa erityisen intensiivistä esim. imettämisen aikana. (Jämsä & Kalliomaa. n.d. s.115)

3.2 Vanhemman väsymys

Vanhemmuus tuo arkeen usein uutta rytmitystä ja esim. yö-herääminen vauvan kanssa voi viedä paljon voimia. Lapsen syntymän jälkeinen ajanjakso voi olla äidille haastava. Tällöin on suurempi mahdollisuus kohdata psyykkisiä vaikeuksia kuin missään muussa elämän vaiheessa. Tunneherkkyys syntymän jälkeen on täysin normaalia, mutta osalla herkkyystila voi jatkua pidempään ja muuttua jopa synnytyksen jälkeiseksi masennukseksi. Äidit pyrkivät usein salaamaan kokemuksensa siitä, etteivät jaksa eivätkä pysty vastaamaan äitiyden tuomiin haasteisiin ja voivat tuntea tästä syyllisyyttä. (Janhunen & Oulasmaa. 2008. s.58)

Isäksi tulo ajoittuu myös monesti samaan hetkeen, kun elämässä on muutenkin monia elämänmuutoksia. Asunnon hankintaa, opiskeluiden päättymistä, työpaikan hankintaa jne. Isät kokevat, että joutuvat venymään työelämässä sekä jakamaan myös perhe-elämän tuovat haasteet. Haasteita tuovat ajanpuute ja lisääntynyt vastuu. Isät kokevat, että joutuvat enemmän myös tukemaan äidin jakamista. Perheen aikuisten voimavaroja koettelee myös mahdollinen yhteisen ajan puute. (Jämsä & Kalliomaa. n.d. s.7,23,51)

3.3 Vanhemmuuden haasteet

Lapsen kasvuun ja kehitykseen liittyy useita erilaisia kasvuvaiheita. Lapsen varttuessa vauvasta taaperoksi ja edelleen pikkulapseksi vanhempi kohtaa uusia kasvun vaiheita ja haasteita. Tunnesäätely on käsite, jolla kuvataan selviytymis-

kykyä erilaisten tunnereaktioiden kanssa. Tunnesäätelykyky on erilainen lapsuuden eri vaiheissa ja tunnesäätelykeinoja tulee yleensä kasvun myötä lisää. (Riihonen & Koskinen. 2020.s.36) Uhmaiässä lapsi koettelee vanhempiaan. Tämä ikävaiheeseen liittyy lapsen tarve itsenäistyä ja hallita erillisyyttään vanhemmista. Tärkein tehtävä on oppia tahdon ilmaisua.

Pienen lapsen huuto ja raivo koskettavat vanhempaa. Jotkut vanhemmat kokevat oman lapsensa tunteet syvästi, toiset taas eivät liikoja eläydy jokaiseen ulkovaatekiukkuun. (Cacciatore.2008. s.34) Arkiset asiat voivat muuttua haasteiksi ja tilanteista toiseen siirtyminen voi pienen uhmaikäisen kanssa olla vaikeaa. Taa-peroikäinen voimakkaan temperamentin omaava lapsi ei vielä valikoi, kenelle hän aggressiotaan osoittaa. Lapsen tutkiessa maailmaa hänen rajaamisensa tulee ilmeiseksi. Aikuisen ja vanhemman on kiellettävä ja estettävä lasta oikeissa asioissa ja kohdissa, huolimatta siitä mitä lapsi toivoo. (Riihonen & Koskinen. 2020. s.41)

3.4 Maahanmuuttajanaisten voimavarat ja kuormitustekijät

Työmme kannalta on oleellista nostaa niitä teemoja, jotka maahanmuuttajanaisia kuormittavat ja mitkä asiat toimivat voimavaroina. Maahanmuuttajavanhemmilla kuormitus- ja voimavaratekijät poikkeavat valtaväestön vastaavista tekijöistä. Kamppila ja Kvist tutkivat vuonna 2016 tutkimuksia vuosilta 2010-2015 ja koostivat aiheesta kirjallisuuskatsauksen. Tässä katsauksessa esille nousi neljä selkeää aihekokonaisuutta; sosiaalinen asema, kulttuuristen tapojen ja uskomusten vaikutus terveyskäyttäytymiseen, sosiaalinen tuki, terveyspalvelujärjestelmän tarjoama tuki ja mahdollisuudet tuen hyödyntämiseen, sekä puolisoitten väliset roolit ja valta. Naiset kokivat raskausaikana sukulaisten avun tärkeänä, mutta synnytyksen jälkeen korostui perheen, ystävien ja yhteisön tuki. (Kamppila & Kvist. 2016)

