

Johanna Virman

RASKAANA OLEVIEN ÄITIEN VARHAISEN TUEN  
RYHMÄTOIMINNAN KÄYNNISTÄMINEN HYVINKÄÄN  
PERHEPALVELUISSA

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi AMK

2018

# RASKAANA OLEVIEN ÄITIEN VARHAISEN TUEN RYHMÄTOIMINNAN KÄYNNISTÄMINEN HYVINKÄÄN PERHEPALVELUISSA

Virman, Johanna  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Sosiaali-alan koulutusohjelma  
Marraskuu 2018  
Ohjaaja: Kumpulainen, Lenita  
Sivumäärä: 37  
Liitteitä: 5

Asiasanat: varhainen vuorovaikutus, mentalisaatiokyky, reflektiivinen kyky, raskaudenaikainen mielikuvaprosessi, reflektiivinen työote

---

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli käynnistää Hyvinkään perhepalveluissa varhaisen tuen palveluna ryhmämuotoista tukea raskaana oleville äideille. Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa suljettu ryhmä raskaana oleville äideille, jotka ilon ja onnen tunteiden ohella saattavat tuntea alakuloa, ahdistusta tai epävarmuutta uuteen elämäntilanteeseen liittyen.

Opinnäytetyön pääpaino oli ryhmäkertojen suunnittelussa ja toteutuksessa. Ryhmäkertoja ennen synnytystä oli viisi. Ryhmien teemoina olivat raskaus ja mielikuvavauva, mielikuvat äitiydestä ja itsestä äitinä sekä omat voimavarat, lapsuusperhe ja äitisuhde, vauvan luonteenpiirteet ja parisuhde sekä omat tukiverkostot, synnytys ja tulevaisuus. Teemat ovat keskeisiä asioita, joita tulevan äidin tulisi raskausaikana läpikäydä.

Ryhmäkertojen tavoitteena oli herätellä, tukea ja vahvistaa varhaisen vuorovaikutuksen syntymistä raskaana olevan äidin ja kohtuvauvan välille. Keskeisessä asemassa olivat raskaana olevien äitien mentalisaatiokyvyn ja reflektiivisen kyvyn vahvistaminen keskustelujen ja toiminnallisten tehtävien kautta.

Ryhmään osallistuneilta äideiltä kerättiin palaute viimeisellä ryhmäkerralla palautelomakkeella. Äidit kokivat ryhmien sisältöjen vastaavan omia ennakko-odotuksia ja ryhmästä etukäteen annettua tietoa. He kokivat ryhmän itselleen hyödyllisenä ja omaa hyvinvointia lisäävänä. Palautteen perusteella voidaan todeta, että molemmat äidit hyötyivät ryhmästä ja kyseiselle ryhmälle olisi varmasti tarvetta myös tulevaisuudessa.

Omana ammatillisena tavoitteena oli harjoitella ja vahvistaa reflektiivisen työotteen käyttöä mentalisaatiokyvyn ja reflektiivisen kyvyn vahvistamisessa raskausaikana ryhmämuotoisessa toiminnassa. Tavoitteena oli vahvistaa myös omia ryhmänohjaustaitoja ja löytää välineitä ja menetelmiä raskaudenaikaiseen yksilötyöskentelyyn perheohjauksessa.

## LAUNCHING EARLY SUPPORT GROUP ACTIVITIES FOR PREGNANT WOMEN IN HYVINKÄÄ FAMILY SERVICES

Virman, Johanna  
Satakunta University of Applied Sciences  
Degree Programme in Social Services  
November 2018  
Supervisor: Kumpulainen, Lenita  
Number of pages: 37  
Appendices: 5

Keywords: early interaction, mentalization, reflective ability, prenatal imagery process, reflective workout

---

The purpose of this practice-based thesis was to launch group support for pregnant mothers like an early support service in Hyvinkää family services. The aim of the thesis was to plan and implement group for the pregnant mothers, who may feel melancholy, sadness, anguish or insecurity, beside the joy or happiness about their new life situation.

The main focus of the thesis was the planning and implementation of group meetings. There were five group meetings before childbirth. Themes of the group meetings were pregnancy and mental image of the baby, the images of motherhood, as well as their own resources, childhood family and mother relationship, the characteristics of the baby and relationship between the two and the own support networks, childbirth and the future. Themes are the key issues, that a pregnant mother should deal with during the pregnancy.

The aim of the group was to wake up, support and strengthen the emergence of early interaction between a pregnant mother and a womb baby. Strengthening of pregnant mothers mentalization and reflective capacity through discussions and functional tasks played the key roles.

Feedback from mothers, who participated in the group, was collected through a feedback form on the last group meeting. The mothers felt that contents of the groups responded to their expectations and the prior information. They felt that the group was useful and self-welfare enhancing. Based on their feedback, can be said, that both mothers benefited from the group and that group would certainly need to be in the future.

My own professional aim was to practise and strengthen the use of reflective work extract, mentalization and reflective ability, during pregnancy in group activities. The aim was also to strengthen my own group management skills and to find tools and methods for the individual work in pregnancy in my own work as family counselor.

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
1 RASKAUDEN PSYKOLOGINEN MERKITYS .....	7
1.1 Raskauden psykologiset vaiheet .....	7
1.1.1 Fuusio eli sulautuminen.....	7
1.1.2 Differentiaatio eli eriytyminen .....	7
1.1.3 Separaatio eli eroaminen .....	8
1.2 Raskauden mielikuvaproessi .....	8
1.2.1 Mielikuvavauva .....	8
1.2.2 Mielikuvat itsestä äitinä.....	9
2 VARHAISEEN VUOROVAIKUTUKSEEN LIITTYVÄT KÄSITTEET JA TEORIAT .....	10
2.1 Sensitiivisyys .....	10
2.2 Mentalisaatio.....	11
2.3 Reflektiivinen kyky.....	12
3 KIINTYMYSSUHDE .....	13
3.1 Kiintymyssuhdeteoria .....	13
3.2 Prenataalinen kiintymys.....	13
4 RASKAUDENAIKAINEN TYÖSKENTELY .....	14
5 REFLEKTIIVINEN TYÖOTE .....	15
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	18
6.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite .....	18
6.2 Opinnäytetyöprosessi .....	19
6.3 Ryhmien suunnittelu .....	20
6.4 Suunnitelmasta toteutukseen.....	21
6.4.1 Ensimmäinen ryhmäkerta 7.4.2016.....	22
6.4.2 Toinen ryhmäkerta 20.4.2016.....	23
6.4.3 Kolmas ryhmäkerta 11.5.2016 .....	25
6.4.4 Neljäs ryhmäkerta 26.5.2016.....	26
6.4.5 Viides ryhmäkerta 9.6.2016 .....	28
7 UNTUVAINEN-RYHMÄN ARVIOINTI.....	30
7.1 Ryhmäläisten palaute .....	30
7.2 Ryhmänohjaajien itsearviointi .....	30
8 POHDINTA.....	33
LÄHTEET.....	36

## LIITTEET

Liite 1. Esite Untuvainen -ryhmästä

Liite 2. Tietoa Untuvainen -ryhmästä neuvolan terveydenhoitajille

Liite 3. Untuvainen -ryhmän aikataulu

Liite 4. Untuvainen -ryhmän ryhmäkertojen suunnitelmat

Liite 5. Palautekysely Untuvainen -ryhmään

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tarkoituksena oli käynnistää ryhmämuotoista tukea Hyvinkään perhepalveluissa raskaana oleville äideille, jotka ilon ja onnen tunteiden ohella saattavat tuntea surua, alakuloa, ahdistusta ja epävarmuutta uuteen elämäntilanteeseen liittyen. Ryhmämuotoinen tuki raskaana oleville äideille tulisi olemaan yksi varhaisen tuen palvelumuoto. Idea ryhmämuotoisesta tuesta tuli Kaarinasta, jossa Untuvainen-ryhmä on ollut toiminnassa jo usean vuoden ajan ja materiaalit Kaarinan ryhmästä on saatavissa Innokylän www-sivuilta. Kävimme vierailulla Kaarinassa kuulemassa toiminnasta ja tutustuimme Innokylän www-sivuilla oleviin materiaaleihin ja etsimme tietoa raskaudenaikaisesta työskentelystä ja siihen liittyvistä käsitteistä ja teorioista. Tämän pohjalta lähdimme suunnittelemaan ja käynnistämään Hyvinkään Untuvainen-ryhmää.

Ennaltaehkäisevä, varhainen tuki on ajankohtainen aihe. Uusi sosiaalihuoltolaki, joka tuli voimaan 1.4.2015, siirsi lain painopisteen korjaavista toimista varhaiseen tukeen. Varhainen tuki ja varhaisen tuen palvelut ovat mielestäni ennaltaehkäisevä palvelumuoto, joita kunnissa täytyisi tarjota enemmän. Ryhmämuotoinen toiminta raskaana oleville tukea tarvitseville äideille on Hyvinkäällä uutta. Untuvainen-ryhmä tulee entisestään vahvistamaan Hyvinkään kaupungin peruspalveluiden varhaisen tuen palveluita ja tiivistämään neuvolan ja perhepalveluiden yhteistyötä. Ensimmäisen pilottiryhmän vetäjinä toimivat perheohjaaja ja terveydenhoitaja.

Opinnäytetyön merkitys oman ammatillisen kehittymisen kannalta on suuri. Perheohjaajana tiivis yhteistyö neuvolan terveydenhoitajien kanssa on tärkeää. Kyseinen ryhmä on uusi yhteistyömuoto, jossa molempien ryhmänvetäjien osaaminen tulee esille parhaalla mahdollisella tavalla. Tärkeäksi koen myös sen, että ryhmän suunnittelun myötä löytyisi uusia keinoja ja mahdollisuuksia, joilla voidaan vahvistaa äidin ja vauvan varhaista vuorovaikutusta jo raskausaikana.

