

PerheSomeBody-menetelmä perheiden päihdekuntoutuksessa – havaintoja ja vanhempien kokemuksia



Arja Ruisniemi

YTT, lehtori/tutkija,
työnohjaaja
Satakunnan
ammattikorkeakoulu/
Tampereen yliopisto*
arja.ruisniemi@samk.fi

Satu Vaininen

YTT, lehtori,
sosiaalityöntekijä,
työnohjaaja
Satakunnan
ammattikorkeakoulu

Katja Kuusisto

YTT, dosentti
Tenure track -
professori, sosiaalityö
Tampereen yliopisto

* Tutkimus on tehty
Alkoholi-tutkimussäätiön
apurahalla Tampereen
yliopistossa tutkijana
(31.12.2022 saakka)

Tiivistelmä: PerheSomeBody-menetelmä on sovellus SomeBody®-menetelmästä, jossa tavoitteena on tukea ja vahvistaa perheen vuorovaikutusta käyttämällä erilaisia toiminnallisia, liikettä ja kehotietoisuutta hyödyntäviä harjoituksia. Harjoitteissa korostuu PACE-asetus eli leikkisyys, uteliaisuus, hyväksyminen ja empatia. Tutkimuksessa kuvataan ja tarkastellaan PerheSomeBody-menetelmän toteutusta päihdekuntoutuksessa ja perheenä päihdekuntoutuksessa olevien vanhempien kuntoutuksen aikaisia kokemuksia. Aineistona oli PerheSomeBody-ryhmien havainnointi ja viiden vanhemman haastattelut, jotka toteutettiin osana laajempaa tutkimuskokonaisuutta. Artikkelissa kuvataan ryhmien toimintaa ja esiin tuli erityisesti vanhempien ja lasten vastavuoroiset myönteiset tunnekokemukset sekä turvallisen kosketuksen myötä rentoutuminen ja rauhoittuminen. Lapset toimivat ajoittain harjoitteissa omalla tavallaan ja haastoivat vanhempiensa hyväksyvää vuorovaikutusta. Haastatteluissa tuli esiin vanhempien oivalluksia omista rajoista ja reiviiristä, kosketuksen merkityksestä rauhoittumiseen ja lapsen tarpeesta tulla yksilöllisesti kohdatuksi. Tutkimus osoitti PerheSomeBody-menetelmän olevan yksi toimiva malli vanhemmuuden vahvistamisessa ja lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksen eheyttämisessä osana vanhemman kuntoutumista päihderiippuvuudesta.

Asiasanat: vanhemmuus, päihdekuntoutus, vuorovaikutus, kokemus

1. JOHDANTO

Vanhemman päihderiippuvuus vaikuttaa koko perheeseen ja erityisen vahingollisesti lapsen ja vanhemman välisen kiintymyssuhteen muodostumiseen (Wangensteen 2019; Meulewaeter 2019). Taustalla on usein puutteita myös vanhemman omista kiintymyssuhteissa (Strathearn ym. 2019). Päihdekuntoutuksessa vanhemmuuteen ja päihderiippuvuuteen kohdistettava interventio tarjoaa vanhemmille mahdollisuuden reflektoida tunnekokemuksiaan ja toimintaansa suhteessa lapseen. Vanhemman päihdehoidon ohella, lapsen ja vanhemman keskinäisen kiintymyssuhteen ja vanhemman emotionaalisen kyvykkyyden vahvistaminen on mahdollisuus lapsen sosioemotionaalisen hyvinvoinnin ja turvallisen kiintymyksen turvaamiseen (Parolin & Simonelli 2016; Porreca 2018).

Lapsen kehityksen näkökulmasta turvallisen kiintymyssuhteen hoivaa antavaan aikuiseen on nähty kehittyvän pitkälti kehollisten kokemusten kautta (Porges 2005; 2008; 2011; Odgen & Fisher 2016). Niin sanotun sosiaalisen hermoston, sosiaalisen kanssakäymisen järjestelmän oletetaan kehittyvän koko lapsuusajan kasvotusten, aivoista aivoihin sekä kehosta kehoon tapahtuvassa nonverbaalisessa sosiaalisessa yhteydessä. Lapsen tarpeisiin virittäytymisen ja vastaamisen oletetaan muokkaavan lapsen suhdetta toisiin ihmisiin, luottamuksen ja turvan kokemukseen (Cloitre ym. 2013; Lyons-Ruth ym. 2013; Odgen & Fisher 2016; Nemeroff 2016; Vaininen 2021; Van Der Kolk 2017). Mitä enemmän tai toistuvammin lapsi joutuu kokemaan tarpeisiin vastaamattomuutta tai jopa kaltoinkohtelua, sitä todennäköisemmin nämä kokemukset vaikuttavat negatiivisesti esim. lapsen emotionaaliseen ja psyykkiseen kehitykseen, itsetuntoon ja ihmissuhteiden pulmiin sekä mahdollisesti myös päihteiden väärinkäytön sekä fyysiseen ja psyykkiseen sairastavuuden lisääntymiseen. Vanhemman mahdollinen oma traumatausta saattaa vaikuttaa hänen kehokokemukseensa ja sen voi myös edellä olevan perusteella olettaa vaikuttavan vanhemman kykyyn olla fyysisesti ja emotionaalisesti saatavilla (Bosk ym. 2019; Ganno, 2017; Verhage ym. 2016).

Erilaiset menetelmät kehotietoisuuden vahvistamiseksi on todettu helpottavan stressioireita, vahvistavan psyykkistä resilienssiä ja auttavan päihderiippuvuudesta toipumisessa (Garland ym. 2012; Shorey ym. 2017; Short ym. 2017). Perhekuntoutusmalli, jossa pyritään vaikuttamaan sekä päihderiippuvuuteen, että vanhemmuuteen, on todettu vahvistavan selviytymistaitoja ja perheen kykyä toimia yhdessä (Gunn & Miranda Samuels 2020; Kourgiantakis ym. 2021).

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata havainnointi- ja haastatteluaineistojen pohjalta PerheSomeBody-menetelmän toteutusta päihdekuntoutuksessa ja tarkastella perheenä päihdekuntoutuksessa olevien vanhempien kuntoutuksen aikaisia kokemuksia. Tutkimuskysymykset havainnointiaineistolle ovat:

- 1) *mitä PerheSomeBody-ryhmissä tehdään ja*
- 2) *millaisena lasten ja vanhempien vuorovaikutus niissä näyttäytyy*

Haastatteluaineiston pohjalta analysoidaan,

- 3) *miten perheenä päihdekuntoutuksessa olevat vanhemmat kokevat PerheSomeBody-työskentelyn suhteessa omaan vanhemmuuteensa*

PerheSomeBody on sovellus SomeBody®-menetelmästä, joka on kehitetty vuodesta 2011 lähtien vuorovaikutuksellisen ohjaustyön välineeksi kuntouttavassa perhetyössä (Vaininen 2021; Vaininen ym. 2017; Vaininen & Keckman 2016). Siinä hyödynnetään tavoitteellisesti kehotietoisuutta, kehollisuutta ja liikettä perheen rakentavan vuorovaikutuksen ja vanhemmuuden tukemiseksi.

2. PERHESOMEBODY-MENETELMÄ PERHEEN KESKINÄISEN TOIMIVAN VUOROVAIKUTUKSEN EDISTÄJÄNÄ

PerheSomeBodyn tavoitteena on tukea ja vahvistaa perheenjäsenten hyvinvointia tukevaa vuorovaikutusta erilaisilla toiminnallisilla ja kehollisuutta hyödyntävillä harjoituksilla (Vaininen 2021). Harjoitusten esiin nostamia tunteita, tunteita ja ajatuksia pysähdytään pohtimaan ja sanoittamaan pääasiassa perheenä, mutta osin myös ryhmässä yhteisesti. Harjoitusten oletetaan edistävän perheenjäsenten keskinäistä läsnäoloa, jaettuja yhteisiä kokemuksia ja keskinäistä toimivaa sosiaalista yhteyttä, turvallisuuden kokemusta, yhdessä toimimisen kykyä sekä kunkin yksittäisen perheenjäsenen kehotietoisuus-, tunne- ja sosiaalisia taitoja. Perimmäisenä tarkoituksena on tukea kunkin perheenjäsenen itsetuntoa, minäkuvan eheytyä ja rakentumista. Samalla tavoitteena on tukea vanhempia kasvatustehtävässään, edistää vanhemmuustaitoja ja auttaa vanhempia tulemaan tietoisemmaksi voimavaroistaan. Menetelmässä erityisenä tavoitteena on saada voimauttavia kokemuksia läsnäolosta, yhdessä toimimisesta, vastavuoroisesta kuuntelusta ja sanoittamisesta sekä kaikille perheenjäsenille tärkeiden kehotietoisuus- tunne ja sosiaalisten taitojen harjoittelamisesta ja oppimisesta yhdessä. Näistä lähtökohdista on määritelty PerheSomeBodyn konkreettiset tavoitteet (taulukko 1). Perheryhmässä yhteista-paamisia on suositeltu olevan 10-12 ja jokainen tapaamiskerta noudattaa PerheSomeBody-käsikirjassa kuvattua strukturoitua 7 kohdan yleisrakennetta.