3.4.1 Sosiaalinen tuki

Voimavaroina naiset kokivat perheen ja läheisten tuen. Oman äidin läsnäolo sekä naispuoliset sukulaiset, koettiin tärkeäksi totuteltaessa äidin rooliin. Naiset kokivat puoliset tärkeinä tuenantajina. Puolison antaman tuen merkitys synnytyksen

jälkeisestä masennuksesta selviytymiseen oli ensisijaisen tärkeää. Naiset kokivat, että tuen antaminen on ollut myös uuden roolin opettelua miehelle. Naiset muodostivat myös hiljalleen ajan kuluessa ystäväverkostoja esimerkiksi naapurustosta. Kuormittavina tekijöinä naiset kokivat perheenjäsenten tai tukiverkostojen puutteen ja yksinäisyyden. Naiset kaipasivat erityisesti äitien ja lähisuvun naisten emotionaalista sekä käytännöllistä apua uudessa kotimaassaan.

Tukiverkostojen puute loi naisille turvattomuuden tunnetta, haavoittuvaisuutta, masennusoireita ja esimerkiksi kokemusta siitä, osaako hoitaa vauvaa oikein tai imettää. Lähisuvun puuttumisen lisäksi yksinäisyyteen uudessa kotimaassa vaikuttivat koulutus, työ, ystävien puuttuminen ja kulttuurin sekä kielen vieraus. Osa naisista koki, ettei heillä ollut puolison töissä ollessa, ketään keneltä kysyä neuvoa. Sosiaalinen eristäytyminen aiheutti naisille henkistä kuormitusta ja sen kuvattiin saavan aikaan masennusta. (Kamppila & Kvist. 2020.)

3.4.2 Puolisoiden väliset roolit ja valta

Naiset kokivat voimavaroina uuden kulttuurin tuoman positiivisen vaikutuksen perinteisiin perheerooleihin. Koettiin, että uudessa kotimaassa ilmaisuvapautta ei rajoitettu, kuten aiemmassa yhteisössä. Tämä sai heidät olemaan avoimempia ja rohkeampia. Parisuhteen roolien koettiin muuttuneen uudessa kotimaassa ja naiset arvostivat miehiltä saamaansa apua. Naiset huomasivat käyttäytymisensä ja ajattelunsa muuttuneen suhteessa puolisojen välisiin rooleihin. Naiset kokivat voivansa esimerkiksi pyytää miehiltä vastuunottoa ehkäisy- ja lastenhoitoasioissa.

Kuormittavina tekijöinä maahanmuuttajanaiset nostivat esiin kokemukset perheen sisäisten valta- ja roolisuhteiden vaikutuksesta tuensaantiin. Koettiin, että perheessä näkyi patriarkaalinen kulttuuri, joka johti siihen, että vastuu lapsesta jäi paljolti naiselle ja naisten oikeudet koettiin rajalliseksi perheessä. Sukupuolten väliset suhteet koettiin välillä hankalina ja ne eivät mahdollistaneet tuen saantia puolisoilta naisen toivomalla tavalla. Naiset kokivat tässä suhteessa tarvetta muutokselle, mutta eivät tienneet miten se tapahtuisi. (Kamppila & Kvist. 2020.)

3.4.3 Terveyskäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät

Maahanmuuttajanaiset kokivat voimavarakseen tässä aihepiirissä äitiyden ja kyvyyden tehdä omia valintoja suhteessa terveyteen ja hyvinvointiin. Naiset kokivat äitiyden roolin voimaannuttavana. Raskaus ja synnytys nähtiin erityisenä ja positiivisena asiana. Naiset suhtautuivat imetykseen myönteisesti ja imettivätkin kantäväestöä pidempään. Luottamus lapsen hoitamiseen, ei erottunut kantäväestöstä. Naiset toimivat terveyskäyttäytymisessä välillä perinteisten kulttuurillisten tapojen mukaisesti, vaikka ne olisivat olleet ristiriidassa uuden kotimaan kulttuurin hoitosuositusten kanssa. Tutkimuksessa naiset toivat esille, että he toimivat kussakin tilanteessa, kuten siinä hetkessä tuntuu mielekkäältä toimia.

Naiset kokivat kuormitustekijänä vaikeudet päästä vastaanottokäynneille raskausaikana ja toisaalta tiheät raskaudenaikaiset seurannat eivät tuntuneet merkitykselliseltä. Myös ristiriidat oman kulttuuritaustan hoitokäytäntöjen ja perinteiden, sekä länsimaisen lääketieteen välillä koettiin kuormitustekijäksi. Maahanmuuttajanaiset toivat tutkimuksissa esille, että kulttuurillisista syistä mielenterveyteen liittyvistä asioista puhuminen oli vaikeaa ja omat tunteet koettiin tarpeelliseksi kieltää tai peittää. (Kamppila & Kvist. 2020.)