# 1 RASKAUDEN PSYKOLOGINEN MERKITYS

Raskausajan sopeutumis- ja muutosprosessi valmistaa äitiä tulevaan. Naisen kehon fyysiset muutokset ja sikiövauvan elämä kohdussa valmistavat naista äitiyteen, luovat äitiä vauvalle. Ne herättävät tulevaa äitiä luomaan mielikuvia vauvasta sekä itsestään äitinä. Näihin mielikuviin liittyy vahvasti omat hoivakokemukset lapsuudesta. Raskausaika nostaa esiin varhaisiin ihmissuhteisiin liittyviä samaistuksia sekä myös ratkaisemattomia ongelmia. Emotionaalinen työ raskausaikana on näiden sisäisten, suurelta osin tiedostamattomien, kokemusten uudelleenreflektointia. Näiden kehityksellisten haasteiden edessä tulevat äidit käyvät läpi hyvinkin ristiriitaisia tunteita: myönteisiä sekä kielteisiä, joista osa voi tuntua ylivoimaisilta käsitellä. (Sarkkinen & Savonlahti, 2007, 105.)

## 1.1 Raskauden psykologiset vaiheet

### 1.1.1 Fuusio eli sulautuminen

Raskauden ensimmäisessä vaiheessa tuleva äiti tulee tietoiseksi raskaudesta. Vahvana on mielikuva raskaana olemisesta, ei niinkään vauvasta (Brodén, 2006, 84). Identiteetin muuttuminen laittaa pohtimaan itseä ja tulevaa äitiyttä, jolloin ajatukset kääntyvät kohti sisäistä maailmaa. Eksistentiaaliset kysymykset saattavat nousta mieleen ja tuleva äiti pohtii elämän tarkoitusta. Fuusiovaiheessa herää myös varhaiset hoivakokemukset omasta lapsuudesta, joita tuleva äiti alkaa pohtia ja muistella. Psykkiset rajat liukenevat, jotta muutos- ja sopeutumisprosessi olisi mahdollista. Tämä aiheuttaa tulevalle äidille unohtelua, keskittymisvaikeuksia ja mielialan vaihteluja. Psykkinen prosessi vaatii voimia, joten fuusiovaiheen väsymys ei ole pelkästään fyysistä. (Sarkkinen & Savonlahti, 2007, 106.)

### 1.1.2 Differentiaatio eli eriytyminen

Raskauden toinen vaihe sisältää suurimman osan raskauden psyykkisestä työstä. Eriytymisen vaihe käynnistyy äidin mielessä, kun hän alkaa tuntea vauvan liikkeitä. Äiti

voi jo seurata vauvan liikkeitä ja rytmejä. Raskaus ja vauva alkavat eriytyä äidin mielessä. Äiti alkaa luoda mielikuvia vauvasta ja itsestään äitinä. Vauva alkaa tuntua todellisemmalta ja vuorovaikutus todellisen ja mielikuvitellun kohtuvauvan kanssa on mahdollista. (Sarkkinen & Savonlahti, 2007, 106.)

Psykologisen prosessin tarkoituksena on saada tuleva äiti näkemään itsensä pienen vauvan äitinä. Tulevan äidin on palattava omiin lapsuuden hoivakokemuksiin, jotta on mahdollista tulla omanlaiseksi äidiksi omalle vauvalle. Tuleva äiti joutuu reflektimaan oman äidin hyviä ja huonoja puolia. Tämä on usein haastava prosessi, jossa konfliktit ja ristiriitaiset ajatukset ovat luonnollisia. Haikeuden ja surun tunteet ovat yleisiä. (Sarkkinen & Savonlahti, 2007, 106-107.)

### 1.1.3 Separatio eli eroaminen

Raskauden viimeinen vaihe voi alkaa siitä, kun tuleva äiti luottaa siihen, että vauva jää synnyttyään henkiin. Ajatus siirtyy mielikuvavauvasta todelliseen vauvaan ja tämä saattaa aiheuttaa viime hetken ambivalenssia ja mietteitä omasta selviytymisestä ja vastuusta. Tuleva äiti saattaa myös odottaa vauvan syntymistä ja olla väsynyt raskauteen. Hän saattaa myös olla huolissaan vauvan terveydestä sekä synnytyksestä. (Sarkkinen & Savonlahti, 2007, 107.)

## 1.2 Raskauden mielikuvaprosessi

### 1.2.1 Mielikuvavauva

Tuleva äiti kokee ensin mielikuvan raskaana olemisesta ja vähitellen kehittyy äidin mielessä myös mielikuvavauva. Mielikuvat ovat aluksi etäisiä, mutta vahvistuvat ja tulevat henkilökohtaisemmiksi ja konkreettisemmiksi raskauden edetessä. Mielikuvien rinnalla alkaa kehittyä herkkyys vauvaa kohtaan. Merkkejä tästä ovat liikkeiden havaitseminen, ja kyky tunnistaa vauvan rytmi. Herkkyys näkyy odotuksena ja uteliaisuutena sekä vauvan huomioimisena sanoin ja kosketuksin. (Brodén, 2006, 84.)



Fantasiat tulevasta vauvasta ovat positiivinen viesti sopeutumisesta raskauteen ja tulevaan vauvaan. Tulevat äidit voivat luoda hyvinkin tarkan kuvan mielikuvavauvasta; miltä vauva näyttää, minkä väriset hiukset ja silmät vauvalla on. Vatsassa kasvava vauva saa usein odotusnimen mielikuvavauvan perusteella. Mielikuva lapsen persoonallisuudesta rakentuu oman luonteen perusteella. Sikiön painon ja pituuden seuraaminen auttaa mielikuvien muodostamisessa. Myös tieto siitä, miten kohtuvauva kehittyy ja, mitä milloinkin tekee, vahvistaa mielikuvia. Vauvan tarvikkeiden hankkiminen vahvistaa mielikuvaa vauvasta. Kun ympärillä on vauvan tarvikkeita, on helpompi kuvitella vauva vaikkapa nukkumaan omaan sänkyyn tai miettiä, miltä vauva näyttää tiettyyn vaatteeseen puettuna. (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen 2009, 85-86.)

Tulevan äidin fantasiamaailma on joustava ja muuttuva, joka tarkoittaa, että kuva mielikuvavauvasta ei ole pysyvä. Tämä on tärkeää, koska näin äiti voi mielikuvavauvan avulla valmistautua monenlaisiin vauvoihin. Mielikuvavauvan myötä alkaa kehittyä tunnesuhde äidin ja vauvan välille. Äidin reflektiivisyys on edellytys raskaudenaikaiselle mielikuvatyölle. (Sarkkinen & Savonlahti, 2007, 108.)

### 1.2.2 Mielikuvat itsestä äitinä

Kun raskaus on varmistunut, alkaa äidin mielessä muutos- ja kehitysprosessi. Äiti alkaa luoda mielikuvia itsestään äitinä. Mielikuvat syntyvät kohtuvauvan, vastasyntyneen vauvan ja pienen lapsen äitinä olemisesta. Mielikuva omasta äitiydestä on prosessi, joka kehittyy raskauden aikana ja siihen yhdistyy omat vauva- ja lapsuusajan kokemukset, kohtuvauvaan liittyvät mielikuvat sekä todelliset tuntemukset kohtuvauvasta. (Sjöberg, 2009, 22.)

Tuleva äiti saattaa pelätä tulevaisuutta ja vastuunottoa lapsesta. Tämä on luonnollista ja se tulkitaan vastuuntunnon heräämiseksi. Mielikuvat itsestä äitinä syntyvät raskausajan pohdintojen ja reflektointien myötä. Tähän vaikuttavat omat lapsuuskokemukset, mutta myös yhteiskunnan ja median vaikutus on suuri. (Haapio ym. 2009. 83, 87.)

## 2 VARHAISEEN VUOROVAIKUTUKSEEN LIITTYVÄT KÄSITTEET JA TEORIAM

Varhainen vuorovaikutus äidin ja vauvan välillä alkaa jo raskausaikana ruumiillisen dialogin muodossa. Äidin ja kohtuvauvan vuorovaikutus on aistimuksellista vuorovaikutusta, joka tapahtuu liikkeiden, rytmien, kosketusten, tuntojen, äänien, makujen ja hajujen avulla. (Siltala, 2014, 84.) Varhaista vuorovaikutusta ovat rakentamassa mielikuvat vauvasta, omasta äitiydestä, vauvan isästä, omista vanhemmista sekä itsestä vauvana (Siltala, 2003, 19).

Jo kohtuvauvalla on ääni, jota vauva tuottaa kehollaan ja liikkeillään. Nämä liikkeet ja tapa reagoida muuttuvat vanhempien mielessä vauvan ääneksi, kun he alkavat kuunnella, huomioida ja tulkita kohtuvauvan viestintää. Kohtuvauvan ääneksi voidaan ajatella se, miten hän saa aina vaan enemmän tilaa äitinsä mielestä. Vauvan ääntä on siis se, miten hän tulee huomioiduksi, kuulluksi ja nähdyksi. Kohtuvauvan kanssa voi kommunikoida, koska jo raskausaikana vauva reagoi ulkoisiin ääniin ja kosketukseen. (Sjöberg, 2009, 18.)

Varhaiset vuorovaikutussuhteet ovat koko lapsen kehityksen perusta. Lapsen aivojen kehitys tapahtuu oleellisesti varhaisten vuorovaikutussuhteiden varassa. Varhainen vuorovaikutus vaikuttaa myös kiintymyssuhteen laatuun. Vanhemmuuden kasvun tukeminen sekä varhaisen vuorovaikutuksen ongelmien tunnistaminen ja hoito ovat tehokkaita keinoja ehkäistä lasten mielenterveysongelmia. (Murtojärvi, 2015.)