Taulukko 1. PerheSomeBody-menetelmän tavoitteet

PerheSomeBodyn 10 tavoitetta	
1	Lasten ja vanhempien kehotietoisuuden lisääminen -toiminnalliset kehoa ja liikettä hyödyntävät harjoitukset, joissa tavoitteena on oppia tunnistamaan kehon tunteuksia, aistimuksia ja niiden vaikutusta tunteisiin, ajatuksiin ja toimintaan suhteessa toisiin sekä toisinpäin.
2	Lasten ja vanhempien kehonkuvan hahmottaminen ja jäsentäminen -toiminnalliset kehoa ja liikettä hyödyntävät harjoitukset, joissa tavoitteena on oppia tiedostamaan omaa käsitystä kehostaan, siitä miten näkee ja hahmottaa omaan kehon ulkonäköä, toimintakykyä ja miten luottaa omaan kehoonsa, mitä voimavaroja omassa kehossa on tarpeen ehkä huomata ja hyödyntää.
3	Lasten ja vanhempien hengityksen rauhoittaminen ja syventäminen -toiminnalliset kehoa ja liikettä hyödyntävät harjoitukset, joissa tavoitteena on oppia tiedostamaan hengityksen yhteyttä tunteisiin ja kehotiloihin: hengityksen mahdollisuuteen vaikuttaa näihin mm. rauhoittamalla hengitystä.
4	Lasten ja vanhempien asento –ja liiketietoisuuden lisääminen -toiminnalliset kehoa ja liikettä hyödyntävät harjoitukset, joissa tavoitteena on tiedostaa omia asentoja ja liikettä ja niiden yhteyksiä muuttuviin tunteisiin, ajatuksiin, rauhoittumiseen ja hengitykseen sekä tasapainoon ja oman voiman käyttöön.
5	Lasten ja vanhempien rentoutumisen kokeminen ja edistäminen -toiminnalliset kehoa ja liikettä hyödyntävät harjoitukset, joissa tavoitteena on auttaa tunnistamaan rentoutumisen ja jännityksen kehollisia tunteuksia, aistimuksia sekä niiden eroja sekä mahdollisuuksia säädellä näitä tiloja itselle sopivalla tavalla.
6	Lasten ja vanhempien kosketuksen voiman hyödyntäminen ja kosketetuksi tulemisen kyvyn lisääminen perheen rakentavan vuorovaikutuksen edistämisessä -toiminnalliset kehoa ja liikettä hyödyntävät harjoitukset, joissa tavoitteena on oppia tiedostamaan ja ymmärtämään kosketuksen merkitys ja mahdollisuudet kehitykselle, kasvulle, hoivattavan tarpeisiin vastaamisessa sekä läheisyyden, yhteyden sekä kehotietoisuuden edistäjänä
7	Lasten ja vanhempien omien rajojen ja reviirin tunnistaminen ja ylläpitäminen -toiminnalliset kehoa ja liikettä hyödyntävät harjoitukset, joissa tavoitteena on oppia tunnistamaan ja huomioimaan omia ja toisten perheenjäsenten fyysisiä ja psyykkisiä rajoja, reviiriä ja niiden muutosta eri tunnetiloissa perheen keskinäisessä vuorovaikutuksessa.
8	Lasten ja vanhempien tunteiden tunnistaminen, käsittely ja sanoittaminen -tavoitteena on käydä läpi kehoa, kehollisuutta ja liikettä hyödyntävien harjoitusten herättämiä tunteita, ja tätä kautta jatkuvasti tiedostaa tunteiden jatkuva muuttuminen ja vaikutukset kehon aistimuksiin, tunteisiin, ajatuksiin sekä tarpeisiin.
9	Voimauttavan vuorovaikutuksen tukeminen: Lasten ja vanhempien sosiaalisten taitojen, läsnäolotaitojen sekä myötätuntoisen kohtaamisen taitojen edistäminen -toiminnalliset kehoa, hengitystä ja liikettä hyödyntävät harjoitukset, joissa tavoitteena on pysähtyä kuulemaan ja kohtaamaan toinen, hänen aistimuksensa, tunteensa, ajatuksensa, tarpeensa ja tavoitteensa pysähtyen, koskettaen, kuullen ja katsellen myötätuntoisesti.
10	Lasten ja vanhempien minäkuvan, itsetunnon ja itsemyötätunnon tukeminen sekä vanhemmuusminäkuvan, -itsetunnon ja -myötätunnon tukeminen -toiminnalliset kehoa ja liikettä hyödyntävät harjoitukset, joissa tavoitteena on nimetä omia ja toisten perheen jäsenten voimavaroja ja onnistumisia minäkäsitysten eri alueilta (fyysinen, emotionaalinen, sosiaalinen ja kognitiivinen/akateeminen minäkäsitys) sekä siitä, mitä on yhdessä vuorovaikutuksessa koettu.

SomeBody®-menetelmän ja sen pohjalta rakennetun perhesovelluksen - PerheSomeBodyn -teoriaperusta on laaja (Vaininen ym. 2017; Vaininen & Keckman 2016). Siinä hyödynnetään

- 1) neuropsykologista ja neurofysiologista tutkimustietoa,
- 2) kehotietoisuuteen ja tietoisuustaitoihin liittyviä teoreettisia lähtökohtia ja menetelmiä sekä
- 3) psykofyysisen fysioterapian ja psykoterapian käyttämiä lähestymistapoja ja menetelmiä. Lisäksi sovelletaan
- 4) dialogisen, osallistavan ryhmänohjauksen sekä

5) psykososiaalisen vuorovaikutuksellisen ohjaustyön teorioita ja työmenetelmiä.

Perhesovelluksessa huomioidaan myös kiintymyssuhdeteoriana sekä vuorovaikutteiseen kehityspsykoterapiaan (DDP) liittyviä lähtökohtia, joista erityisesti hyödynnetään intersubjektiivisuuden ja PACE-asenteen käsitteitä. (Hughes 2011; Gerhard 2008). Intersubjektiivisen vuorovaikutuksen kautta vanhemman nähdään voivan virittyä lapsen kokemukseen ja tunteisiin ja tätä kautta tukea lapsen oppimista itsestään ja toisista sekä käsitystä itsestään ainutlaatuisena ja arvokkaana. Samalla intersubjektiivisuuteen tukemisen nähdään menetelmässä edistävän turvallista kiintymyssuhdetta. Lyhenne PACE tulee sanoista Playfulness (leikkisyys), Acceptance (hyväksyminen), Curiosity (uteliaisuus) ja Empathy (empaattisuus). Näiden kautta pyritään tuottamaan lapselle luottamuksen kokemuksia ja siitä syntyvää turvaa. PerheSomeBody-menetelmä sisältää useita tulokulmia ja kokonaisuuksia, joita voi tutkia ja tarkastella (SomeBody n.d). Tässä yhteydessä olemme nostaneet tutkimuksen kohteeksi teoriaperustasta neljä keskeistä sisältöaluetta (läheisyyden ja emotionaalisen yhteyden säätely; rauhoittuminen ja rentoutuminen; yhdessä tutkiminen ja intersubjektiivisuus; tilan antaminen ja rajojen tunnistaminen), joiden voi nähdä olevan olennaisia menetelmän vaikutusten arvioinnissa.

2.1 Läheisyyden ja emotionaalisen yhteyden ylläpitäminen

PerheSomeBodyn peruslähtökohtana ja tavoitteena on kohdistaa työskentelyssä huomio turvallisten ja luottamuksellisten vuorovaikutussuhteiden ja -käytänteiden edistämiseen ja vaalimiseen. Ihmisillä on perustavanlaatuinen inhimillinen tunnesiteiden, fyysisen kosketuksen, tuen ja yhteenkuuluvuuden tarve. (Papousek & Papousek 2002; Odgen & Fisher 2016). Solmiakseen ja ylläpitääkseen kiintymyssuhteita ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta tarvitsemme kukin toimivan sosiaalisen kanssakäymisen järjestelmän, jonka kehittyminen kasvaessamme edellyttää riittävästi turvallisuuden kokemuksia (Odgen & Fisher 2016; Van der Kolk 2017). Vastaavasti erilaisten stressikokemusten on todettu vaikuttavan aivojen toimintaan ja reagointiin (Smith & Pollak 2020; McLaughlin ym. 2019). PerheSomeBody-menetelmässä oletetaan tältä pohjalta, että sosiaalista tukea, hoivaa ja huolenpitoa antavalla vuorovaikutuksella on todennäköisesti aivokemiaa ja -prosesseja säätelevä merkitys, jolloin stressireaktiot voivat heikentyä ja ihmisellä on parempi tila ja mahdollisuus havainnoida, keskittyä ja oppia. Aivotutkimuksessa osoitetun pohjalta on lohdullista ajatella, että ihmissuhteissa rikki mennyttä voidaan myös rakentaa ja korjata ihmissuhteissa (vertaa Van der Kolk 2017).

Näistä lähtökohdista PerheSomeBodyssa keskitytään harjoituksiin, joissa on vastavuoroista ja mielihyvää tuottavaa perheenjäsenten välistä vuorovaikutusta. Harjoitusten tavoitteena on vahvistaa kiintymyssuhdetta ja kykyä kokea yhteenkuuluvuutta sekä samalla mahdollistaa lapselle toimivan sosiaalisen kanssakäymisen järjestelmän kehittymistä (Hughes 2011; Odgen & Fisher 2016; Porges 2005; 2011). Yhteiset toiminnalliset kehollisuutta ja liikettä hyödyntävät harjoitukset voivat liittyä esimerkiksi koskettamiseen, tunteiden ja ajatusten sanoittamiseen vastavuoroisesti ja yhteiseen hassutteluun. Tunteiden havainnointi ja sanoittaminen sekä jakaminen kuuluvat systemaattisesti PerheSomebodyn toistuvaan rakenteeseen. Myös vanhemman emotionaalinen saatavilla olo, joka voidaan nähdä hyvän kiintymyssuhteen syntymisen tärkeänä elementtinä, edellyttää tunteiden tiedostamista mielessä ja kehossa paremmin.