3.4.4 Terveyspalvelujärjestelmän käyttö

Naiset kokivat tutkimusten perusteella voimavarakseen taidon hyödyntää olemassa olevia terveyspalveluita. He myös käyttivät niitä mahdollisuuksien mukaan hyödykseen. Lisäksi hyvä suhde terveydenhuollon ammattilaisiin koettiin voimavarana. Äidit kertoivat ottaneensa vastaan tukea esim. kotikäyntien muodossa, osallistumalla monikulttuurisiin äiti-ryhmiin, kielikursseille sekä osallistumalla synnytysvalmennukseen ja tutustumalla synnytyssairaalaan. Myös teknologiaa hyödynnettiin selviytymiskeinona, pyytäen apua omalla kielellä läheisiltä tai etsimällä tietoa internetistä. Naiset kuvasivat suhdetta terveydenhoitajaan luotettavaksi, vahvaksi ja merkitykselliseksi. Positiivisena koettu suhde ammattilaiseen määrittä hyvin pitkälti sitä, että hakeutuiko maahanmuuttajanainen avun piiriin ja ottiko apua vastaan.

Kuormittavina tekijöinä naiset kuvasivat sen, että terveyspalvelujärjestelmä tuntui vieraalta ja sen hahmottaminen oli vaikeaa. Myös kielelliset haasteet tuotiin esille. Naiset kuvasivat kokeneensa negatiivisia asenteita ja stereotypioita terveyspalveluissa. Naiset toivat tutkimuksissa myös esille tuntevansa epävarmuutta ja huolta lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, sekä kehitykseen ja omaa vointiinsa liittyen. (Kamppila & Kvist. 2020.)

4 ERITYISPIIRTEET MAAHANMUUTTAJIEN OHJAUKSESSA

4.1 Kulttuurillinen kompetenssi ja kulttuurisensitiivisyys

Kulttuurillisella kompetenssilla tarkoitetaan eri kulttuuritaustaisten ihmisten kunnioittamista, sekä syrjimättömyyttä yhteiskunnallisissa rakenteissa ja palveluissa. Ammatillinen kulttuurillinen kompetenssi muodostuu omien arvojen ja kulttuurillisten tottumusten peilaamisesta toisten kulttuurien arvoihin ja tottumuksiin. Kulttuurisensitiivisyys on sisarkäsite kulttuurilliselle kompetenssille. Se tarkoittaa ammattilaisen arvostavaa verbaalista ja non-verbaalista viestintää, kohtaamista sekä kulttuurillisesti kunnioittavia vuorovaikutustaitoja. Asiakas on nähtävä stereotyyppien sijaan yksilönä. Hyvää kulttuurisensitiivisyyttä on edistää yhteisymmärrystä asiakastyössä erilaisin keinoin. Selkokielineen puhe ja teksti, kuvat, sekä tulkin käyttö. Kulttuurisensitiivisyyttä on myös kohdennettu viestintä ja yksilöllinen palveluohjaus. (THL – Kulttuurisensitiivinen työote. 2020.) Maahanmuuttajanaiset kertovat kulttuurisensitiivisen hoitajan lisäävän tunnetta hyväksytyksi tulemisesta ja se lisää motivaatiota käyttää terveyspalveluita. (Kamppila & Kvist. 2020.)

4.2 Kielen selkeys ohjaustilanteessa

Maahanmuuttajien kanssa työskennellessä, pitää kiinnittää huomiota kielellisiin asioihin. Emmilotta Kinnunen on maisteritutkielmassaan Kielelliset haasteet ja käytänteet monikielistyvässä neuvolatyössä, haastatellut terveydenhoitajia heidän kokemuksistaan työssään. Työ nostaa esille, että kohdattaessa maahanmuuttajataustaisia asiakkaita, tarvitaan terveydenhoitajalta kykyä selkeyttää omaa viestintää. Non-verbaalisten kommunikaatiomenetelmien käyttö on suositeltavaa ja muun muassa piirtäminen sekä eleet koetaan hyödyllisiksi.

Kirjallisten materiaalien rooli on merkittävä lisätuki neuvolakäynneillä. Terveydenhoitajat kuitenkin kokivat, että monesti materiaalit jäivät asiakkaan kotona luettavaksi. Materiaalien hyödyntäminen neuvolakäynnillä koetaan haasteelliseksi, varsinkin jos esite on suomenkielinen. (Kinnunen 2017). Tutkimuksen tulosten pohjalta animaatio-ohjausvideota voi pitää hyvänä, selkeänä välineenä vastaan-

ottokäynnillä. Animaatio vastaa tarpeeseen selkeydestä, puheen ja vaihtoehtoisten kommunikaatiomenetelmien kuten kuvan ja tekstin yhdistämisestä ja animaation seuraaminen ei vaadi hyvää suomenkielentaitoa herättääkseen keskustelua ja ajatuksia ja tuodakseen informaatiota.