### 2.1 Sensitiivisyys

Sensitiivisyys tarkoittaa vanhemman kykyä tunnistaa vauvan tarpeet ja viestit sekä reagoida niihin tilanteeseen sopivalla tavalla, mahdollisimman osuvasti, johdonmukaisesti ja oikea-aikaisesti. Vanhemman sensitiivisyys on keskeistä vauvan sosiaalisessa kehityksessä ja kiintymyssuhteen muodostamisessa. (Kivijärvi, 2003, 253; Murtojärvi, 2015.)

Äidin sensitiivisyys on kokonaisvaltainen ominaisuus, joka on muotoutunut jo hänen omassa lapsuudessaan oman äitinsä häntä hoivatessa. Sensitiivisyys näkyy äidin tyytyväisyytenä ja positiivisuutena sekä asennoitumisena vauvaa kohtaan. Äiti pystyy tulkitsemaan lapsen viestejä ja vastaa niihin sensitiivisesti ja asianmukaisesti. Äiti kokee vauvan omana erillisenä yksilönä, ei osana itseään. Äiti on emotionaalisesti saatavilla ja peilaa lapsen tunnetilaa. Sensitiivinen äiti huolehtii ja suojelee vauvaa, mutta antaa vauvan harjoitella uusia taitoja ja tutustua ympäristöön. (Kivijärvi, 2003, 253-255.)

## 2.2 Mentalisaatio

Mentalisaatioteorian kehittivät Peter Fonagy ja Anthony Bateman. Mentalisaatio on kykyä pohtia omia ja toisten mielen sisältöjä, merkityksiä ja yhteyksiä sekä kykyä ajatella, mitä tuntee ja ajattelee. Se mahdollistaa pohtimaan ja kyseenalaistamaan omia ajatuksia ja tavoittamaan toisen tunteita, ajatuksia ja tarpeita. Mentalisaatiokyvyn ansiosta pystymme antamaan arvoa toisen ajatuksille ja tunteille. Sen avulla pystymme säätelemään omia tunnetiloja ja ottamaan vastuun omista teoista. Mentalisaatiokyky estää vihan tunteiden tai pahojen ajatusten siirtymisen teoiksi. Se tekee meistä ihmisen, joka kykenee tuntemaan ja ajattelemaan sekä tarkastelemaan näitä tunteita ja ajatuksia. Sen lisäksi pystymme pohtimaan toisen ihmisen mielen liikkeitä, tarkoituksia ja tunnekokemuksia sekä arvioimaan näitä sisäisiä kokemuksia suhteessa toisiinsa ja ympäristöön. (Kalland, 2014, 28.)

Mentalisaatio on kykyä pitää mielessä sekä oma että toisen mieli. Se on kykyä nähdä sekä itsensä että toiset yksilöinä, joilla on omat halut, uskomukset ja päämäärät. Mentalisaatiokyvyn avulla ihminen pystyy ennakoimaan omia ja toisen reaktioita sekä säätelemään omia tunnetiloja. Mentalisaatiokyky kehittyy varhaisessa vuorovaikutussuhteessa. (Larmo, 2017, 15.)

Mentalisaatiokyky herää jo raskausaikana mielikuvien kehittymisen myötä. Kyky mahdollistaa vauvan kokemusten, tarpeiden, ajatusten ja tunteiden pohtimisen sekä ymmärryksen niiden yhteydestä omiin kokemuksiin. Vanhemmuuden ydintehtävä on

ymmärtää, että lapsi on erillinen ja ainutkertainen yksilö kokemuksineen, mutta kuitenkin tiiviissä yhteydessä vanhempaansa ja lapsen kokemukset ovat yhteydessä vanhemman kokemuksiin. Varhaisessa vanhemmuudessa mentalisaatiokykyyn liittyy paljon kysymyksiä, joita vanhempi kyselee mielessään. Tähän liittyy myönteistä uteliaisuutta ja mielen avoimuutta. Tarkoituksena on tavoittaa vauvan kokemusmaailmaa. Mentalisaatikyvyn avulla siedämme myös sen, että kaikkea ei voi ymmärtää eikä varmaksi tietää. (Kalland, 2017, 133.)

### 2.3 Reflektiivinen kyky

Erityisesti vanhemmuustutkimuksissa mentalisaatio- ja reflektiivinen kyky -käsitteitä käytetään rinnakkain. Tieteellisessä tutkimuksessa reflektiivisen kyvyn ajatellaan olevan arvioitavissa oleva taito, jota voidaan arvioida sekä haastatteluilla että kyselykaavakkeilla. Reflektiivinen kyky tarkoittaa käytännössä arjen toimintaa, esimerkiksi hoivaa, joka perustuu mentalisaatioon. Vaikka mentalisaation ja reflektiivisen kyvyn välillä on yhteys, ei hyvä mentalisaatiokyky automaattisesti tarkoita hyvää reflektiokykyä vanhempana. (Kalland, 2017, 134.)

Reflektiivisyyttä pidetään tällä hetkellä ehkä tärkeimpänä vanhemman ja lapsen suhteeseen vaikuttavana tekijänä. Tämä tarkoittaa vanhemman kykyä reflektoida eli pohdita omaa ja toisen käyttäytymistä taustalla olevien mielentilojen perusteella. Reflektiivinen kyky tarkoittaa vanhemman reflektiotaitoa, joka näkyy samanaikaisesti myös vuorovaikutuksessa kykyä vastata lapsen tarpeisiin. Reflektiivinen kyky auttaa näkemään lapsen yksilönä, jolloin lapsen käyttäytymistä ei oteta henkilökohtaisesti. Tätä harjoitellaan jo raskausaikana. (Brodén, 2006, 95-96; Kalland, 2017, 134-135.)

## 3 KIINTYMYSSUHDE

### 3.1 Kiintymyssuhdeteoria

Kiintymyssuhteeksi sanotaan lapsen ja vanhemman välillä olevaa tunnesuhdetta, jonka laatu on vahvasti yhteydessä siihen, minkälaisia ovat toistuvat vuorovaikutuskokemukset lapsen ja vanhemman välillä (Murtojärvi, 2015). Turvallinen kiintymyssuhde syntyy, kun lapsen tarpeisiin on vastattu riittävän nopeasti ja lapselle on syntynyt luottamus siitä, että vanhempi on saatavilla tarvittaessa. Turvallisen kiintymyssuhteen edellytyksenä on vanhemman sensitiivisyys. (Kauppi & Takalo, 2014, 18.)

Turvaton kiintymyssuhde syntyy, kun lapsen viesteihin ei vastata, vanhempi ei ole läsnä lapsen häntä tarvitessa tai vuorovaikutus tapahtuu pääasiassa vanhemman ehdoilla. Turvattomassa kiintymyssuhteessa kasvava lapsi kokee myös ympäristönsä turvattomana. Hänellä on tunne, että apua ei saa, vaikka hätä olisi suuri. Turvattomia kiintymyssuhdemalleja on kolmenlaisia. Välttelevässä kiintymyssuhteessa lapsi oppii, ettei vanhempi kestä lapsen tunteita ja tarvitsevuutta ja omien tarpeiden ilmaisu vaarantaa läheisyyden. Ristiriitaisessa kiintymyssuhteessa lapsi ei luota siihen, että vanhemman hoiva ja turva ovat pysyviä tai että vanhempi kestä hänen tunteitaan. Hän on ylivalpas vaaroille ja hylkäämisen merkeille. Organisoitumattomassa kiintymyssuhteessa lapsen käyttäytyminen on ennakoimatonta, ristiriitaista ja tuskaista. (Kauppi & Takalo, 2014, 19.)

### 3.2 Prenataalin kiintymys

John Bowlbyn kehittämä kiintymyssuhdeteoria on auttanut ymmärtämään varhain muodostuneiden tunnesuhteiden vaikutusta myöhempään elämään sekä kiintymyssuhdemallien siirtymistä sukupolvelta toiselle. Kiintymyssuhde kehittyy turvalliseksi, kun lapsen tarpeisiin vastataan ja hän kokee tullessa ymmärretyksi. Hänelle kehittyy hiljalleen luottamus vanhempaansa kohtaan ja hän kokee olonsa turvalliseksi. (Brodén, 2006, 30-31, 38; Hautamäki, 2003, 22-24, 50-52.)

Sikiövauvaan muodostuvaa kiintymystä kutsutaan prenataaliseksi kiintymykseksi. Prenataalisen kiintymyksen edellytyksenä on äidin kyky muodostaa tiedollisia ja tunneperäisiä mielikuvia syntymättömästä lapsesta. Kiinnittymisprosessin lähtökohtana on herkkyys kohtuvauvaa ja kohtuvauvan merkkejä kohtaan. Siihen vaikuttaa kokemus siitä, että lapsi on odotettu ja merkityksellinen. Prosessissa yhdistyvät vanhempien ja kohtuvauvan omat yksilölliset tyylit. (Broden, 2006, 38, 91, 93.)

Kiinnittyminen vaatii aikaa ja on vahvimmillaan raskauden viimeisellä kolmanneksella. Siihen ovat vaikuttamassa varhaiset sikiön liikkeet, niiden määrä ja voimakkuus. Useat tutkimukset ovat tuoneet esille myös hyvän parisuhteen ja puolison tuen positiivisen merkityksen äidin prenataalisen kiintymyksen syntymisessä. Prenataalinen kiintymys suojaa syntymätöntä lasta raskausaikana. Yhteys kohtuvauvaan herkistää äitiä, auttaa tarvittaessa rauhoittamaan omaa elämää ja pidättäytymään kohtuvauvalle haitallisista asioista. Kun herkkyys ja kiinnittyminen kehittyvät raskausaikana, suhde äidin ja vauvan välillä on olemassa heti syntymän jälkeen ja valmiina kehittymään eteenpäin. (Broden, 2006, 47-48, 90, 94.)