Eriytyinen painotus on vanhempien ja lasten vuorovaikutussuhteen tukemisessa PACE-asenteen edistämisen kautta. Esimerkiksi Golding (2014) on kuvannut, että PACE-asennetta voidaan kuvata vanhemmilla ikään kuin ankkurina, joka auttaa heitä löytämään lapsen kokemuksen ja olemaan kosketuksensa sen kanssa myös niissä tilanteissa, joissa lapsen käytös koetaan haastavana. Turvallisen kekokemuksen nähdään syntyvän rennossa, hyväksyvässä, leikkisässä ja neutraalisti asioita tutkivassa ilmapiirissä. Tällöin huomiota ei kohdisteta niinkään lapsen käytöksen hallintaan ja kontrollointiin, vaan riittävien luottamuksen ja turvan kokemusten luomiseen.

2.2 Rauhoittumisen ja rentoutumisen edistäminen

PerheSomeBodyn toiminnassa tavoitteena on vahvistaa sellaisia ajatuksia ja tunteita, jotka todennäköisemmin lisäävät rentoutta ja rauhoittumista ja sitä kautta osaltaan edistävät perheenjäsenten sosiaalista yhteyttä ja kiintymystä. PACE-asenteen edistämistä ja erilaisia rentoutumiseen ja rauhoittumiseen liittyviä, usein myös kehollisuutta ja kosketusta soveltavia vuorovaikutteisia rentoutumiseen ja rauhoittumiseen liittyviä harjoituksia hyödynnetään systemaattisesti osana PerheSomeBodya. Menetelmään sisältyy säännöllisiä ja toistuvia rentoutushetkiä, joiden toiston ajatellaan opettavan ja auttavan pääsemään nopeammin rentoutumisen tilaan. Lapset ja vanhemmat opettelevat yhdessä tunnistamaan rentoutta ja jännitystä, rentoutumisen vaikutuksia ja rentoutumisen taitoja. Rentoutumisen nähdään vaikuttavan välittömästi mielialaan ja se vähentää jännittyneisyyttä sekä lisää virkistymistä, keskittymiskykyä, myönteistä asennoitumista sekä tasapainoisuuden tunnetta (Herrala & ym. 2011). Rentoutumisella on myös fysiologisia vaikutuksia,

kuten lihasten rentoutuminen, hengityksen tasaantuminen, verenkierron vilkastuminen, lämmön tunne ja kivun lievittyminen (Kataja 2003). Kaikkien näiden ajatellaan edelleen edistävän sosiaalista liittymistä. Samalla kun kokeillaan erilaisia harjoituksia rentoutumisen ja rauhoittumisen edistämiseksi, niihin liittyviä kokemuksia tutkitaan ja sanoitetaan yhteisessä vuorovaikutuksessa.

2.3 Yhdessä tutkiminen ja intersubjektiivisuus

Intersubjektiivisuuden ajatellaan sisältävän kolme sille keskeistä asiaa: 1) liitymme yhdessä toisen kokemukseen, 2) koemme sitä yhdessä ja 3) tutkimme sitä yhdessä ymmärtääksemme sitä paremmin (Becker-Weiderman 2013; ks. myös Hughes 2011). Intersubjektiivisuuden käsitteen keskeistä sisältöä kuvaa ajatus siitä, että jos vuorovaikutuksessa painottuu kurinpito, intersubjektiivisuudesta ei voi puhua. Siten kysymys on yhteydestä, ei tottelemisesta. Intersubjektiivisuus ei ole toisen ihmisen tavoitteiden mukaiseen muutokseen pyrkivää, vaan ymmärtävään yhteyteen asettumista toisen kanssa. Intersubjektiivisuuden avulla opitaan tuntemaan sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta itseä, perhettä, yhteisöä ja kulttuuria jo vauvaiästä lähtien. Lapsi ei pysty kehittämään taitoa ilman toista ihmistä. Tunnetilan itsesääätely edellyttää sitä, että aikuinen virittää itsensä lapsen kokemusmaailman ”taajuudelle”, mutta ei mene tunteeseen mukaan. Tavoitteena on, että aikuinen ymmärtää lapsen käyttäytymistä, aistii ilmeiden ja eleiden merkityksen ja on riittävän sensitiivinen vastaamaan niihin (Hughes 2015). Ymmärtävässä yhteydessä sosiaalinen liittyminen on mahdollista, kun hermosto viestii lapselle turvallisuudesta ja mahdollisuudesta pysähtyä tutkimaan omia aistimuksia, tunteita, ajatuksia sekä niiden välisiä yhteyksiä ja niistä kumpuavaa käytöstä. Ymmärtävän yhteyden nähdään mahdollistavan myös lapsen näkökulman laajenemisen, ja ohjauksen vastaanottamisen käytöksen muuttamiseksi paremmin.

Intersubjektiivisuuden näkökulmasta menetelmässä on olennaista, että kenenkään kokemuksia ja tunteita ei arvoteta, kun niitä yhdessä jaetaan ja tutkitaan. Tämä rakentaa pohjaa omien kehoistimusten, tuntemusten, tunteiden ja ajatusten tunnistamiselle, sanoittamiselle ja ilmaisemiselle. Samalla jakamisen kautta mahdollistuu kullekin perheenjäsenelle jäsenyneempi käsitys itsestä, omista ajatuksista, tunteista, kehotuntemuksista ja toiminnasta.

2.4 Tilan antaminen ja rajojen asettaminen

Perheen merkitykselliset tunne- ja läheissuhteet ja niiden tilannetulkintojen voidaan olettaa vaikuttavan siihen, miten koemme ja määrittelemme tarvitsemamme tilan erilaisissa tilanteissa ja eri aikoina. Hyvinvoinnin kannalta on merkityksellistä, että ympäristössä on tunne kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta rajoineen ja tilantarpeineen. Erityisesti lapsen on tärkeää oppia omassa perheessään omien rajojen tunnistamista, asettamista ja ylläpitämistä sekä toisen rajojen kunnioittamista. Jos omien fyysisten tai psyykkisten rajojen asettamisessa on haasteita, se vaikuttaa hyvinvointiin, mielen tasapainoon ja sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin (Odgen & Fisher 2016).

PerheSomeBodyssä kokeillaan konkreettisissa harjoituksissa, miten kunkin perheenjäsenen tilankäyttö, fyysinen ja psyykinen rajojen asettaminen vaikuttaa omiin ajatuksiin, tunteisiin ja kehoreaktioihin sekä pohditaan, miten harjoituksissa kokeiltu tilankäyttö ja uudet rajojen asettamiset voisivat edistää perheenjäsenten hyvinvointia. Menetelmässä pohditaan myös, miten uudet kokeilut tai niiden herättämät ajatukset ja oivallukset heijastuvat vanhemman omaan vuorovaikutukseen, tilankäyttöön ja tarpeisiin lapsen kanssa sekä pyritään tunnistamaan, miten vanhempana voi olla kunnioittavassa suhteessa lapsen luontaisesti ilmaisemia psyykkisiä ja fyysisiä rajoja kohtaan.

3. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimus toteutettiin päihdekuntoutusta tarjoavassa yhteisöllisyyteen perustuvassa kuntoutusyksikössä, joka tarjoaa yksilö- ja perhekuntoutusta valtakunnallisesti. Kuntoutusyksikössä ei käytetä lääkkeitä riippuvuuden hoitamiseen, esim. korvaushoitolääkkeitä. Perheiden kuntoutusajat ovat useita kuukausia. Perheillä on omat asunnot ja yhteiset tilat, joissa ryhmätoiminta ja muu yhteinen toiminta tapahtuvat. Alle kouluikäiset lapset ovat laitoksen päiväkodissa ja kouluikäiset lapset käyvät paikallista koulua. Tutkimuksessa kuvataan ja analysoidaan havaintoja PerheSomeBody-ryhmistä ja erityisesti vanhempien ja lasten välisestä vuorovaikutuksesta.

Tutkimus linkittyy väljästi etnografiseen tutkimukseen, mikä näkyy aineistonkeruussa ja siinä, että analyysissa erityistä huomiota kiinnitetään keinoihin, joita PerheSomeBody-ryhmiin osallistujat käyttävät vuorovaikutuksessa ja miten ryhmä ”luodaan” yhdessä (Hammersley & Atkinson 2019). Etnografia määritellään tässä paitsi aineiston (haastattelut ja havainnointi) kautta myös subjektiivisuuden kautta.

Subjektiiivisuus on etnografisen tutkimuksen keskeinen ulottuvuus (Hämeenaho & Koskinen-Koivisto 2018), mikä yhtäältä tunnustetaan tässä tutkijan läsnäolona aineistossa ja toisaalta aineiston tulkitsijana. Analyysiprosessi on pyritty kuvaamaan mahdollisimman selkeästi ja analyysi tuottaa yhden näkökulman monista mahdollisista näkökulmista tästä aineistosta.