4.3 Terveysthuollon digitalisaatio ja ohjausmenetelmät

Terveysthuollon digitalisaation tavoitteena on pystyä tarjoamaan parempaa palvelua, kustannustehokkuutta ja palvelujen yhtenäistä saavutettavuutta. Yksi yleisesti käytetty toimintatapa on Potilasohjaus, kun tavoitellaan potilaan parempaa hyvinvointia, annetaan tietoa ja tuetaan häntä muutoksessa. Digitalisaation hyödyntäminen tarjoaa monipuolisempia menetelmiä potilasohjaukseen, jolloin ihmisen tietojenkäsittelyprosessi tulee huomioiduksi ja kognitiivista kuormaa voidaan vähentää ja tiedon käsittelyyn sekä uuden opetteluun jää enemmän resursseja. Muun muassa Keski-Suomen keskussairaalassa on otettu käyttöön 3D-animaatiot, joilla pyritään havainnollistamaan tulevaa toimenpidettä (Holmstedt, N., 2017).

Niina Holmstedt on tehnyt Jyväskylän yliopistossa vuonna 2017 pro gradu- tutkielman 3D- videoanimaation vaikutuksista potilaskokemukseen ennen suunniteltua leikkausta. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka toimenpidettä havainnollistava 3D-videoanimaatio vaikuttaa potilaiden kokemaan tietoisuuteen toimenpiteestä, heidän kokemaan osallisuuteen, luottamukseen päätöksen teossa sekä tiedon ymmärrettävyyteen ja ahdistukseen. Kyseinen tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena Keski-Suomen keskussairaalaan, suunniteltuun leikkaukseen tuleville täysi- ikäisille potilaille. Tutkimuksen mukaan 3D- videon näkeminen lisää potilaiden kokemaa toimenpiteestä annetun tiedon ymmärrettävyyttä. Tutkimusten perusteella on ollut nähtävissä mm. vahva yhteys osallisuuden ja potilaiden kokeman toimenpidettä koskevan tietoisuuden välillä.

Niina Holmstedt on yllä mainitussa Pro gradu tutkielmassaan kertonut, millä tavalla digitalisaatio vaikuttaa potilasohjauksessa ja minkälaisia tuloksia sen avulla voidaan saavuttaa verrattuna muihin, aiemmin yleisesti käytössä olleisiin potilasohjaus menetelmiin. Tutkielmassa mm. todetaan, että multimedialla käytöstä potilasohjauksessa on lupaavaa näyttöä. Multimediaohjaus voi olla tehokkaampaa

tavalliseen ohjaukseen verrattuna, mutta kaikkein tehokkainta yhdistettynä juuri tavalliseen ohjaukseen.

Holmstedtin tutkielmassa myös todetaan, että potilaat itse ovat suhtautuneet hyvin myönteisesti multimedian käyttöön ohjauksessa ja toivoivat voivansa käyttää ohjaukseen tarkoitettua multimediovälinettä myös verkon kautta. Tämän todettiin olevan hyvä mm. siksi, että ohjausmateriaaliin palaaminen myöhemmin kotoa käsin helpottaa muistamista ja se voi lisätä potilaiden osallistumista hoitoonsa, koska he kysyvät tämän kaltaisen potilasohjauksen jälkeen enemmän omasta sairaudestaan, oireestaan tai toimenpiteestään. Toisaalta Holmstedtin tutkielman pohjalta voidaan todeta, että teknologian hyödyntäminen esim. tiedonannossa ja lääketieteellisten dokumenttien selittämässä on koettu yleisesti hyödylliseksi, sillä tietokoneelle animoidut hahmot voivat selittää vaikeitakin asioita paremmin, kuin ihmiset.

Holmstedt on Pro gradu- tutkielmassaan kertonut myös, että multimedian käyttö potilasohjauksessa lisää potilaiden tietoutta verrattuna piirtäen tai suullisesti annettuun tietoon. On todettu, että potilaiden perustason tietämyksessä ei ollut eroa ennen ohjausta, mutta niillä, jotka olivat saaneet 3D-animaation avulla toteutettua ohjausta, tietämys tulevasta toimenpiteestä oli parempaa heti ohjauksen jälkeen ja vielä kaksi-kolme viikkoa ohjauksen jälkeen. Voidaan siis todeta, että 3D- animaation käyttö voi auttaa potilasta ymmärtämään paremmin tulevia toimenpiteitä ja tätä kautta lisätä tyytyväisyyttä ja osallistumista hoitoon (Holmstedt, N., 2017)

Videoiden on todettu voivan olla tehokas opetusmenetelmä, joka voidaan sisällyttää myös osaksi muuta kurssiopetusta (Brame 2016, 1). Animaatioiden on havaittu olevan paras tapa välittää tietoa oppijoille, joilla on heikot terveystiedot. Vaikka animaatio olisi mukautettu ihmisille, joiden terveystiedot ovat heikommat, soveltuu se myös asiasta enemmän tietäville. (Meppelink, Van Weert, Haven & Smit 2015.). Opetusvideo on erityisen hyvä opetusmetodi visuaalisesti oppiville opiskelijoille, jotka oppivat parhaiten katsomalla videoita verrattuna lukemalla tai kuuntelemalla oppimiseen (Korkut jne. 2015, 17). Animoidun videon on todettu voivan olla tehokas koulutustyökalu, joka parantaa myös vähemmistöryhmien terveysosaamista (George, Moran, Duran & Jenders 2013, 482).