#### 4 RASKAUDENAIKAINEN TYÖSKENTELY

Raskaudenaikaisen kehitysprosessin aikana äidin mielessä tulisi syntyä mielikuvia vauvasta ja itsestä äitinä. Raskaus nostaa myös omat varhaisten suhteiden kokemukset esille ja uudelleen tarkasteltavaksi. Reflektiivinen kyky näkyy raskausaikana siten, että äiti on tietoinen vauvasta ja osaa miettiä vauvan olemassaoloa, tarpeita ja tunteita. Raskausaikana äidin mielen tulisi täyttyä vauvan tarpeilla. Aina näin ei syystä tai toisesta pääse tapahtumaan. (Jaskari, 2008, 135.)

Tulevalla äidillä saattaa olla ristiriitoja tai ongelmia, jonka vuoksi sitoutuminen lapseen on vaikeaa. Tuleva vauva torjutaan, eikä äitiyden psykologinen prosessi etene. Vaikka raskaus on toivottu, osa äideistä voi huonosti raskausaikana. He tulevat alakuloisiksi, masentuvat tai ahdistuvat, jolloin ilo kohtuvauvasta katoaa. Kun vauvaa ei ole

toivottu eikä suunniteltu, aiheuttaa se suurta ristiriitaa tulevan äidin mielessä, joka on tärkeää käydä läpi jo raskausaikana. (Brodén, 2006, 170.)

Raskaudenaikaisessa työskentelyssä pyritään pitämään lapsi huomion keskipisteenä. Kohtuvauvaa kohtaan osoitetaan mielenkiintoa ja uteliaisuutta. Vauvasta keskustellaan ja rakennetaan yhdessä mielikuvaa vauvasta. Keskusteluissa viitataan lapseen, jolloin myös lapsen läsnäolo tulee todelliseksi ja tuo tunteet esille. Näin päästään kiinni myös torjuttuihin tai kiellettyihin tunteisiin. Rentoutus- ja hengitysharjoituksia voidaan käyttää mielikuvaharjoitusten apuna ja tukena. Luovat ja ei-sanalliset menetelmät sopivat hyvin työskentelyyn. Yksi tapa voi olla kirjeen kirjoittaminen omista ajatuksista, tunteista, toiveista ja huolista ja sen ääneen lukeminen kohtuvauvalle. Äitiä voi pyytää piirtämään kuvan vauvasta, itsestä äitinä vauvan kanssa tai vauvan perheen keskelle. (Brodén, 2006, 172-175, 177-178.)

Työntekijän on tärkeä selvittää, millä nimellä vauvaa kutsutaan ja käyttää samaa nimeä lapsesta puhuessaan. Työnimi auttaa ajattelemaan vauvaa ja puhumaan hänelle. Se on apuna myös vuorovaikutussuhteen kehittymisessä. Tieto kohtuvauvan sen hetkisestä koosta ja taidoista voi herättää mielenkiinnon kohtuvauvaa kohtaan, auttaa vanhempia luomaan mielikuvia kohtuvauvasta. Tieto myös tekee kohtuvauvan todelliseksi. Tieto siitä, että liikkuminen kohdussa kuvastaa lapsen temperamenttia, saattaa innostaa äitiä tutkimaan, millainen temperamentti vauvalla tulee olemaan. Sikiön liikkeet ovat mielikuvien laukaisijoina. Kohtuvauvan liikkeiden havainnointi ja laskeminen saattaa lisätä mielenkiintoa ja uteliaisuutta kohtuvauvaa kohtaan. Äiti voi tunnustella, miten päin vauva vatsassa on ja tarkkailla, miten vauva reagoi ympärillä tapahtuviin asioihin mm. valoon, ääniin tai liikkeisiin. Vauvan vuorokausirytmää voi jo tarkkailla. (Brodén, 2006, 180-183.)

## 5 REFLEKTIIVINEN TYÖOTE

Perheitä kohtaavan työntekijän reflektiivinen työote on sekä asenne että taito. Reflektiivisen työotteen perustana ovat kohtaaminen, läsnäolo ja ihmisarvon kunnioittaminen

ja edellytyksenä myönteisellä tavalla utelias ja empaattinen mielentila. Reflektiiviseen työotteeseen sisältyy dialogisuus. Aitoon dialogiin asiakkaan kanssa päästään, kun kohtaaminen syvenee reflektiivisen keskustelun tasolle. Reflektiivistä työtettä ja dialogisuutta yhdistävät kysyminen ja ei-tietäminen. Työntekijän työkaluina ovat kysymykset, joilla hän auttaa asiakasta syventämään ajatteluaan ja löytämään vastauksia esittämiinsä kysymyksiin. Kysymykset, keskustelu ja dialogi eivät pelkästään riitä, vaan työntekijällä tulee olla kyky asettua vastavuoroiseen suhteeseen asiakkaan kanssa. (Viinikka & Sourander & Oksanen, 2014, 68-69.)

Reflektiivistä työtettä tarkasteltaessa ei voi katsoa vain yhtä asiaa, vaan täytyy katsoa kokonaisuutta, tapaa olla suhteessa ja tarkastella asioita. Reflektiivinen työote tarkoittaa tutkivaa ja ihmettelevää työskentelytapaa. Tavoitteena on saada äiti pysähtymään ja pohtimaan vauvan kokemusta, tunnetta ja käyttäytymistä, äidin omaa tunnekokemusta ja käyttäytymistä sekä näiden yhteyttä toisiinsa. (Jaskari, 2008, 128, 138.)

Mentalisaatio ja aito läsnäolo vaatii työntekijältä jatkuvaa oman mielen tarkkailua. Työntekijän tulisi tunnistaa itsessään liian nopeat ja yksioikoiset tulkinnat, oppia hyväksymään erilaisuutta ja erilaisia ajatuksia, sietää ennakoimattomuutta ja tuoda esille eri näkökulmia. Työntekijän tulee olla valmis sietämään, yhteensovittamaan ja vastaanottamaan erilaisia tunnetiloja ja panostamaan empaattiseen kohtamiseen. (Viinikka & Sourander & Oksanen, 2014, 107.)

Reflektiivisen työotteen merkit näkyvät työn sisällössä kuin myös työntekijän kyvykkyytenä luoda toimiva ja luottamuksellinen suhde asiakkaan kanssa. Työntekijän rooli on olla asiakkaan turvana. Hän voi joutua pohtimaan, mitä asiakas tarvitsee tunteakseen olonsa turvalliseksi. Työntekijä myös tukee asiakkaan itse pärjäämisen mahdollisuuksia, tavoitteena ei ole tehdä asiakasta riippuvaiseksi työntekijästä. Reflektiivinen työote näkyy työntekijän vuorovaikutuksessa. Hän on inhimillinen ja utelias ja uskallettaa heittäytyä luontevasti vuorovaikutukseen asiakkaan kanssa. Reflektiivisen työotteen omaavalla työntekijällä on kyky aistia, havaita ja tulkita asiakkaan tuen tarve sekä reagoida siihen. Hän myös ymmärtää, että tilanteet koetaan eri tavoin. Reflektiivisen työotteen näkökulmasta merkityksellistä on se, että väärinymmärrysten hetkellä työntekijä on aktiivinen korjaava osapuoli. (Salo & Kauppi, 2014, 75-80, 83.)



Reflektiivinen työntekijä on myötätuntoinen ja osaa lohduttaa ja antaa toivoa pettymysten hetkellä. Hän osaa irrottaa itsensä asiantuntijaroolista ja antaa tilaa asiakkaan omalle asiantuntijuudelle. Tämä edellyttää kykyä sietää epävarmuutta ja asiakkaan ahdistusta. Työntekijä ei anna suoraan ohjeita ja neuvoja asiakkaan kysymyksiin, vaan heittäytyy mielenkiinnolla pohtimaan tilannetta yhdessä asiakkaan kanssa. Reflektiiviseen työotteeseen kuuluu leikkisyys ja huumori. Työntekijä on hyväksynyt sen, että ei ole aina oikeassa ja pystyy myöntämään virheensä sekä nauramaan omalle toiminnalle. Huumori edellyttää suhteellisuudentajua ja nöyryyttä työntekijässä. Työn sisältö reflektiivisen kyvyn tukemisessa tarkoittaa ajatusten, aikomusten ja tunteiden mentalisointia ja näkökulmaisuuksien vaihtamista. (Salo & Kauppi, 2014, 81-84, 87.)

Reflektiivinen työote ryhmää ohjatessa näkyy siten, että jokainen ryhmän jäsen huomioidaan tasapuolisesti. Jokaiselle ryhmän jäsenelle osoitetaan lämpöä ja arvostusta sekä korostetaan niitä vahvuuksia, joita ryhmän jäsenissä on tunnistettu. Ryhmäläisiä rohkaistaan ja pyritään aidosti ymmärtämään ryhmäläisten kokemuksia sekä vältetään syyllistämistä. Ohjaajan tulee palauttaa huomio ja keskustelu takaisin aiheeseen, jos se ajautuu sivuraiteelle ja pitää kiinni aikataulusta. (Viinikka ym. 2014, 108.)