Tässä tutkimuksessa yksilö nähdään aktiivisena ja vastavuoroisena toimijana omassa elinympäristössään ja ihmissuhteissaan (ks. Bandura 2018). Vanhemmuuden nähdään rakentuvan ja muuttuvan vuorovaikutussuhteessa lapseen ja muihin ihmisiin (Grunow & Evertson 2021). Perheenä päihdekuntoutuksessa vanhempi ja lapsi elävät keskinäistä vuorovaikutussuhdetta kuntoutusyhteisössä, jossa tähän suhteeseen pyritään aktiivisesti vaikuttamaan sitä vahvistaen.

3.1 Tutkimusaineisto ja analyysi

Aineistot on kerätty osana tutkimusprojektia, jossa tarkasteltiin perheenä laitospuoleisessa kuntoutuksessa olevien päihderiippuvaisten vanhempien kokemuksia kuntoutuksesta ja vanhemmuudesta. Tutkimusyksikön tausta-organisaatio on myöntänyt tutkimusluvan 6.2.2020 ja eettisestä ennakoarvioinnista on annettu puoltolausunto 30.3.2020. Havainnointi- ja haastatteluaineistot täydentävät toisiaan tuottaen laajempaa ymmärrystä PerheSomeBody-ryhmien merkityksestä päihdekuntoutuksessa olevien vanhempien vanhemmuuden kokemuksiin (katso Huttunen 2010). Aineistojen analyysissä fokuksessa on vanhempien ja lasten vuorovaikutus ja toimijuus.

Havainnointiaineisto koostuu kahdeksan PerheSomeBody-ryhmän havainnoinnista ajanjaksolla 18.1.–3.5.2021. Ennen osallistumista ryhmiin, tutkija (AR) oli käynyt tutustumassa perheisiin ja esittelemässä tutkimusta, jotta tutkijan läsnäolon vaikutus ryhmien toimintaan on ollut mahdollisimman vähäinen. Tutkimukseen osallistuvia informoitiin eri vaiheissa osallistumisen vapaaehtoisuudesta, luottamuksellisuudesta, tutkimusaineiston keruusta ja tutkimuksen tavoitteista. Aineiston kerännyt tutkija toimi ryhmässä havainnoijan roolissa eikä osallistunut harjoituksiin. Ennen jokaista havainnoitua ryhmää tutkija varmisti, että jokaiselle osallistujalle tutkijan läsnäolo sopi eikä missään ryhmässä tullut osallistujilta kieltävää vastausta. Ryhmätilana oli useimmilla kerroilla suurehko huone, jonka yksi seinä oli lasia, siitä näkyi käytävälle ja rakennuksen sisääntuloon. Osallistujat istuivat jumppa-alustojen päällä, jotka olivat aina valmiina, kun ryhmään tultiin. Havainnointien aikana ryhmiin osallistui 2–4 perhettä. Ryhmien perusrakenne oli joka tapaamisella samanlainen: fiilisjana eli osallistujan arvio omasta tunnetilastaan paperilla olevalle

janalle merkittynä, 2–3 harjoitusta, joissa teemoina oli esimerkiksi rentous, kehollisuus tai tunteet ja niiden tunnistaminen. Lopuksi oli rentoutuminen ja uudelleen fiilisjana. Ryhmät kestivät 35–45 minuuttia. Havainnointiaineistoa ryhmistä kertyi tekstinä 20 sivua (Times New Roman, 12pt, 1½ riviväli). Havainnointiaineistossa on reflektiivistä kuvailua ryhmästä, sen jäsenistä, harjoituksista, lasten ja aikuisten toiminnasta sekä vuorovaikutuksesta.

Havainnointiaineiston analyysi aloitettiin samaan aikaan havaintojen keräämisen kanssa (Hammersley & Atkinson 2019). Aineiston keräämisen ohella tutkimuspäiväkirjaan kirjattu reflektointi ohjasi havainnointia ja sen fokusoitumista ryhmien vuorovaikutukseen. Aineiston analyysitapana käytettiin teoriaohjaavaa sisällönanalyysia (Paalumäki & Vähämäki 2020) ja sen tavoitteena oli tuottaa PerheSomeBody-menetelmän teoreettisia lähtökohtia hyödyntävä kuvaus ryhmien toiminnasta. Vanhempien haastatteluaineiston sisällönanalyysi syventää tätä tuomalla mukaan kokemuksellisen komponentin.

Havainnointiaineisto luettiin useaan kertaan läpi ja analyysin eri vaiheissa palattiin myös alkuperäiseen havainnointiaineistoon. Aineisto luokiteltiin Atlas.ti22-ohjelmalla PerheSomeBody-työskentelyn teoreettisista lähtökohdista johdettuihin neljään luokkaan (läheisyyden ja emotionaalisen yhteyden säätely; rauhoittuminen ja rentoutuminen; yhdessä tutkiminen ja intersubjektiivisuus; tilan antaminen ja rajojen tunnistaminen). Analyysiyksikkönä on kokonainen harjoitus tai harjoituksen osa, vuorovaikutusepisodi. Kriteerinä on vuorovaikutuksen jatkuvuus, jossa voi olla katkoksia, esimerkiksi lapsi saattoi harjoituksessa välillä lähteä kauemmas ja palata pian takaisin.

Seuraavassa vaiheessa alkuperäisen aineiston analyysiyksiköt pelkistettiin lyhyeksi tekstiksi. Tämä luokittelu tarkistettiin vielä uudelleen, jolloin siihen tehtiin joitain pieniä muutoksia. Tämän jälkeen vuorovaikutusepisodeja analysoitiin vuorovaikutuksen ja toimijuuden näkökulmasta. Toimijuus tässä tarkoittaa yksilön suoraa tai sosiaalisesti välittyntä vaikutusta vuorovaikutustilanteessa ja tuo osaltaan esiin myös intersubjektiivisuuden toteutumista. Toimijuus voi olla yksilöllistä tai kollektiivista, sosiaalisesti välittyntä toimijuutta (Bandura 2018). Sosiaalisesti välittynyt toimijuus tarkoittaa sitä, että yksilö tukeutuu toisen ihmisen toimijuuteen (osaamiseen ja keinoihin) saavuttaakseen tavoitteensa.

Teemahaastattelut toteutettiin 28.9.2020–19.1.2021 välisenä aikana ja niistä kaksi toteutettiin videovälitteisesti COVID-19- rajoitusten takia. Haastateltavia ei valikoitu, vaan kaikille aineiston keruun ajankohtana kuntoutuksessa oleville kerrottiin tutkimuksesta ja kysyttiin halukkuutta osallistua tutkimukseen, kolme asiakasta ei

osallistunut. Haastateltavat vanhemmat ($N=5$) olivat iältään 24–44-vuotiaita ja he osallistuivat laitospäihdekuntoutukseen perheenä. Haastateltavien päihdetaustaa tai hoitohistoriaa ei kysytty. PerheSomeBody-haastateltavat olivat kaikki naisia, mikä kuvaa yleisesti perheiden kanssa tehtävän laitospäihdekuntoutuksen asiakaskuntaa. Kuntoutuksessa haastateltavilla oli mukana yhteensä seitsemän lasta, jotka olivat haastatteluajankohtana iältään hieman alle vuodesta kahdeksaan vuoteen. Osalla oli lisäksi vanhempia lapsia, jotka eivät olleet mukana kuntoutuksessa. Nämä lapset olivat joko aikuisia tai olivat toisen vanhemman tai muun läheisen luona kuntoutuksen ajan.

Haastattelut kestivät 30–76 minuuttia. PerheSomeBodya koskevat kokemukset olivat yksi laajemman haastattelukokonaisuuden teemoista. Haastattelut tallennettiin ja litteroituna tekstiä oli 16 sivua (Times New Roman, 12pt, 1½ riviväli). Tutkittavilta kysyttiin, millaisina he olivat kokeneet PerheSomeBody-ryhmät, millaisia tunteita he olivat kokeneet ryhmissä, ryhmien vaikutuksesta omaan vanhemmuuteen sekä suhteesta lapseen. Haastatteluteemat eivät perustuneet PerheSomeBody-menetelmän teoriaan, vaan teemat on valittu niin, että saatiin mahdollisimman rikas kuvaus haastateltavien kokemuksesta omasta vanhemmuudestaan. Useimmat haastatelluista osallistuivat PerheSomeBody-ryhmiin, joita havainnoitiin ja ryhmiin osallistujissa oli mukana myös perheitä, joiden vanhempia ei haastateltu. Tutkimukseen osallistui muutama perhe, jotka olivat viikon intervallijaksolla kuntoutuksessa ja he osallistuivat PerheSomeBody-ryhmiin, mutta eivät haastatteluihin.

Haastatteluaineiston analyysi toteutettiin sovelletusti teoriaohjaavana sisällönanalyysinä ja tuloksissa tuodaan näkyväksi vanhempien kokemuksia PerheSomeBody-ryhmistä ja niiden merkityksestä heidän vanhemmuuteensa. Haastattelujen analyysi aloitettiin poimimalla haastatteluista se osuus, jossa puhuttiin PerheSomeBody-ryhmistä. Haastatteluja luettiin useaan kertaan läpi analyysin aikana. Aineisto luokiteltiin Atlas.ti22-ohjelman avulla neljään luokkaan: 1) tunnekokemus, 2) kehollisuus, 3) sosiaalisuus sekä 4) oivallukset omasta itsestä ja toiminnasta. Luokitus perustuu väljästi PerheSomeBody-menetelmän teoriaan (tunteet, kehollisuus ja sosiaalisuus). Yhtenä teemana oli kokemukset PerheSomebody-ryhmistä, jossa nousi vahvasti esiin haastateltavan oivallukset omasta itsestä ja toiminnasta. Analyysi ei siis ole puhtaasti teoriaohjaava sisällönanalyysi, vaan haastatteluissa vahvasti esiin nousseet oivallukset on otettu yhdeksi analyysiluokaksi. Luokittelu tehtiin kahteen kertaan sen varmistamiseksi, että se on tehty loogisesti ja että luokat kuvaavat samaa ilmiötä. Haastatteluotteet on koodattu numerokoodilla (H[haastateltava]1, H2, jne.)