Suvi Karjalainen ja Noora Porola ovat tehneet Tampereen ammattikorkeakoulun sairaanhoitaja koulutuksessa vuonna 2019 opinnäytetyön ”nuorten elintavat ja hedelmällisyys - opetusvideot ammattilaisten käyttöön”. Opinnäytetyönään he tuottivat animoidun ohjausvideon aiheesta Suomen ja Englannin kielellä. Englanninkielinen versio ohjausvideosta koettiin tarpeelliseksi ja se suunnattiin helpottamaan juuri maahanmuuttajanuorten seksuaaliterveystiedon ohjaamista. Opinnäytetyössä mm. kerrotaan, että animoitu video voi olla tehokas työkalu, joka parantaa myös vähemmistöryhmien terveysosaamista (Karjalainen & Porola 2019).

4.4 Monikulttuurinen perhevalmennus

Perhevalmennus on järjestettävä kaikille ensimmäistä lastaan odottaville vanhemmille ja maahanmuuttajille, jotka odottavat ensimmäistä lastaan Suomessa. Perhevalmennuksen tavoitteena on vahvistaa vanhempien vanhemmuutta. Tuoda esiin tietoa lasten hoidosta, sekä kokonaisvaltaisesta terveydestä. (THL – Perhevalmennus. 2020). Maahanmuuttajan perhevalmennus sisältää samat asiat kuin kantaväestön perhevalmennukset, mutta sisällössä on hyvä huomioida myös kulttuurillisia erityispiirteitä.

Pirjo Koski on toimintatutkimuksena tutkinut suomessa asuvien somalinaisten perhevalmennusten muutos- ja kehittämistarpeita. Kehittämistarpeina nousi esiin vanhemmuus ja parisuhde, pakolaisuuteen liittyvät ongelmat ja synnytysvalmennuksen- ja imetysohjauksen tarve. Tarvetta oli myös voimavarojen tukemiseen, elintapoihin- ja terveyskäyttäytymiseen liittyvään neuvontaan sekä tutustumiseen suomalaisiin hoitokäytäntöihin (Koski 2014).

Somalinaiset toivoivat, että perhevalmennuksessa käsiteltäisiin äitiyttä ja isyyttä ja erityisesti isyyttä. Kosken tutkimuksen tuloksissa toivottiin, että vanhemmuuden kysymysten lisäksi keskusteltaisiin myös tasa-arvo kysymyksistä sekä lapsen syntymän vaikutuksesta sisaruksiin. Tutkimuksessa tuotiin esiin somaliäitien tarpeet voimavarojen tukemiseen. Osa äideistä koki stressiä ja kiirettä. Synnytyksen jälkeen kärsittiin myös itkuisuudesta, väsymyksestä ja haluttomuudesta. (Koski 2014).

Monikulttuurisen perhevalmennuksen onnistumiseen vaikuttavia tekijöitä on tutkittu Susanna Lepolan Pro Gradu työssä Monikulttuurinen perhevalmennus ammattilaisten kokemana. Perhevalmennuksen onnistumiseen vaikuttaa mm. ammattilaisten välinen hedelmällinen yhteistyö, hyvät valmiudet monikulttuuriseen työhön ja molemmin puolinen myönteinen vuorovaikutus sekä perheiden yksilöllisyyden huomioiminen valmennuksen perustana. (Lepola 2017)

5 TOTEUTUS JA PROSESSIN KUVAUS

Kehittämistehtävämme lähti liikkeelle yhteistyöpalavereista Niittyhankkeen yhdyshenkilöiden kanssa keväällä 2020. Keskustelimme palavereissa siitä, mitkä ovat yhteistyötahon tarpeet ja toiveet työn aiheisällölle. Keskustelujen pohjalta syntyi ajatus vanhemmuuden tunteiden animaatiovideosta, joka on suunnattu maahanmuuttajille. Lähdimme tutustumaan aiheesta löytyviin tutkimuksiin ja lähteisiin. Lähteiden pohjalta lähdimme rajaamaan aihealueita, jotka koimme kaikkein keskeisimmiksi vanhemmuuden tunteita käsittelevässä kehittämistehtävässä. Aihealueiksi nousi kolme keskeistä teemaa liittyen lapsen kehityksen eri ikäkausiin. Joita olivat vanhemman kokemus yksinäisyys, vanhemman arjessa jaksaminen vauva ja pikkulapsiaikana sekä lapsen uhmaiän herättämät tunteet. Lähdimme miettimään tapausesimerkkejä kustakin aihealueesta. Opettelimme myös Vyond-animaatio-ohjelman käyttöä ennen varsinaista animaatio työskentelyä. Tämä prosessin vaihe oli tärkeä. Pohdimme ja työstimme paljon erilaisia ideoita ja mahdollisuuksia animaation sisällön ja työstämisen suhteen.