Ryhmätilanteessa ohjaajalla on aktiivinen rooli ja hän on läsnä keskustelussa ja suuntaa sitä. Tavoitteena on luoda mahdollisuuksia yhteiselle, pohtivalle keskustelulle ja edistää ryhmäläisten keskinäistä vuorovaikutusta. Ohjaaja avaa oman mielen prosessit ryhmäläisille. Hän kertoo avoimesti, mitä ajatuksia hänessä ryhmän aikana herää. Hän voi myös reflektoida ryhmäläisten kertomuksia ja kertoa omia havaintoja ja ajatuksia. Ohjaaja voi myös nostaa keskusteluun ajatuksia edellisestä tapaamisesta. Ohjaaja voi reflektiivisten kysymysten avulla syventää keskustelua toiminnan ja käyttäytymisen tasolta tunne- ja kokemustasolle. Mentalisaatiokykyä edistävä keskustelu edellyttää ohjaajalta sallivan ja luottamuksellisen ilmapiirin rakentamista ja säilyttämistä, jossa on turvallista olla utelias ja ihmetellä. (Viinikka ym. 2014, 109-110.)

## 6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla omalla ammattialalla tapahtuvaa käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjeistämistä tai järjestämistä. Toiminnallinen opinnäytetyö on kaksijakoinen. Siihen kuuluu sekä raportti että tuotos eli produkti. Raportti kertoo mitä ja miksi olet tehnyt, millainen prosessi on ollut ja millaisia johtopäätöksiä on syntynyt. Raportti on sekä ammatillisen että persoonallisen kasvun väline. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, 9, 65.)

Opinnäytetyöprosessi lähti liikkeelle keväällä 2015. Minulta kysyttiin halukkuutta lähteä suunnittelemaan ja käynnistämään varhaisen tuen ryhmätoimintaa raskaana oleville tukea tarvitseville äideille Hyvinkään perhepalveluissa Kaarinassa toimivan Untuvainen-ryhmän mallin mukaisesti. Työpariksi tulisi neuvolan terveydenhoitaja. Innostuin asiasta kovasti ja etsin Innokylän www-sivuilta lisää tietoa Kaarinan Untuvainen-ryhmästä. Olin yhteydessä Kaarinan perhetyöhön ja sovimme tutustumiskäynnin syksyille 2015. Tässä vaiheessa kyselin mahdollisuutta yhdistää tuleva opinnäytetyöni ryhmätoiminnan käynnistämiseen.

### 6.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Toiminnallisessa opinnäytetyössä ammattikorkeakoulussa tulee ammatillinen teoreettinen tieto yhdistää ammatilliseen käytäntöön, pohtia kriittisesti alan teorioiden ja käsitteiden avulla käytännön ratkaisuja ja kehittää alan ammattikäytäntöjä ja ammattikulttuuria. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuote eli produktio tehdään tietylle ryhmälle. Kohderyhmä ja kohderyhmän rajaus on tärkeää, koska kohderyhmä määrittää toiminnan sisällön. Täsmällisellä määrittelyllä kohderyhmä ja toiminta kohtaavat. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, 38, 40-42.)

Untuvainen -ryhmä on tarkoitettu raskaana oleville äideille, jotka ilon ja onnen tunteiden rinnalla saattavat tuntea pelkoa, epävarmuutta ja alakuloa uuteen elämäntilanteeseen liittyen. Ryhmästä voivat hyötyä yksinodottavat tai äidit, joille raskaus on tullut

yllätyksenä. Se voi tukea äitejä, joilla aiempaan raskauteen tai synnytykseen tai synnytyksen jälkeiseen aikaan on liittynyt jotakin hankaluutta. Myös äidit, joilla on oma lapsuudenaikainen trauma, mielialanlaskua tai muuta lievää psyykkistä oireilua saattavat hyötyä ryhmästä. Ryhmä on tarkoitettu sekä ensi- että uudelleensynnyttäjille. (Innokylän www-sivut 2018.)

Toiminnan tavoitteena on tarjota ryhmäläisille mahdollisuus jakaa odotukseen liittyviä tunteita, ajatuksia ja kokemuksia sekä saada tukea oman itsensä ja äitiyden ymmärtämiseen. Ryhmässä herätellään ja tuetaan varhaisen vuorovaikutuksen syntymistä äidin ja kohtuvauvan välille. Ryhmässä korostuu mielikuvatyöskentely liittyen vauvaan ja omaan vanhemmuuteen. Ryhmäkerroilla pyritään vahvistamaan äidin reflektiivistä kykyä käyttäen apuna toiminnallisia menetelmiä, vuorovaikutusta tukevia leikkejä ja lauluja sekä rentoutusta. (Innokylän www-sivut 2018.)

## 6.2 Opinnäytetyöprosessi

Syyskuussa 2015 saimme sähköpostia Kaarinasta. Untuvainen-ryhmän työntekijät olivat saaneet oman materiaalinsa sähköiseen muotoon. Lokakuussa tapasimme terveydenhoitajan kanssa ja aloimme hahmottelemaan ryhmän lähtökohtia Kaarinan materiaalin pohjalta. Määrittelimme kohderyhmää, teimme alustavan rungon ryhmäkerroille ja teimme myös alustavan suunnitelman ryhmäkertojen aikataulusta. Toiveena oli saada ryhmä käyntiin jo loppuvuodesta 2015, mutta tämä ei toteutunut, koska ryhmäläisiä ei löytynyt.

Marraskuussa aloin työstää materiaalia ryhmään. Kaarinan ryhmässä oli ollut käytössä raskaana oleva äiti- sekä äiti ja lapsi -taidekuvia, jotka olivat ryhmässä apuna keskustelun herättämisessä. Koimme, että kuvat olisivat hyvä apu, joten aloin etsiä netistä taidekuvia hakusanoilla “raskaana oleva nainen”, “raskaus”, “äiti” ja “äiti ja lapsi”. Hakusanoilla löytyi hyvin erilaisia kuvia sekä äitiydestä että raskaudesta, joista valikoitui ryhmää varten 30 kumpaakin. Tulostin ja laminoin kuvat, jotta ne jäisivät myös tulevaan käyttöön ryhmässä tai perhetyössä.

Aloimme tehdä alustavaa suunnitelmaa ryhmäkerroista teorian ja Kaarinan Untuvainen-ryhmämallin pohjalta, jota viimeistelimme alkuvuodesta 2016 (LIITE 4). Joulukuussa 2015 suunnittelimme esitteen ryhmästä (LIITE 1), joka lähetettiin kaikille neuvolan terveydenhoitajille sähköisesti ja käytiin yhdessä läpi neuvoloiden kuukausikokouksessa. Neuvolakäynneillä terveydenhoitajat kertoivat ryhmästä ja suosittelivat sitä raskaana oleville, jotka voisivat hyötyä ryhmämuotoisesta tuesta varhaiseen vuorovaikutukseen. Asiakkaan suostumuksella neuvolan terveydenhoitaja oli suoraan meihin yhteydessä ja antoi tulevan äidin yhteystiedot yhteydenottoa varten. Neuvolan terveydenhoitajilla oli näin ollen suuri merkitys ryhmän käynnistymiselle.

### 6.3 Ryhmien suunnittelu

Aloitimme ryhmäkertojen suunnittelun ryhmän rungosta. Ryhmän kokoontumisaika oli klo 17-19, jotta myös työssäkäyvällä äidillä olisi mahdollisuus osallistua ryhmään. Mietimme tarjoilujen ajankohtaa, ryhmän alussa vai lopussa. Päädyimme siihen, että aloitamme tarjoiluilla, koska ryhmän ajankohta saattaa jollekin ryhmäläiselle olla heti työpäivän jälkeen. Tarjoilu koostui kahvista, teestä ja mehusta sekä suolaisesta ja makeasta tarjottavasta. Tarjoiluihin varasimme 30 minuuttia ryhmän alusta. Itse ryhmäkerralle jäi siis 1,5h.

Teemoja, joita halusimme ryhmiin sisällyttää, olivat raskaus, vauva, äitiys, omat voimavarat, oma lapsuusperhe, äitiusuhde, parisuhde, tukiverkosto ja synnytys ja tulevaisuus. Näiden teemojen pohjalta lähdimme kasaamaan viittä ryhmäkertaa, jotka koostuivat seuraavasti:

1. ryhmäkerta: tutustuminen, raskaus ja mielikuvavauva
2. ryhmäkerta: raskaus, mielikuvat äitiydestä ja itsestä äitinä sekä omat voimavarat
3. ryhmäkerta: oma lapsuusperhe, äitiusuhde ja äitiys
4. ryhmäkerta: vauvan luonteenpiirteet, parisuhde ja synnytys
5. ryhmäkerta: omat tukiverkostot, tulevaisuus ja oma jaksaminen

Teemojen pohjalta laadimme tarkemman suunnitelman ryhmäkerroille. Pyrimme siihen, että ryhmäkerroilla teemojen käsittelyssä vaihtelevat keskustelu ja toiminta. Halusimme käyttää erilaisia kortteja keskustelujen herättäjinä. Ryhmää varten oli valmistettu raskaana oleva äiti -kortit sekä äiti ja lapsi -kortit, joita käytimme keskustelujen avaajina. Keskustelujen teemoina olivat tunnelmat ja kokemukset raskaudesta ja omat mielikuvat äitiydestä. Tulevaisuutta pohdimme Pesäpuu ry:n Näkymiä verannalta -korttien avulla. Vauvan luonteenpiirteitä mietittäessä käytössä olivat Pesäpuu Ry:n Lasten vahvuus -kortit ja synnytyksestä keskusteltaessa käytimme neuvolan perhevalmennuksessa käytettäviä adjektiivit -kortteja. Keskusteluissa apuna oli myös valmiita kysymyksiä, joita ryhmässä esitimme. Toimintaa pyrimme tarjoamaan vaihtelevasti. Toiminnaksi suunnittelimme kirjoittamista, piirtämistä ja liikkumista yksin tai ryhmässä. Ryhmän lopussa oli jokaisella kerralla pieni rentoutushetki ryhmänohjaajien vetämänä.