4 TUTKIMUSTULOKSET

4.1 Vuorovaikutus ja toimijuus havainnointiaineistossa

Läheisyyden ja emotionaalisen yhteyden säätely ilmeni havainnointiaineiston mukaan ryhmiin osallistuvilla kehollisena ja sanallisena toimintana, joissa sekä lapsi että vanhempi olivat aktiivisia. Lapsen ja vanhemman toimijuus näyttäytyivät samansuuntaisena suurimmassa osassa tämän luokan vuorovaikutusepisodeja. Kehollisessa läheisyyden ja emotionaalisen yhteyden säätelynä näyttäytyi lasten toimijuudessa fyysisen läheisyyden ja etäisyyden ylläpitäminen ja säätely, jolloin vanhemman ja lapsen toimijuus suuntautui yksilöllisesti eri tahoille. Lapsen yksilöllinen toimijuus sallittiin tietyssä määrin.

Ensin noustaan seisomaan ja ohjaaja lukee eläytymisohjeena, että kuvitellaan olevamme puu, joka alkaa huojua tuulessa. Lapsi ei nouse seisomaan, vaan "hiihtää" kyykyssä huoneen lattialla. Vanhempi pyytää yhden kerran lasta nimellä osallistumaan. Lapsi nousee välillä seisomaan äidin viereen. Vanhempi tekee rauhassa harjoitetta. Lapsi alkaa uudestaan "hiihtää", toinen ohjaaja menee lapsen luo ja ohjaa tätä osallistumaan. Vanhempi ottaa lasta käsistä ja heiluu tämän kanssa "puuna". (Havainnointipäiväkirja 25.1.2021).

Etäisyyden lisäksi kehollisen säätelyn ilmentymiä olivat kosketus, ilmeet, katsekontakti ja leikkisyys (esim. kutittelu). Sanallisina läheisyyden ja emotionaalisen yhteyden ylläpitämisen ja säätelyn keinoina ilmeni tunteiden kuvailu, omista tarpeista kertominen, leikkisyys ja vitsailu. Lasten toimijuus oli yleisesti vahvempaa toiminnallisissa harjoituksissa ja vähäisempää sanallisissa harjoituksissa, mutta he osasivat myös sanallisesti ilmaista tunteitaan ja tarpeitaan, esimerkiksi väsymystä.

Rauhoittumisen ja rentoutumisen merkitys on oleellinen PerheSomeBodyssa, koska turvallinen kekokokemus syntyy rennossa olotilassa ja tämä mahdollistaa oppimisen. Rentoutusharjoituksissa yhdistettiin yleensä vanhemman ja lapsen kekokoketus. Rentoutuminen ja rauhoittuminen toteutettiin jokaisen tapaamisen lopussa. Ohjaaja saattoi lukea tarinan tai laittaa rauhallista musiikkia samalla, kun vanhemmat ja lapset olivat lähekkäin ja usein vanhempi silitteli lasta. Analyysissa aineistosta haettiin vastausta kysymyksiin mitä ryhmässä tapahtuu ja millaisia vuorovaikutuksen keinoja rauhoittumisessa ja rentoutumisessa ilmeni.

Rentoutuksessa näyttäytyvät kehollinen ja mielellinen rentoutuminen. Lapset ja aikuiset olivat yleensä silmät kiinni, lähekkäin toisiaan ja keskittyivät tarinaan tai

musiikkiin. Joskus rentoutuksessa käytettiin isoja pehmoleluja, joita halattiin. Rentoutuksessa kaikki olivat hiljaa ja kuuntelivat ohjaajan puhetta ja/tai musiikkia. Rentoutumisessa ja rauhallisuuden tavoittelussa käytettiin kehollisia, mielellisiä ja sanallisia keinoja. Kehollisina keinoina oli eri aistien käyttäminen (kuulo, tunto), kehon toimintojen ja asennon hyödyntäminen (hengitys, makuuasento) ja vanhemman sekä lapsen fyysinen läheisyys. Mielellisiä keinoja oli kuvittelu (tarinat ja mielikuvat), ryhmän tunnelman turvallisuus ja joissain tilanteissa vanhemman lohdutus lasta kohtaan.

Lopuksi rentouduttiin äidin sylissä musiikkia kuunnellen. Yhden lapsen oli vaikea pysähtyä, mutta hänkin rauhoittui. Pienimmän lapsen äiti rentoutui mahallaan maaten ja hänen lapsensa oli ohjaajan sylissä. (Havainnointipäiväkirja 18.1.2021).

Joissain ryhmissä oli levottomuutta, mutta rentoutuminen toteutui hyvin jokaisessa havainnoidussa ryhmässä, toiminta oli kollektiivista ja kaikki rauhoittuivat.

Yhdessä tutkimisen tavoitteena on ymmärtää, mitä ajattelee, tuntee mielessä ja kehossa. Yhdessä tutkimisen harjoituksissa käytettiin liikettä, aisteja (kehollisuus) ja sanallista vuorovaikutusta. Yhdessä tutkiminen sisälsi toisen kokemusten (esim. päivän kuulumisten) kuuntelemista ja jakamista, fyysisen kokemuksen tutkimista, kuten höyhenellä toisen kutittamista, oman kehon ääri viivojen ja oman sosiaalisen reviiirin tutkimista tai erilaisten ilmeiden tutkimista. Joitain kehollisia harjoituksia lasten näytti olevan vähän vaikea tehdä tai keskittyä niihin, esimerkiksi oman kehon ääri viivojen tutkiminen koskettamalla. Toimijuus yhdessä tutkimisen harjoitteissa näyttäytyi pääsääntöisesti samansuuntaisena tai yksilöllisenä riippuen harjoitteen luonteesta ja toteutuksesta. Yhdessä tutkiminen näytti tuottavan joissain tilanteissa ristiriitaa vanhemman ja lapsen välille.

Lapset keskittyvät ja juttelevat äitien kanssa. Ohjaaja kysyy, ovatko lapset aiemmin rasvanneet äidin käsiä. Lapsi sanoo, että joo ja ettei halua, että hänen käsiään rasvataan. Äiti rasvaa kuitenkin. Ohjaaja sanoo, että jos ei tunnu hyvältä niin ei tarvitse. Äiti ottaa toisen käden puolipakolla. (Havainnointipäiväkirja 8.3.2021).

Tässä vanhempi toimii vastoin lapsen tahtoa ja äidin toimijuus ohittaa lapsen ja ohjaajan toimijuuden. Tämä tilanne kuvastaa intersubjektiivisuuden haastetta eli että toisen näkemystä ei pyritä muuttamaan, vaan asetetaan sen sijaan ymmärtävään yhteyteen. Aikuiselle harjoitus saattoi muodostua suoritukseksi, joka pitää mennä

”oikein” ja johon lapsi yritettiin saada mukaan eikä vanhempi pysähtynyt tutkimaan lapsen kokemusta ymmärtääkseen sitä.

Tärkeää oli tunnetilojen tutkiminen ja tunteiden tunnistamisen oppiminen. Oman kokemuksen sanallinen kertominen oli joissain tilanteissa lapsille vaikeaa, mikä on luonnollista, koska kehittyvä lapsi tarvitsee harjoittelua oppiakseen kokemusten ja tunteiden sanoittamista. Aina se ei ollut helppoa aikuisillekaan ja apuna käytettiin kuvia. Sosiaalisuus näyttäytyi sanallisuutena, koska sanoilla viestitämme muille, mitä ajattelemme ja koemme, esimerkiksi mikä tuntuu hyvältä tai väsyttäväksi tai tunteiden näyttämisenä esimerkiksi itkemällä, nauramalla tai leikinlaskuna.

Tilan antamisen perusajatuksena on hyväksyminen ja kukin saa toimia ryhmässä siten kuin kulloisenakin hetkenä tuntuu hyvältä ja itselle oikealta. Tarkoitus on opetella omien tunteiden, rajojen ja tarpeiden kuuntelemista. Analyysissa aineistoa tarkasteltiin kysymällä, miten tilan määrittely näyttäytyi lasten ja vanhempien välisessä vuorovaikutuksessa. Tilan antaminen ilmeni oman toiminnan ja tilan määrittelynä tai toisen tilan ja toiminnan rajoittamisena. Lapset ilmensivät omaa tilaa liikkumalla, lapsi saattoi esimerkiksi lähteä pois vanhemman luota harjoituksen aikana.

Ryhmän teemana on hengitys. Poika ei halua osallistua, menee nurkkaan. Poika menee toiselle puolelle huonetta tuolin taakse piiloon. (Havainnointipäiväkirja 19.4.2021).