Animaatiotyöskentely lähti liikkeelle käsikirjoituksen tekemisestä. Työstimme käsikirjoitusta useamman päivän ajan. Käsikirjoituksen tekeminen oli hyvin konkreettista. Kävimme yksityiskohtaisesti dia kerrallaan mitä animaatio pitää sisällään. Kirjasimme nämä vaiheet suunnitelmaan ylös. Vaikka käsikirjoituksemme oli tarkka ja yksityiskohtainen, huomasimme työn edetessä muutostarpeita ja muokkasimme käsikirjoitusta animaatioprosessin edetessä.

Animaation tekeminen Vyond-animaatio-ohjelmalla oli selkeästi työläin ja aikaa vievin vaihe kehittämistehtävässämme. Vyond- animaatio-ohjelma ei ollut meille ennestään tuttu, joten jouduimme opettelemaan ohjelman käytön perusteellisesti. Tällä tavalla pääsimme luomaan animaatiota haluamaamme muotoon. Työstimme animaatiota kesän 2020 aikana. Koko prosessin ajan oli tärkeää ottaa huomioon kohderyhmämme ohjaamisen erityispiirteet. Maahanmuuttajille suunnatussa animaatiossa on tärkeää puheen, tekstin ja kuvien selkeys ja rauhallinen rytmitys. Animaatiossa halusimme säilyttää kulttuurisensitiivisen työotteen. Kuvia Kehittämistyön animaatiosta liitteenä. (Liite 1.)

6 ARVIOINTI JA JATKOKEHITTÄMISAIHEET

Kehittämistehtävä vastaa mielestämme hyvin sen tavoitteisiin ja on tarkoituksen mukainen. Vanhemmuuden tunteet ovat hyvin laaja käsite ja aina myös tapauskohtainen. Se mitä toinen vanhempi käy läpi ei välttämättä ole todellisuutta toiselle. Ohjausvideossa halusimme keskittyä mahdollisimman arkisiin ja kaikille vanhemmille jollain tavalla tuttuihin aiheisiin. Lähteidemme kautta esiin nousivat erityisesti teemat yksinäisyys, väsymys ja vanhemmuuden haasteet. Rajasimme animaation koskemaan lähinnä näitä kolmea aihetta. Ohjausvideon rajallinen aika myös tuki teemojen rajaamista. Kyseiset aiheet olivat myös hyvin arkisia ja näin pystyvät koskettamaan mahdollisimman isoa joukkoa.

Pyrimme työssämme ottamaan huomioon kulttuurisensitiivisen työotteen. Pysähdyimme työn eri vaiheissa miettimään sen toteutusta ja toteutumista. Kulttuurisen teorian pohjalta saimme tukea siihen, että työmme teemat ovat tärkeitä myös maahanmuuttajien arjessa. Tutkimme maahanmuuttajien keskuudessa tehtyjä tutkimuksia ja näin ajatus animaation sisällöstä sai vielä vahvistusta.

Animaatio ohjauskeinona on todettu yhdeksi tehokkaimmista. Mielestämme onnistuimme toteuttamaan ohjausvideon sopivaksi sisällöltään, että kestoaltaan. Pyrimme käyttämään selkeitä tilannekuvauksia, selkeää puhetta ja ajoittamaan ohjausvideon niin, että mielenkiinto pysyisi yllä sitä katsoessa. Nämä asiat nousivat tärkeimmiksi ja keskeisimmiksi aiheiksi ohjausvideon lähteiden kautta.

Jatkokehittämiseksi pohdimme maahanmuuttajille ja heidän lapsilleen tunnetaitoryhmiä, joissa tuodaan esille monikulttuurisuuden tuomat erityispiirteitä. Ryhmissä pystyttäisiin syventymään erilaisiin aihealueisiin, jotka voisivat nousta maahanmuuttajien omista tarpeista. Terveystietojen kouluttaminen näiden asioiden tarkasteluun on yhä kansainvälistyvässä Suomessakin ensiarvoisen tärkeää.