#### 6.4 Suunnitelmasta toteutukseen

Untuvainen-ryhmä on suljettu 4-6 äidin ryhmä, joka kokoontuu viisi kertaa ennen synnytystä ilta-aikaan Hyvinkään kaupungin päiväperhekuntoutuksen tiloissa. Saimme ryhmän kasaan helmi- maaliskuussa 2016 ja ryhmä alkoi 7.4.2016. Meillä oli alun perin viisi raskaana olevaa äitiä, jotka kokivat tarvetta tukeen raskausaikana ja neuvolaikäynnillä terveydenhoitaja oli Untuvainen-ryhmää suositellut. Olimme yhteydessä puhelimitse äiteihin ensimmäisen tapaamiskerran osalta. Yksi äideistä jäi pois jo ennen ryhmän alkua, ensimmäiselle ryhmäkerralle odotimme neljää äitiä.

Untuvainen -ryhmä kokoontui keväällä 2016 viisi kertaa: 7.4, 20.4, 11.5, 26.5 ja 9.6. Ryhmän aikataulu on opinnäytetyön liitteenä (LIITE 3). Kellonaika oli jokaisella ryhmäkerralla klo 17-19. Ennen jokaista ryhmäkertaa me ryhmänohjaajat tapasimme ja kävimme läpi ryhmän suunnitelman, teimme tarkennuksia, mietimme omaa työnjakoa ja sovimme tarjottavista ja muista hankinnoista. Ennen ryhmäkerran alkua tapasimme päiväperhekuntoutuksen tilassa, joka on pieneen ryhmätoimintaan sopiva, lämmin ja kodinomainen tila, josta jokaiselle löytyy mukava paikka.

#### 6.4.1 Ensimmäinen ryhmäkerta 7.4.2016

Ennen ryhmän alkua järjestelimme ryhmätilan ryhmälle sopivaksi. Tilassa oli sohva, kaksi suurta säkkituolia ja yksittäisiä lepotuoleja. Lisäksi asettelimme lähettyville tyynejä ja fleecepeittoja. Valmistimme tarjottavat ja katoimme pöydän valmiiksi. Jokaiselle ryhmäläiselle oli katettuna oma paikka. Ulko-oveen laitoimme A4-kokoisen tiedotteen Untuvais-ryhmästä. Kävimme myös ovella ohjaamassa ryhmäläisiä oikeaan tilaan.

Kaksi äitiä saapui hyvissä ajoin paikalle, kahta muuta ryhmään ilmoittautunutta äitiä odottelimme 10-15 minuutin ajan, ennen kuin siirryimme kahvipöytään. Aloitimme ryhmän kahden ryhmäläisen kanssa. Paikalle saapuneet äidit olivat jännittyneitä ja kertoivat sen myös ääneen. Kahvin ja tarjottavien äärellä jännitys helpotti jonkin verran. Kahvittelu sujui keskustelun merkeissä. Pyrimme pitämään keskustelun vielä pois ryhmän teemoista ja aiheista.

Me ohjaajat jouduimme tekemään muutoksia ensimmäisen kerran ohjelmaan viime hetkellä, kun ryhmästä puuttui puolet ryhmäläisistä. Päätimme, että pidämme tutustumiskerran, kerromme ryhmästä ja olemme kuulolla, mikä äitejä ehkä mietityttää ja vastaamme kysymyksiin. Päätimme, että emme vielä lähde käymään läpi ryhmäkerran teemoja, koska puolet ryhmäläisistä puuttui. Aloitamme suunnitelman mukaan seuraavalla kerralla.

Aloitimme ryhmän toivottamalla paikalla olevat äidit tervetulleiksi, esittelimme itsemme ja äidit esittelivät itsensä. Kerroimme, miten Untuvainen-ryhmä on saanut alkunsa Hyvinkäällä ja miten me innostuimme ryhmän vetämisestä. Kävimme läpi ryhmän säännöt ja toimme esille vaitiolovelvollisuuden, joka koskee meitä ryhmänohjaajia, mutta myös ryhmään osallistuvia äitejä. Kerroin myös, että ryhmän suunnittelu ja toteutus on itselläni opinnäytetyön aiheena.

Molemmat äidit olivat kuulleet ryhmästä neuvolan terveydenhoitajalta ja kokeneet, että ryhmä voisi olla heitä varten. Äidit kertoivat avoimesti, miksi ovat ryhmään tulleet ja mitkä ovat omat haasteet ja pelot raskausaikaan ja tulevaan vauva-aikaan liittyen. He toivat esille myös omia toiveita, mitä ryhmä voisi heille antaa. Molempia äitejä

mietitytti ryhmän jatko, jos kaksi muuta äitiä ei ryhmään tulekaan. Rauhoittelimme äitejä tämän suhteen ja kerroimme, että heidän kanssaan ryhmää jatketaan, vaikka ryhmä jäisikin kahden äidin ryhmäksi. Äideille jaettiin moniste, josta selviää kevään ryhmäkertojen aikataulu. Keskustelimme raskaudesta, perheistä, suvusta, kulttuurieroista, vanhemmista sisaruksista ja omasta jaksamisesta. Äideillä oli paljon kysymyksiä Hyvinkään palveluihin liittyen sekä he kaipasivat vastauksia raskauteen liittyviin kysymyksiin. Keskustelu oli vilkasta ja huomasimme ylittäneemme loppumisajan lähes puolella tunnilla. Loppuun otimme pienen rentoutuksen, kuten olimme suunnitelleet. Lopuksi kiitimme äitejä osallisuudesta ja toivotimme tervetulleeksi seuraavalle ryhmäkerralle kahden viikon päähän.

#### 6.4.2 Toinen ryhmäkerta 20.4.2016

Ensimmäisen ryhmäkerran jälkeen soitimme kahdelle äidille, jotka eivät paikalla olleet. Molemmat kokivat ryhmän hyväksi, pahoittelivat, että eivät olleet päässeet paikalle ja sanoivat tulevansa ryhmään seuraavalla kerralla. Ennen ryhmäkertaa kävimme yhdessä läpi edellistä ryhmäkertaa. Pohdimme, mikä mielestämme onnistui, mitä voimme tehdä toisin. Kävimme läpi tulevan ryhmäkerran suunnitelman ja teimme siihen tarkennuksia. Kirjasimme ylös asioita ja lisäkysymyksiä mielikuvavauva ja äidin voimavarat -aihepiireihin. Ennen ryhmän alkua järjestelimme ryhmätilan, valmistimme tarjottavat ja katoimme pöydän neljälle ryhmäläiselle. Veimme alaoveen lapun Untuvainen -ryhmästä ja kävimme myös itse ovella, niin kuin ensimmäiselläkin kerralla.

Paikalle saapui ennen ryhmän alkua kaksi äitiä, jotka olivat paikalla myös edellisellä kerralla. Odottelimme kahta puuttuvaa äitiä 5-10 minuutin ajan, kunnes aloitimme kahvilla ja tarjottavilla. Äidit olivat selvästi rennompia kuin ensimmäisellä kerralla ja keskustelu kahvin lomassa lähti liikkeelle heistä. Kahvihetken aikana teimme muutoksia ryhmäkerran suunnitelmaan. Yhdistimme ensimmäisen ja toisen kerran suunnitelmat, kun ryhmä selvästi jatkui kahden äidin kanssa. Ensimmäisen ryhmäkerran suunnitelmassa oli teemoja, joita olimme käyneet keskusteluissa läpi jo edellisellä kerralla.

Pääsimme aloittamaan ryhmän aikataulun mukaisesti. Toivotimme äidit ja vauvat tervetulleiksi ja totesimme, että ryhmä jatkuu kahden äidin ryhmänä. Kävimme läpi ajatuksia edellisestä kerrasta ja kyselimme, millä fiiliksillä ja ajatuksilla äidit tänään ovat ryhmään tulleet sekä mitä vauvat mahtavat tästä ajatella. Kyselimme myös kuulumisia tai tapahtumia menneiltä kahdelta viikolta ja miten vauva näihin on reagoinut. Kerroimme isille tarkoitetusta ryhmäkerrasta, joka olisi mahdollista järjestää toukokuussa vauvojen isille isä -työntekijän vetämänä.

Kuulumiskierroksen jälkeen levitimme raskaana oleva äiti -kortit lattialle ja pyysimme äitejä valitsemaan sieltä yhden tai useamman kortin, joka kuvastaa omaa oloa tällä hetkellä. Korttien pohjalta äidit kertoivat, miltä raskaus tuntuu tällä hetkellä. Lopuksi pohdimme vielä, mitähän vauvat mahtavat tästä kaikesta ajatella.

Sen jälkeen pyysimme äitejä tunnustelemaan vatsaa ja miettimään, miten päin vauva mahdollisesti vatsassa on. Kyselimme, miten vauva liikkuu, missä liikkeet tuntuvat ja milloin vauva liikkuu enemmän. Pyysimme äitejä myös pohtimaan, mitkä asiat mahdollisesti saavat vauvan liikkumaan enemmän, mitkä asiat taas vauvaa rauhoittavat. Jaoimme äideille tulostetun vauvan kasvokuvan, johon pyysimme äitejä kirjaamaan ylös ajatuksia ja mietteitä vauvasta tällä hetkellä. Molemmat äidit saivat jakaa omista ajatuksistaan muille haluamassaan määrin.

Seuraavaksi levitimme lattialle äiti -lapsi kortit, joista äidit valitsivat kortteja, jotka kuvaavat sitä, millainen äiti haluaisi olla juuri tälle vauvalle. Kävimme läpi, mitä äidit halusivat kertoa ja kyselimme vielä, minkälaisen äidin vauva haluaisi, jos saisi itse päättää. Ryhmäkerta päättyi rentoutukseen. Rentoutuksessa käytimme kirjastosta lainattua rentoutus cd-levyä, josta valitsimme rauhoittavan rentoutuksen, jossa rentoutettiin koko keho. Kiitimme äitejä osallistumisesta ja kyselimme suullisesti palautetta ryhmäkerrasta. Palautekysymykset olivat jokaisen ryhmäkerran jälkeen samat. Halusimme tietää, minkä äidit ovat ryhmäkerralla kokeneet mukavana ja minkä taas itselle vaikeana ja haastavana. Kysyimme myös, onko jotain, mitä äidit toivoisivat enemmän seuraavilla ryhmäkerroilla tai onko jotain, mitä he jättäisivät pois kokonaan.