Vanhemmat ja aikuiset määrittelivät tilaa ohjaamalla sanallisesti ja joissain tapauksissa ohjaamalla fyysisesti lasta. Eniten ohjaamista tapahtui sanallisesti. Havainnoinneissa vanhempi näytti joissain tilanteissa kokevan lapsen ”ei-osallistumisen” paineena saada lapsi ”tottelemaan”. Tätä tulkintaa tukee haastatteluissa esiin tulleet vanhempien kokemukset. Toisinaan vanhempi oli levollinen, vaikka lapsi liikkui omia kulkujaan eikä osallistunut harjoitukseen. Ryhmän ilmapiiri oli hyväksyvä ja ohjaaminen tapahtui jämäkästi, mutta tilaa antaen. Joissain tilanteissa lapsi otti omaa tilaa myös sanallisesti kertomalla olevansa väsynyt tai että hän ei halua osallistua.

4.2 PerheSomeBody vanhemmuuden rakentajana haastatteluaineistossa

Tunnekokemuksia kuvaavaa puhetta oli määrällisesti eniten. Haastateltavat kuvasivat sekä epämiellyttäviä että miellyttäviä tunteita. Epämiellyttävänä oli koettu

harjoituksissa oman reviirin rajojen ylitykset. Yksi vanhempi tunnisti sen johtuvan omista aikaisemmista kokemuksista ja omasta vaikeudesta toimia sosiaalisissa tilanteissa. Miellyttäviä, myönteiseksi koettuja tunteita oli koettu yhteydestä lapseen ja yhteisestä kokemuksesta ryhmässä ja ilosta lapsen toiminnasta. Tunteita oli myös opittu tunnistamaan. Seuraavassa otteessa haastateltava kuvaa harjoitusta, jossa jokainen sai rakentaa isoista pehmeistä palikoista ympärilleen muurin, joka kuvasi omaa reviiriä.

" On ollu itkua ja nauruu ja sit ehkä vähän sitä semmosta suruakin siinä että, just varsinkin just siinä muuritehtävässä, että ai se onkin oikeesti näin. Et kyl se on niinku ihan. ja sit just tavallaan se äidin ylpeys siitä lapsen tekemisestä. Et siin on niinku ollu kaikkee." H3

Myönteisenä koettiin yhdessä tekeminen lapsen kanssa ja lapsen toiminta ryhmässä, mistä oltiin vanhempina ylpeitä. Ristiriitaisia tunteita aiheutti lapsen saaminen mukaan harjoitukseen, kuten seuraavassa haastatteluotteessa tulee esiin.

" Siis, en mä tiää jotenkin varmaan hyviä enimmäkseen mut sitten just se et siin tilanteessa, jos poika saattaa yhtäkkiä et hän livistääkin vaikka mun sylistä pois tai siis vierestä pois ja sit rupee miettiin että nyt mää häiriten muita ja tää menee ihan päin honkii vaikken mä sitä ääneen sanokaan." H6

Kehollisuus tuli puheessa esiin esimerkkeinä tehdyistä harjoituksista, joissa oli koettu vaikeana tai helppona sijoittaa tunteita kehoon sekä kuvauksena siitä, että lapsi nauttii ja rauhoittuu kosketuksen avulla. Kehollisuus oli yhdelle haastateltavalle luonteva ja helppo tapa hahmottaa esimerkiksi tunteita.

" Mä aattelin ihan konkreettisesti, että missä joku tuntuu et meneeks vatta sekasin jännityksestä tai jotain että, naama kipeeks kun naurattaa jotain tai [nauraa], missä tuntuu ihan oikeesti että varpaissa asti voi joskus tuntua. Kyl se sillai mulle ainakin ihan helppo oli." H6

Toinen haastateltava taas oli kokenut tämän saman harjoituksen erityisen vaikeana ja raskaana. Myönteisintä kehollisuus oli suhteessa lapseen ja tämä tuli esiin puheena siitä, miten lapsi rauhoittuu ja rentoutuu kosketuksen avulla harjoituksissa.

Sosiaalisuudesta oli melko vähän puhetta haastatteluissa ja se verhoutui tunne- ja kehollisuuden kokemuksiin. Yksi haastateltava koki ryhmässä tehtävät harjoitukset lähtökohtaisesti itseään ahdistavina. Harjoituksena tehty oman reviirin konkretisoiminen muurien rakentamisella itsen ja muiden väliin, sai yhden haastateltavan pohtimaan omaa tapaansa kohdata muut ihmiset ja maailma.

"Niin munhan muurit ylettyy ihan tänne. Ja kun mä ite rupesin miettimään sitä, niin mä olin silleen et. Tai niin kun, ikävää tosiasia löi kasvoille." H3

Myönteisenä sosiaalisuudesta tuli esiin lasten kokemukset ja yhdessä ryhmien ja niihin osallistuneiden muiden lasten muistelemisen. Harjoitukset saivat aikaan myös yhdessä nauramista.

Oivalluksia omasta itsestä ja omasta toiminnasta oli yhtä lukuun ottamatta kaikilla haastateltavilla. Ne olivat vahvasti kytköksissä juuri suhteeseen omaan lapseen, kosketuksen merkitykseen, tunteiden tunnistamiseen ja tämän merkitykseen myös lapsille. Kolme haastateltavista mainitsi erityisesti oivaltaneensa kahdenkeskisen ajan merkityksen lapsen kanssa. Oman ajattelun ja toiminnan suhteen kaksi haastateltavaa oli havahtunut ajattelemaan, miten oma tapa vetäytyä henkisen muurin taakse oli vaikuttanut lapseen.

"Että niin, minkä takia mä oon vaan vetäytyny siihen omaan johonkin ja ottanu sen kännykän illalla, että mä oon täs kännykällä niin kauan, kun ne nukkuu ja ne nukkuu ja olkaa hiljaa ja nukkukaa. Ja niinku jotenkin käpertyny vaan siihen jotenki siihen semmoseen omaan niinku muurin taakse, kun mä voisinn mennä sinne lapsen luokse ja niinku vaikka silitellä, mut se jotenkin, se on niinku sitä vanhaa, mihin on tosi helppo palata, siihen semmoseen eristykseen. Pidetään tunteet jotenkin, vaikka kuitenkin se tunne on niinku tosi vahva." H2

Oivalluksia oli harjoitusten myötä tullut myös suhteessa omiin tunteisiin ja niiden tunnistamiseen ja näitä asioita oli jääty pohtimaan ryhmien päätyttyäkin. Yksi lapsi oli tuottanut vanhemmalleen oivalluksen siitä, miten oman reviirin ei tarvitse sulkea pois sosiaalisia kontakteja. Vanhemman oma muuri oli yltänyt korkealle, ja hän oli todella vaikuttunut oman lapsensa ratkaisusta tässä harjoituksessa.

" (...) [lapsi] rakensi omansa ja mun mielestä se oli niin hauska, että hän rakensi. Aika korkeenkin tai niinku silleen, mutta siinä oli aukko siinä keskellä. Ja sano, että sieltä pääsee niinku luokse." H3

Haastattelut tuottivat kuvausta yksilöllisistä kokemuksista PerheSomeBody-ryhmistä erityisesti tunnekokemuksina. Tunnekokemusten kautta tuli oivalluksia omasta toiminnasta sosiaalisissa suhteissa sekä suhteessa lapseen. Kehollisissa harjoituksissa tuli erityisesti esiin kokemus lapsen rauhoittumisesta ja rentoutumisesta kosketuksessa ja kehollisuuden merkityksestä. Tunteiden tunnistaminen omassa kehossa oli toisille vanhemmille erityisen vaikeaa ja toisille helppoa. Tunteiden tunnistaminen nähtiin tärkeänä myös vanhemmuuden näkökulmasta, vanhemmat

kokivat tärkeänä osata opettaa lapsille tunteiden tunnistamista ja niiden kanssa toimimista.

6. JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksessa haluttiin selvittää havainnointiaineiston avulla mitä PerheSomeBody-ryhmissä tehdään ja millaisena lasten ja vanhempien vuorovaikutus niissä näyttää? Haastatteluaineiston pohjalta analysoitiin miten perheenä päihdekuntoutuksessa olevat vanhemmat kokevat PerheSomeBody-työskentelyn suhteessa omaan vanhemmuuteensa.

Havainnointiaineistosta tulkittiin, että lasten ja vanhempien välisen läheisyyden ja emotionaalisen yhteyden säätelyssä sekä vanhemmat että lapset olivat aktiivisia toimijoita. Lapset säätelivät yhteyttä selkeästi fyysisen etäisyyden kautta. Rauhoittuminen ja rentoutuminen toteutuivat kaikissa ryhmissä läheisyyden ja kosketuksen avulla. Yhdessä tutkimisessa näyttöä ristiriitaisesta toimijuudesta, koska aineistossa oli havaintoja vanhemman paineesta saada lapsi toimimaan tietyllä tavalla. Tämän saattoi tulkita niin, että vanhemmalle harjoite oli suoritus, kun taas lapset toimivat harjoitteissa sen mukaan, mikä kulloinkin tuntui hyvältä. PerheSomeBody-ryhmissä tilan antaminen toiselle on yksi tärkeä elementti, ja lapset toteuttivat tätä myös liikkumalla aktiivisesti. Lasten riehakkuus ja harjoituksista kieltäytyminen näytti aiheuttavan enemmän ristiriitaa lapsen omalle vanhemmalle kuin muuten ryhmän jäsenille ja toiminnalle. Tämä näytti rikkovan joissain tapauksissa intersubjektivistista yhteyttä. Leikkisyys ja tilan antaminen toisaalta näyttivät tuovan pehmeyttä ja joustavuutta ryhmän toimintaan ja vahvistavan yhteyttä lapsen ja vanhemman välillä. Harjoitteissa korostuu PACE- asenne eli leikkisyys, uteliaisuus, hyväksyminen ja empatia. Nämä tavoitteet ja asenteet tulivat tässä aineistossa esiin siten, että kenenkään ei ollut pakko tehdä jotain harjoitetta, mikäli se ei tuntunut hyvältä. Sekä lapset että vanhemmat jättivät joitain harjoitteita tekemättä.