LIITTEET

Liite 1. Kuvat animaatiosta



Liite 2. Animaation käsikirjoitus

ANIMAATIOVIDEO ”VANHEMMUUDEN TUNTEET” KUVA- JA PUHEKÄSIKIRJOITUS

1. Kuvassa perhe ja äiti lastenvaunujen kanssa, otsikkona ”vanhemmuuden tunteet”

MUSIIKKI

2. Kuvassa sama perhe kuin 1 kuvassa
Vanhemmuus on täynnä ILOA, ONNEA ja RAKKAUTTA, mutta siihen liittyy myös vaikeita tunteita.
3. Kuvassa vanhempia eri tunnetiloissa
Vanhemmuus voi olla myös SURUA, YKSINÄISYYTTÄ, VIHAA ja INHOA tai HUOLTA ja VÄSYMYSTÄ
4. Kuvassa riitelevä perhe, äiti väsyneenä, lapsi hämmentyneenä, isä mietteissään
Joskus arki voi haastaa parisuhteen.
5. Kuvassa perhe aamiaisella, äiti väsynyt ja lapsi sylissään
MUSIIKKI
6. Sama kuva kuin edellisessä, mutta isä lähtee aamiaispöydästä ja puhekuplassa lukee: lähden töihin!
Yksinäisyys voi yllättää
7. Kuvassa äiti vauvan kanssa muskarissa, mukana muita äitejä ja ohjaaja
Myös seurassa voit kokea yksinäisyyttä
8. Kuvassa äiti työntää rattaita puistossa ja puhekuplassa lukee: olen väsynyt ja yksinäinen!
MUSIIKKI
9. Kuvassa äiti puhuu suoraan katsojalle
Olen VÄSYNYT ja YKSINÄINEN. Kaipaankin muiden aikuisten seuraa. Olen HUOLISSANI jaksamisestani.
10. Kuvassa vanhemmat ja vauva isän sylissä lastenhuoneessa, äiti itkee väsymystä. Puhekuplissa lukee: Vauva itkee paljon!, olen väsynyt...en jaks!
MUSIIKKI taustalla + VAUVAN ITKU
11. Kuvassa sama lastenhuone. Vanhemmat katsovat katsojaan päin
Vauva itkee paljon. Teemmekö jotain väärin?
12. Kuvassa vanhemmat katsovat kameraan ja puhuvat katsojalle
Tuntuu, että teemme kaikkemme, mutta se ei riitä. En kuvitellut vanhemmuutta tällaiseksi.

13. – 16. 4 kuvaa lapsen kehityksestä sylivauvasta käveleväksi lapseksi

Lapsen kasvuun liittyy useita eri vaihteita

17. Kuvassa perhe lapsen kanssa ja sydämiä

Vanhemmuus kasvaa lapsen mukana.

18. – 19. Kuvassa perhe lukee kirjaa olohuoneessa ja toisessa kuvassa perhe on puistossa leikkimässä

Vanhemmuuteen kuuluu paljon mukavia arkisia hetkiä + LAPSEN NAURU

20. Kuvassa vanhemmat katsovat kameraan

Joskus arki voi kuitenkin tuntua erityisen raskaalta...

21. Kuvassa kiukutteleva lapsi heittää tavaroita ja salamoita

Lapsi harjoittelee omien tunteidensa säätelyä.

22. Kuvassa äiti ja lapsi olohuoneessa, lapsi hyppii nojatuolilla, puhekuplassa lukee, lähdetään ulos!

Joskus arjen tilanteet haastavat vanhempaa

23. Sama kuva, puhekuplassa lukee puetaan vaatteet päälle

MUSIIKKI

24. Sama kuva, lapsi kiukuttelee lattialla, puhekuplassa lukee ei, en pue!!! ei, ei, ei!!!. Äidin puhekuplassa Ulkona on kylmä sää!

MUSIIKKI

25. ***MUSIIKKI***

26. Kuvassa isä tulee huoneeseen, puhekuplassa lukee, äiti on oikeassa, ulkovaatteet täytyy pukea!

Arjessa kumppanin tuki on tärkeää

27. Sama kuva, puhekuplassa hienoa! aloit hyvin pukea

MUSIIKKI

28. ***MUSIIKKI***

29. Kuvassa vanhemmat katsovat kameraan

Kaikki tunteet ovat sallittuja. Myös negatiiviset tunteet.

30. Kuvassa äiti tukistaa lasta.

Ajatukset eivät ole kuitenkaan tekoja.

31. Sama kuva ja kuvan päälle ilmestyy kieltomerkki

Fyysinen kurittaminen ei ole sallittua Suomessa. Se on rikos.

32. Kuvassa vanhempi kuvittelee aurinkorantaa samalla kun lapsi kiukuttelee, kuvassa lukee: vanhemman on hyvä oppia keinoja itsensä rauhoittamiseksi

Vanhemmat on hyvä oppia keinoja itsensä rauhoittamiseksi.