### 6.4.3 Kolmas ryhmäkerta 11.5.2016

Kaksi puuttuvaa äitiä tavoitettiin puhelimitse ja äidit olivat tulleet siihen tulokseen, että kyseinen ryhmä ei itselle sittenkään sovi, joten ryhmää jatketaan kahden äidin ryhmänä ja tähän on kysytty myös esimiehien mielipide. Samoin kuin edellisellä kerralla tapasimme ennen ryhmäkertaa suunnittelun merkeissä. Kävimme läpi edellistä ryhmäkertaa. Mietimme, mikä siinä onnistui, onko jotain, mitä voisimme tehdä toisin. Kävimme läpi tulevan ryhmäkerran suunnitelman ja teimme tarkennuksia suunnitelmaan ja sovimme työnjaosta. Edellisellä kerralla huomasimme, että refleктоivat kysymykset ovat haaste meille molemmille ja ne meinaavat jäädä väliin. Nyt merkitsimme itsellemme suunnitelmaan kohdat, joihin täytyy pysähtyä. Mietimme yhdessä kysymyksiä valmiiksi ja pohdimme paljon myös sitä, miten asia olisi itselle luontevinta esittää.

Ennen ryhmäkertaa oli valmistettu tarjottavat, katettu pöytä valmiiksi ja ryhmätila valmisteltu ryhmää varten. Äitien saavuttua paikalle, pääsimme aloittamaan kahvin ja tarjottavien merkeissä. Kuulumisia käytiin läpi jo kahvipöydässä. Kahvihetken jälkeen siirryimme olohuoneen puolelle ja pääsimme aloittamaan ryhmäkerran.

Toivotimme äidit ja vauvat tervetulleeksi ryhmään ja aloitimme kuulumiskierroksella. Pyysimme äitejä kertomaan, millä mielellä he ovat tänään tulleet ryhmään ja mitä mietteitä edellisestä ryhmäkerrasta jäi mieleen. Kyselimme myös menneiden viikkojen itselle tärkeitä asioita tai tapahtumia, joita haluaisi ryhmässä jakaa. Pyysimme äitejä miettimään, miltä nämä ovat vauvasta tuntuneet ja miten vauva on niihin mahdollisesti reagoanut.

Kuulumisten jälkeen siirryimme lapsuusperheisiin. Fläppitaululle oli piirretty Suomen kartta, jonka avulla äidit kertoivat, miten ovat Hyvinkäälle päätyneet. Sen jälkeen pääsimme muistoihin lapsuudesta. Kyselimme äideiltä, mitä he ovat kokeneet omassa lapsuudessa itselleen tärkeäksi, mitä he haluavat välittää vauvalle omasta lapsuusperheestä ja onko omassa lapsuudessa ollut joitain asioita, mitä ei halua omalle lapselleen välittää.

Seuraavana teemana on äitisuhde. Äidit pohtivat, minkälainen äiti heillä on omassa lapsuudessa ollut, minkälainen äitisuhde on ollut lapsuudessa ja minkälainen suhde omaan äitiin on tällä hetkellä. Samaa äidit pohtivat oman isän kohdalta. Pohdintojen jälkeen kysyimme äideiltä, mitä he erityisesti haluavat ottaa omilta vanhemmiltaan omaan vanhemmuuteen ja minkä kokevat tärkeäksi juuri tälle vauvalle.

Sen jälkeen siirryimme mielikuvissa aikaan, kun vauva on jo syntynyt. Lattialle levitettiin äiti ja lapsi -kortit ja äitejä pyydettiin kuvittelemaan itsensä pienen lapsen äitinä. Äitejä pyydettiin miettimään, millaista heillä on vauvan kanssa yhdessä ja minkälainen äiti hän on juuri tälle vauvalle. Kysyimme myös, mikä pikkulapsiaikana tulee olemaan helppoa ja missä he ajattelevat tarvitsevänsä apua tai tukea.

Ryhmäkerta päättyi rentoutukseen. Tämän kerran rentoutus oli noin 5 minuutin mittainen mielikuvarentoutus mielenmaiseman avulla ohjaajan pitämänä rauhallisen musiikin soidessa taustalla. Rentoutuksen jälkeen pyysimme palautetta suullisesti samoilla kysymyksillä kuin aikaisemmalla kerralla.

#### 6.4.4 Neljäs ryhmäkerta 26.5.2016

Ennen ryhmäkertaa tapasimme suunnittelun merkeissä. Pohdimme edellistä ryhmäkertaa ja mietimme onnistumisia sekä erityisesti kohtia, joita voisimme parantaa. Kävimme läpi ryhmän suunnitelmarungon, tarkensimme teemoja ja tehtäviä ja mietimme yhä, millä kysymyksillä saamme vahvistettua äitien mentalisaatio- ja reflektiokykyä ja missä kohdassa näiden kysymysten äärelle pysähdymme. Kirjoitimme valmiita kysymyksiä paperin reunaan muistiin ja merkitsimme kohdat, joissa haluamme pysähtyä pohtimaan vauvaa ja vauvan tuntemuksia.

Ennen ryhmän alkua laitoimme ryhmätilan kuntoon, valmistimme tarjottavat ja kaatoimme pöydän. Haasteena tällä kerralla oli keväinen lämpö, joka lämmitti päiväperhekuntoutuksen tilan tukahduttavan kuumaksi. Käytössä oli tuulettimia, joilla yritimme saada ilman kiertämään ja tilan siedettäväksi.

Äidit saapuivat sovitusti ja aloitimme kahvipöydän äärellä. Keskustelu oli sujuvaa ja kuulumisia menneiltä viikoilta käytiin läpi jo kahvipöydässä. Kahvittelu sujui aikataulun mukaisesti ja sen jälkeen siirryimme olohuoneen puolelle aloittelemaan ryhmää. Kun äidit olivat asettuneet paikoilleen, säädimme vielä tuulettimia niin, että kaikilla olisi mahdollisimman mukava olla. Jätimme pöydälle lasit sekä mehukannun, josta saisi juomaa tarvittaessa.

Toivotimme äidit tervetulleiksi toiseksi viimeiselle kerralle, ennen synnytystä. Kävimme kuulumiskierroksen, jossa äidit kertoivat, millä mielellä tänään ovat ryhmään tulleet ja mitä ajatuksia edellisestä kerrasta on jäänyt mieleen. Äidit saivat kertoa itselle merkitykselliset tapahtumat menneiltä viikoilta ja pysähdyimme hetkeksi pohtimaan niiden merkitystä vauvalle. Palasimme ensimmäisellä ja toisella kerralla puhuttuihin tapaamisiin vauvan syntymän jälkeen. Molemmat äidit olivat sitä mieltä, että haluavat tavata vauvan syntymän jälkeen ja tapaamisia voisi olla kaksi. Palaamme tähän vielä seuraavalla kerralla.

Kerroimme äideille ryhmäkerran teemat ja siirryimme sitten ensimmäiseen eli parisuhteeseen. Kävimme keskustellen läpi parisuhteen merkitystä ja mitä ajatuksia parisuhde tällä hetkellä herättää. Pohdimme, mitä toivoo puolisolta nyt ja mitä vauvan synnyttyä. Mietimme hyvää parisuhdetta ja mitä se vaatii molemmilta osapuolilta. Kävimme keskustelua myös parisuhteen hoitamisesta ja sen tärkeydestä.

Seuraavaksi pyysimme äitejä piirtämään kuvan vauvasta omien ajatusten pohjalta. Muistutimme, että kuva on itseä varten, sitä ei tarvitse jakaa. Kun kuva oli valmis, pyysimme äitejä miettimään, mitä haluaisi vauvalle omista luonteenpiirteistä ja yksityiskohdista periytyvän ja kirjaavan tämän vauvan kuvaan haluamallaan värillä. Sen jälkeen väriä vaihdetaan ja tehtävänä on miettiä, mitä luonteenpiirteitä ja yksityiskohdita äidit haluaisivat puolisostaan vauvalle periytyvän. Tämän jälkeen mietimme vielä asiaa vauvan näkökulmasta ja kysyimme, mitä vauva tästä mahdollisesti ajattelisi, luulteko, että vauva olisi samaa mieltä luonteenpiirteistään.

Viimeisinä teemana ryhmäkerralla oli synnytys. Lattialle levitettiin adjektiivikortteja, joista äidit saivat valita adjektiiveja, jotka kuvasivat heidän ajatuksiaan lähestyvistä synnytyksestä. Näiden adjektiivien pohjalta kävimme kierroksen ja äidit saivat kertoa

omia mietteitään synnytystä koskien. Pohdimme asiaa myös vauvan näkökulmasta. Loppuun saimme vielä hyvän yhteisen keskustelun synnytyksen pohjalta.

Rentoutus oli tällä kerralla vapaamuotoinen hetki rauhallisen ja rentouttavan musiikin tahdissa. Tarjolla oli patjoja lattialla, joiden päälle pääsi pitkälleen halutessaan. Sohvan ja nojatuolien läheisyydessä oli tyynyjä, joiden avulla oman asennon pystyi saamaan itselle sopivaksi ja rentoutumiseen sopivaksi. Rentoutuksen jälkeen pyysimme palautetta ryhmäkerrasta samoilla kysymyksillä kuin edellisillä kerroilla.