PerheSomeBody-ryhmien ilmapiiri oli hyväksyvä ja ryhmissä tuli esiin tasapainoilua kollektiivisen ja yksilöllisen toimijuuden välillä. Sosiaalisesti välittynyt toimijuus näyttöä ohjaajien ja ohjattavien vuorovaikutuksessa. PerheSomeBody-ryhmän ohjaajat sanallistivat raamit toiminnalle ja toimivat sosiaalisina malleina vanhemmille ja lapsille ja ohjasivat lapsia myös kehollisessa toiminnassa. PerheSomeBody-ryhmän toiminnan rakenne näytti mahdollistavan sosiaalisen liittymisen vahvistumista, mikä näkyi esimerkiksi siinä, miten rauhottomankin ryhmän lopussa kaikki rauhoittuivat ja rentoutuivat.

Haastatteluissa oli paljon puhetta tunteista ja tunnekokemuksista ryhmissä. Myönteisimpänä kehollisena kokemuksena haastateltavat toivat esiin oman lapsen läheisyyden. Haastatteluissa on melko vähän puhetta sosiaalisuudesta ja puhe liittyi omaan reviiriin ja ahdistukseen sosiaalisissa tilanteissa. Merkittävänä havaintona haastattelujen analyysissa tuli esiin vanhempien oivallukset omasta itsestä ja toiminnasta. Niissä kuvattiin suhdetta omaan lapseen, tunteiden ja kahdenkeskisen ajan merkitystä suhteen rakentamisessa oman lapsen kanssa. Nimenomaan lapsi saattoi tuottaa vanhemmille oivalluksia sosiaalisesta käyttäytymisestä ja läheisyyden ja oman tilan jäsentämisestä. Oman reviirin tiukkuus oli näyttäytynyt kahdelle haastateltavalle yllätyksenä ja saanut pohtimaan syitä tähän.

Kokemusten ja asioiden tutkimisella yhdessä pyritään avaamaan vanhemmille uusia väyliä ja keinoja omien automaattisten reaktioiden ja toiminnan muuttamiseen. Sen on todettu vähentävän vanhemmuuteen liittyvää stressiä (Short ym. 2017). Menetelmän tavoitteena on vanhemmuusminäkuvan, -itsetunnon ja -myötätunnon vahvistuminen (Vaininen 2021), joiden puolestaan on todettu vahvistavan pystyvyyden kokemusta myös päihderiippuvuudesta toipumisessa (Dawe 2021; Neger & Prinz 2015).

Haastatteluissa vanhemmuuden vahvistuminen näyttäytyi oivalluksina esimerkiksi jokaisen lapsen tarpeena tulla yksilöllisesti kohdatuksi. Haastatteluissa tuli myös esiin vanhempien kokemus siitä, että lasten kanssa asiat sujuivat loppupäivän hyvin PerheSomeBody-ryhmän jälkeen.

Kahden eri aineiston analyysissa tuli esiin selkeinä yhtymäkohtina lapsen etäisyyden ja läheisyyden säätely, joka tuotti myös oivalluksia vanhemmille omasta toiminnastaan. Rentoutuminen ja rauhoittuminen toteutuivat kaikissa havainnoiduissa ryhmissä. Haastatteluissa vanhemmat pohtivat fyysisen kosketuksen merkitystä rauhoittavana keinona esimerkiksi iltaisin. Yhdessä lähekkäin rentoutumisessa lapsi ja vanhempi saattoivat vahvistaa kiintymyssuhdettaan, vahvistaa yhteyttään kehoonsa ja saada korjaavia kokemuksia vanhemman päihteiden käytön aiheuttamiin säröihin keskinäisessä suhteessa (esim. Wangensteen ym. 2019; Meulewaeter 2019; 2017).

Vanhemmat kokivat ryhmässä yksilöllisiä tunnekokemuksia ja esiin tuli kehollisten harjoitusten kautta asioita, joita oli vaikea sanallisesti ilmaista. Epämiellyttävät tunnekokemukset kehollisissa harjoituksissa saattoivat olla yhteydessä traumakokemuksiin, mikä on melko yleistä päihderiippuvaisilla (esim. Sperlich ym. 2021; Meulewaeter ym. 2019). Oivallukset omista rajoista, niiden rikkomisesta tai

tiukkuudesta sekä yhteydestä kekokemuksiin mahdollistavat näiden asioiden käsittelyn kuntoutusjakson aikana, mikä puolestaan saattavat vahvistaa vanhemman tunnetaitoja (ks. Bosk ym. 2019; Gannon 2017). Emotionaalisten taitojen vahvistuminen on tärkeää kiintymyssuhteen luomisessa lapseen (Parolin & Simonelli 2016). Toimijuuden näkökulmasta PerheSomeBody-ryhmät antavat mahdollisuuden harjoitella intersubjektiiivista toimijuutta ja yhteisen ymmärryksen etsimistä. Harjoitukset näyttivät vahvistavan hyvää vuorovaikutusta perheenjäsenten välillä ryhmätilanteissa. Vastavuoroinen tunnekokemus ryhmässä, sekä turvallisen kosketuksen kokemus näyttäytyivät ryhmässä myönteisinä ja intersubjektiiivisuutta vahvistavina tekijöinä, mikä tuli esiin havaintoina katsekontaktista vanhemman ja lapsen välillä sekä rauhoittumisesta levottomankin ryhmän jälkeen.

Jatkossa olisi hyvä tutkia, missä määrin tässä tutkimuksessa kuvatut myönteiset tunnekokemukset yhdessä lapsen kanssa voivat tuottaa korjaavia kokemuksia vanhempien ja lasten kiintymyssuhteisiin. Tarvitaan myös lisää tutkimusta siitä, miten tässä tutkimuksessa esiin tullut vuorovaikutus ja vanhempien oivallukset uusista tavoista säädellä läheisyyttä ja etäisyyttä näyttäytyvät perheiden toiminnassa arjessa. Kiinnostavaa olisi myös, miten vanhemman emotionaalinen saatavilla olo ja virittyminen lapsen tunnetilaan, ajatuksiin ja kokemuksiin, intersubjektiiivisuus ja Pace-asetus voisivat mahdollisesti lisääntyä PerheSomeBody-intervention seurauksena arjessa.

Tutkimuksen tuloksia pitää tarkastella tiettyjen rajoitusten valossa. Tutkittu ryhmä oli pieni ja yleistysten tekeminen tämän tutkimusten perusteella ei ole mahdollista, vaan tarvitaan lisää tutkimusta menetelmän käytöstä. Perheitä osallistuu päihdekuntoutukseen aina hyvin rajallinen määrä ja suhteessa tämän organisaation perhepaikkoihin, tutkimus tavoitti hyvin tutkimusajankohtana kuntoutukseen osallistuvat perheet. Tutkimus tuottaa yhden näkökulman aineistosta ja artikkelissa on pyritty jäsentämään nimenomaan PerheSomeBody-kokemusta päihdehoidon perhekuntoutuksen osana. Haastateltaville tämän intervention erottaminen muusta hoidosta on saattanut vaikeuttaa heidän jäsenystään ja sanottavaansa, ja on voinut vaikuttaa jossain määrin haastatteluaineiston osalta tuloksiin. Myös havainnointiaineiston osalta tutkijan subjektiiivisuus havaintojen tekijänä on vaikuttanut aineiston muotoutumiseen ja sen analyysiin, tutkijan havainnointi on aina rajallista. Toisaalta haastattelun tulokset näyttävät vahvistavan menetelmän kehittäjän ja artikkelin kirjoittajan (SV) kuulemia kokemuksia PerheSomeBody-ohjaajakoulutuksissa vuosina 2017–2022.