33. Kuvassa äiti hengittää syvään lastenhuoneessa
Löydä itsellesi sopivia keinoja. Koita hengittää rauhallisesti.

34. Kuvassa äiti keittiössä juomassa vettä
Ota tilanteeseen etäisyyttä. Juo vaikka lasi vettä.

35. Kuvassa äiti puhuu isälle, kuvassa teksti sanoita tunteesi
On hyvä puhua omista tunteistaan.

36. Kuvassa itkevä äiti, puhekuplassa lukee äitiä itkettää ja harmittaa, kuvassa myös hämmentynyt lapsi
MUSIIKKI

37. Kuvassa vihainen äiti ja lapsi, puhekuplissa äitiä suututtaa! ja miksi äiti on pelottava!
Lapsi voi kokea vanhemman tunteet pelottavina.

38. Kuvassa äiti ja isä, puhekuplassa isä sanoo: olet väsynyt, miten voin auttaa
Usein tunteista puhuminen auttaa.

39. Kuvassa äiti puhuu kumppanilleen
Voit puhua tunteistasi kumppanillesi.

40. Kuvassa kahvia ja äiti ystävän kanssa
tai ystävällesi.

41. Kuvassa perhekahvila
sekä hakea vertaistukea

42. Kuvassa terveydenhoitajan vastaanotto ja äiti itkevän vauvan kanssa
Myös neuvolan terveydenhoitajalle on turvallista puhua tunteistaan.

43. Kuvassa sama terveydenhoitajan vastaanotto ja terveydenhoitaja puhuu katsojalle
Jos kielteiset tunteet täyttävät ajatuksesi jatkuvasti. Ota yhteys omaan neuvolaasi. Voimme yhdessä etsiä apua arkeesi. Et ole yksin tunteidesi kanssa. Monet vanhemmat ovat samassa tilanteessa.

44. Kuvassa terveydenhoitaja ja perheet tervehtivät katsojaa
MUSIIKKI

45. Kuvassa yhteistyökumppaneiden logot
MUSIIKKI

46. Tekijöiden nimet
MUSIIKKI

LÄHTEET

Brame, C. J. 2016. Effective educational videos: Principles and guidelines for maximizing student learning from video content. CBE—Life Sciences Education, essee 6/2015, 1–6. Luettu 16.9.2020. Saatavilla: <https://www.lifescied.org/doi/pdf/10.1187/cbe.16-03-0125>

Holmstedt, N., 2017. 3D-videoanimaation vaikutukset potilaskokemukseen ennen suunniteltua leikkausta. Jyväskylän yliopisto. Pro gradututkielma. Saatavilla: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/56892/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201801241327.pdf> sivut 19–20.

Janhunen, K., Oulasmaa, M. 2008. Äidin kielletyt tunteet. Väestöliitto

Jämsä, J., Kallioma, S. n.d. Isyyden kielletyt tunteet. Väestöliitto

Kamppila, H., Kvist, T., 2016. Maahanmuuttajanaisten voimavarat ja heitä kuormittavat tekijät raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen. Tutkiva Hoitotyö; Helsinki. Vol14. Iss3. 13-23.

Karjalainen, S., Porola, N., 2019. Nuorten elintavat ja hedelmällisyys – opetusvideot ammattilaisten käyttöön. Tampereen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Saatavilla: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/264323/Karjalainen_Suvi_Porola_Noora.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Kinnunen, E., Kielelliset haasteet ja käytänteet monikielistyvässä neuvolatyössä. 2017.

Koski, P., 2014. Somaliperheiden perhevalmennuksen kehittäminen toimintatutkimuksen keinoin Suomessa. Studies in sport, Physical education and health. Jyväskylän Yliopisto. Väitöskirja.

Korkut, S. Dornberger, R., Diwanji, P., Simon, B. P. & Märki, M. 2015. Success factors of online learning videos. International Journal of Interactive Mobile Technologies 9 (4), 17–22. Saatavilla: <https://online-journals.org/index.php/ijim/article/view/4460/3608>

Lepola, S., Monikulttuurinen perhevalmennus ammattilaisten kokemana. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Hoitotyö. Tampereen yliopisto. Pro Gradu.

Meppelink, C., Van Weert, J., Haven, C. & Smit, E. 2015. The Effectiveness of Health Animations in Audiences with Different Health Literacy Levels: An Experimental Study. Journal of Medical Internet Research 17 (1). Luettu 16.9.2020. Saatavilla: <https://www.jmir.org/2015/1/e11/>

Riihonen, R., Koskinen, M. 2020. Kuinka kiukku kesytetään? Lasten aggressiokasvatus. PS-Kustannus.

THL – Kulttuurisensitiivinen työote. 2020. https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola/aitiysneuvola/perhevalmennus luettu: 11.9.2020

THL – Perhevalmennus. 2020. https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola/aitiysneuvola/perhevalmennus luettu: 11.9.2020