LÄHTEET

- Bandura, A. (2018). Toward a Psychology of Human Agency: Pathways and Reflections. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 130–136. <https://doi.org/10.1177/1745691617699280>
- Becker-Weidman, A. (2013). *DDP-aapinen. Vuorovaikutteinen kehityopsykoterapia päihkinänkuoressa. Näyttöön perustuva tehokas hoitomenetelmä*. Tampere: PT-kustannus.
- Bosk, E. A., Paris, R., Hanson, K. E., Ruisard, D., & Suchman, N. E. (2019). Innovations in child welfare interventions for caregivers with substance use disorders and their children. *Children and Youth Services Review*, 101(December 2018), 99–112. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2019.03.040>
- Cloitre, M., Garvert, D.W., Brewin, C.R., Bryan, R.A., Maercher A. (2013). Evidence for proposed ICD-11 PTSD and Complex PTSD: a latent profile analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 4(1), 20706. <http://dx.doi.org/10.3402/ejpt.v5.25097>
- Dawe, S., Harnett, P., Gullo, M. J., Eggins, E., & Barlow, J. (2021). Moderators and mediators of outcomes of parents with substance use problems: further evaluation of the Parents under Pressure programme. *Addiction*, 116(11), 3206–3218. <https://doi.org/10.1111/add.15579>
- Gannon, M., MacKenzie, M., Kaltenbach, K., & Abatemarco, D. (2017). Impact of Mindfulness-Based Parenting on Women in Treatment for Opioid Use Disorder. *Journal of Addiction Medicine*, 11(5), 368–376. <https://doi.org/10.1097/ADM.0000000000000336>
- Garland, E. L., Schwarz, N. R., Kelly, A., Whitt, A., & Howard, M. O. (2012). Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement for Alcohol Dependence: Therapeutic Mechanisms and Intervention Acceptability. *Journal of Social Work Practice in the Addictions*, 12(3), 242–263. <https://doi.org/10.1080/1533256X.2012.702638>
- Gerhardt, S. (2007). *Rakkaus ratkaisee: varhaisen vuorovaikutuksen merkitys aivojen kehittämiselle*. Helsinki: Edita.
- Golding, K. S. (2014). *Hoitava kiintymys–terapeuttinen vanhemmuus. Turvattomuutta ja traumoja kokeneiden lasten ja nuorten kasvun tukeminen. Käsikirja kasvattajille ja ammattilaisille*. Tampere: PT-Kustannus.
- Grunow, D. & Evertsson, M. (2021). Relationality and linked lives during transition to parenthood in Europe: an analysis of institutionally framed work-care divisions. *Families, Relationships and Societies*, 10 (1), 99–118. DOI: 10.1332/204674321X16111601582694

- Gunn, A., & Miranda Samuels, G. (2020). Promoting Recovery Identities Among Mothers with Histories of Addiction: Strategies of Family Engagement. *Family Process*, 59(1), 94–110. <https://doi.org/10.1111/famp.12413>
- Hammersley, M. & Atkinson, P. (2019). *Ethnography: Principles in Practice* (4th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315146027> luettu 29.9.2022.
- Herrala, H., Kahrola, T., & Sandström, M. (2009). *Psykofyysinen ihminen*. WSOYpro.
- Hughes, D. A. (2011). *Kiintymyseskeinen vanhemmuus. Toimivuutta kasoatukseen*. Tampere: PT-kustannus.
- Hughes, D. (2015). *Kiintymyseskeinen perheterapia. Vuorovaikutteinen kehityopsykoterapia. DDP-työkirja*. Tampere: PT-kustannus.
- Huttunen, L. (2010). Tiheä kontekstointi: haastattelu osana etnografista tutkimusta. Teoksessa Ruusuvuori, J., Nikander P. & Hyvärinen, M. (toim.) *Haastattelun analyysi*, 39–63. Tampere: Vastapaino.
- Hämeenaho, P., & Koskinen-Koivisto, E. (2018). *Moniulotteinen etnografia*. Ethnos-toimite 17. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/57565/978-952-68509-3-1.pdf>
- Kataja, J. (2003). *Rentoutuminen ja voimavarat*. Edita.
- Kourgiantakis, T., Ashcroft, R., Mohamud, F., Fearing, G., & Sanders, J. (2021). Family-Focused Practices in Addictions: A Scoping Review. *Journal of Social Work Practice in the Addictions*, 21(1), 18–53. <https://doi.org/10.1080/1533256X.2020.1870287>
- Lyons-Ruth, K., Bureau, J. G., Easterbrooks, M. A., Obsuth, I. L. (2013). Parsing and construct of maternal insensitivity: distinct longitudinal pathways associated with early maternal withdrawal. *Attachment & Human development*, 15(5–6), 562–582.
- McLaughlin, K. A., DeCross, S. N., Jovanovic, T., & Tottenham, N. (2019). Mechanisms linking childhood adversity with psychopathology: Learning as an intervention target. *Behaviour research and therapy*, 118, 101–109. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.04.008>
- Meulewaeter, F., De Pauw, S. S. W., & Vanderplasschen, W. (2019). Mothering, Substance Use Disorders and Intergenerational Trauma Transmission: An Attachment-Based Perspective. *Frontiers in Psychiatry*, 10(October), 1–17. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00728>

- Neger, E. N., & Prinz, R. J. (2015). Interventions to address parenting and parental substance abuse: Conceptual and methodological considerations. *Clinical Psychology Review, 39*, 71–82. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.04.004>
- Nemeroff, C. B. (2016). Paradise lost: The Neurobiological and clinical consequences of child abuse and neglect. *Neuron, 29*, 892–909. <http://dx.doi.org/10.2016/j.neuron.2016.01.019>
- Odgen, P. & Fisher, J. (2016). *Sensomotorinen psykoterapia. Keinoja trauman ja kiintymyssuhdehäiriöiden hoitoon*. Helsinki: Traumaterapiakeskus.
- Paalumäki, A. & Vähämäki, M. (2020). Havainnointi organisaatiotutkimuksessa. Teoksessa Puusa, A., Juuti, P., & Aaltio, I. *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*, 131–140. Tallinna: Gaudeamus.
- Papousek, H. & Papousek, M. (2002). Intuitive parenting. Teoksessa Bornstein, M. L. (toim.) *Handbook of Parenting. Volume 2. Biology and ecology of Parenting*, 183–199. New York: Lawrence Erlbaum Associates.
- Parolin, M., & Simonelli, A. (2016). Attachment theory and maternal drug addiction: The contribution to parenting interventions. *Frontiers in Psychiatry, 7*(AUG), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2016.00152>
- Porges, S. W. (2005). The Role of social engagement in attachment and bonding: A Phylogenetic perspective. Teoksessa Hrdy, S. B., Lamb, M., Porges, S., & Sachser, N. (Toim.) *Attachment and bonding: A new synthesis*, 33–54. Cambridge, MA: MIT Press.
- Porges, S. W. (2009). The polyvagal theory: New insights into adaptive reactions of the autonomic nervous system. *Cleveland Clinic journal of medicine, 76*(Suppl 2), S86.
- Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication and selfregulation*. New York: Norton
- Porreca, A., Biringen, Z., Parolin, M., Saunders, H., Ballarotto, G., & Simonelli, A. (2018). Emotional Availability, Neuropsychological Functioning, and Psychopathology: The Context of Parental Substance Use Disorder. *BioMed Research International, 2018*. <https://doi.org/10.1155/2018/5359037>
- Shorey, R. C., Elmquist, J., Gawrysiak, M. J., Strauss, C., Haynes, E., Anderson, S., & Stuart, G. L. (2017). A Randomized Controlled Trial of a Mindfulness and Acceptance Group Therapy for Residential Substance Use Patients. *Substance Use and Misuse, 52*(11), 1400–1410. <https://doi.org/10.1080/10826084.2017.1284232>
- Short, V. L., Gannon, M., Weingarten, W., Kaltenbach, K., LaNoue, M., & Abatemarco, D. J. (2017). Reducing Stress Among Mothers in Drug Treatment: A Description of a

Mindfulness Based Parenting Intervention. *Maternal and Child Health Journal*, 21(6), 1377–1386. <https://doi.org/10.1007/s10995-016-2244-1>

Smith, K. E., & Pollak, S. D. (2020). Early life stress and development: potential mechanisms for adverse outcomes. *Journal of neurodevelopmental disorders*, 12(1), 1–15.

SomeBody. (n.d.). <https://somebody.samk.fi/> Haettu 7.9.2023

Sperlich, M. I., Bascug, E. W., Green, S. A., Koury, S., Hales, T., & Nochajski, T. H. (2021). Trauma-informed parenting education support groups for mothers in substance abuse recovery. *Research on Social Work Practice*, 31(7), 742–757.

Strathearn, L., Mertens, C. E., Mayes, L., Rutherford, H., Rajhans, P., Xu, G., Potenza, M. N., & Kim, S. (2019). Pathways Relating the Neurobiology of Attachment to Drug Addiction. *Frontiers in Psychiatry*, 10(November), 1–15.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00737>

Vaininen, S. (2021). *Perhesomebody-käsikirja. SomeBody®-menetelmän sovellus perhetyössä*. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sarja C, Oppimateriaalit 1/2021.

Vaininen, S., Keckman, M. & Kantonen, A. (2017). *SomeBody® käsikirja. Kehotietoisuus voimavaraksi*. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Ulvila: Plusprint Oy.

Vaininen, S., & Keckman, M. (2016). Johdatus SomeBody®-toimintamallin lähtökohtiin ja sovelluksiin. Teoksessa S. Vaininen & M. Keckman (toim.). *SomeBody® lukkojen avaajana*. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sarja B, Raportit, 7–13.
<http://www.theseus.fi/handle/10024/106488>

Van der Kolk, B. (2017). *Jäljet kehossa. Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla*. Helsinki: Viisas elämä Oy.

Verhage, M. L., Schuengel, C., Madigan, S., Fearon, R. M. P., Oosterman, M., Cassibba, R., Bakermans-Kranenburg, M. J., & van IJzendoorn, M. H. (2016). Narrowing the transmission gap: A synthesis of three decades of research on intergenerational transmission of attachment. *Psychological Bulletin*, 142(4), 337–366. <https://doi.org/10.1037/bul0000038>

Wangensteen, T., Bramness, J. G., & Halså, A. (2019). Growing up with parental substance use disorder: The struggle with complex emotions, regulation of contact, and lack of professional support. *Child and Family Social Work*, 24(2), 201–208.
<https://doi.org/10.1111/cfs.12603>