#### 6.4.5 Viides ryhmäkerta 9.6.2016

Ennen ryhmäkertaa pidimme suunnittelupalaverin, jossa kävimme läpi samoja asioita kuin edellisillä kerroilla. Kävimme läpi edellistä kertaa ja mietimme onnistumisia ja kohtia, joissa voisimme toimia toisin. Kävimme läpi tulevan ryhmäkerran suunnitelman, teimme tarkennuksia, sovimme työnjaon ja laitoimme ylös kohdat, joissa erityisesti haluamme pysähtyä kuulostelemaan ja pohtimaan vauvan näkökulmaa ja mahdollisia mietteitä asiaan. Katsoimme kalenterista mahdolliset tapaamisajat syksylle vauvojen syntymän jälkeen, jotka otamme puheeksi ryhmässä. Teimme kirjallisen palautekyselyn ryhmäkerroista, jonka pyydämme äitejä täyttämään viimeisen ryhmäkerran päätteeksi.

Ennen ryhmän alkua valmistimme tarjottavat ja pyrimme kattamaan pöydän vähän hienommin viimeisen kerran kunniaksi. Järjestelimme ryhmätilan sopivaksi ryhmää varten ja otimme kaikki ryhmän aikana tarvittavat tavarat esille.

Äidit saapuivat paikalle ja aloitimme suunnitelman mukaisesti kahvin ääressä. Viimeisen kerran kunniaksi oli tarjolla pieni kakku suolaisten tarjottavien lisäksi. Olimme selvästi tulleet tutuiksi ryhmän myötä ja keskustelu oli luontevaa. Pysyimme aikataulussa ja aloittelimme ryhmän ajallaan.

Aloitimme kuulumiskierroksella ja äidit saivat kertoa, mitkä ovat fiilikset tänään viimeisellä ryhmäkerralla ja mitä ajatuksia jäi edellisestä kerrasta mieleen. Kävimme läpi

itselle tärkeitä ja merkityksellisiä tapahtumia menneiltä viikoilta sekä pohdimme, miten vauva on tapahtumiin reagoinut ja miksi vauva on mahtanut juuri näin reagoida. Palasimme tapaamisiin vauvojen syntymän jälkeen. Molemmat äidit halusivat kaksi tapaamista vauvojen syntymän jälkeen ja sovimme ne alustavasti kalenteriin. Äiteihin olisimme yhteydessä syksyllä ennen tapaamisia ja varmistaisimme vielä sovitut ajat.

Kävimme läpi ryhmäkerran teemat ja jatkoimme siitä tukiverkoston. Kävimme läpi, keitä tukiverkoston kuuluu ja minkälaista tukea tai apua tällä hetkellä kaipaa. Pyy-simme äitejä miettimään, mikä merkitys tuella on vauvalle tällä hetkellä ja mikä merkitys tuella on vauvan synnyttyä. Kysyimme, ovatko äidit saaneet rohkaisevia kommentteja lähiympäristöstä ja jos ovat, niin minkälaisia. Äidit miettivät myös, minkälaista rohkaisua kaipaisivat enemmän.

Seuraavaksi mietimme tulevaisuutta Näkymiä verannalta -korttien avulla. Äidit saivat valita korteista kolme, jotka kuvastavat parhaiten tämän hetkisiä omia ajatuksia ja mietteitä tulevaisuudesta. Korttien pohjalta kävimme läpi kierroksen tulevaisuuden ajatuksista. Haastoimme äitejä pohtimaan tämän jälkeen vauvan mielipidettä tulevaisuutta ajatelleen eli mitä vauva tulevaisuudelta haluaisi.

Viimeisenä teemana oli miettiä itselle tärkeitä ja merkityksellisiä asioita arjessa, isoja tai pieniä, jotka auttavat itseä jaksamaan tai tuovat itselle iloa. Kerroimme, että tämä on tehtävä, johon myös me ohjaajat osallistumme. Kirjoitimme asioita tarralapuille ja keräsimme kaikki suurelle fläppitaululle. Kävimme asiat yhdessä läpi ja yhteinen huomio oli, että suuri osa näistä pienistä asioista ovat päivittäin toistuvia, mutta jäävät arjen jalkoihin. Fläppitaulusta sai halutessaan ottaa kuvan ja palata siihen myöhemmin, jos tulee tarvetta itseä pienistä iloista muistuttaa.

Ryhmän päätteeksi äidit täyttivät palautekyselyn (LIITE 5) ja antoivat palautetta myös suullisesti aikaisemmilta kerroilta tuttujen kysymysten avulla. Rentoutus ryhmän loppuksi tehtiin käyttäen jännitä-rentouta tekniikkaa rauhallisen musiikin soudessa taustalla.

## 7 UNTUVAINEN-RYHMÄN ARVIOINTI

### 7.1 Ryhmäläisten palaute

Palautteen annosta puhuttiin jo heti ensimmäisellä ryhmäkerralla. Korostimme palautteen ja omien mielipiteiden tärkeyttä Untuvainen-ryhmän kehittämiseksi sekä sisältöjen että meidän ryhmänohjaajien kannalta. Äitien mielipidettä kysyttiin jokaisen ryhmän päätteeksi sekä kuulumiskierroksella jokaisen ryhmäkerran alussa. Mielestämme saimme suullisesti hyvää palautetta ryhmäkerroilla käsitellyistä teemoista sekä ryhmäkertojen toiminnasta. Äidit olivat pääosin tyytyväisiä teemoihin ja käytettyihin menetelmiin. Itselle ei-tärkeät ja ehkä myös haasteelliset asiat olivat niitä, jotka äidit kokivat, että voisi jättää pois ryhmäkerroilta.

Viimeisellä ryhmäkerralla äidit vastasivat palautekyselyyn ja saimme vastaukset kyselyyn molemmilta ryhmäläisiltä. Vastaukset ryhmästä ja ryhmänohjaajista olivat positiivisia. Molemmat äidit kokivat saaneensa riittävästi tietoa ryhmän sisällöstä ennen aloitusta. Ryhmänohjaajat koettiin osaavina ja tilat käytännöllisinä. Äidit kokivat, että ryhmäkertojen sisältö oli hyvin suunniteltu ja ryhmässä käytetyt menetelmät olivat aiheeseen sopivia. Molemmat äidit olivat sitä mieltä, että ryhmä vastasi omia odotuksia ja lisäsi omaa hyvinvointia. Ryhmään osallistuminen koettiin hyödyllisenä.

Vastauksista selvisi, että molemmat äidit kokivat, että ryhmä olisi voinut olla suurempi ja ryhmäkertoja olisi voinut olla enemmän ennen synnytystä. Ryhmässä käytettyihin menetelmiin tuli ehdotuksena, että pohdintatehtävät voisi antaa etukäteen kotitehtäväksi, jolloin olisi enemmän aikaa miettiä ja tehtävistä saisi enemmän irti. Toinen äideistä ei kokenut rentoutuksia itselle sopivina ja jättäisi ne pois. Toinen ryhmäläisistä olisi kaivannut tapaamista ryhmänohjaajien kanssa kahden kesken ennen ryhmän aloitusta, toinen ei kokenut tapaamista ennen ryhmänalkua tarpeelliseksi.

### 7.2 Ryhmänohjaajien itsearviointi

Arvioimme ryhmäkertoja ja omaa toimintaamme yhdessä ryhmäkertojen jälkeen sekä seuraavaa ryhmäkertaa suunnitellessa. Tämäntapainen ryhmä ja ryhmän vetäminen oli

molemmille ensimmäinen, joten pohdittavaa oli aluksi paljon. Pyrimme kiinnittämään huomiomme reflektiiviseen työotteeseen ja sen vahvistumiseen. Mietimme, onnistuimmeko luomaan luottamuksellisen ilmapiirin ja miten onnistuimme huomioimaan molemmat äidit tasapuolisesti. Meitä mietitytti myös, osasimmeko pysähtyä oikeassa kohdassa yhdessä pohtimaan esille tulleita asioita ja pääsimmekö keskusteluissa toiminnan tasolta tunnetasolle. Pohdimme yhdessä jälkeenpäin, osasimmeko esittää oikeat reflektiiviset kysymykset ja mitä kysymyksiä olisimme voineet vielä esittää. Mietimme myös reflektiivisiä kysymyksiä etukäteen ja kirjasimme niitä ylös omaa ryhmänohjausta helpottamaan.

Jo ryhmän suunnitteluvaiheessa mietimme ryhmäläisten henkilökohtaista tapaamista ennen ryhmän alkua. Itse koimme sen tärkeänä sekä meille ryhmänjoajille että tuleville ryhmäläisille. Tapaamisten pohjalta olisimme ehkä saaneet ryhmän suunnitteluun ja ryhmäkerroilla käsiteltäviin asioihin toiveita ja ideoita jo etukäteen. Ryhmään sitouttaminen olisi ehkä myös ollut vahvempaa, kun ennen ryhmän alkua olisi ollut tapaaminen, jossa ryhmän sisältöä olisi yhdessä käyty läpi ja mietitty siltä pohjalta, onko Untuvainen-ryhmä sopiva kyseiselle odottajalle. Muut työtehtävät ja aikataulut eivät antaneet periksi henkilökohtaisille tapaamisille, joten päädyimme toteuttamaan yhteydenoton puhelimitse. Tämä ei ollut paras ratkaisu.

Alkuun epävarmuutta aiheutti ryhmän kokoonpano. Emme olleet varautuneet siihen, että ryhmä pienenee kahteen äitiin. Puhuimme koko prosessin ajan ryhmästä, vaikka osallistujia olikin vain kaksi äitiä. Ensimmäisen kerran suunnitelmaa jouduimme muuttamaan viime hetkellä. Mielestämme teimme kuitenkin oikean ratkaisun ja pidimme ensimmäisen kerran tutustumiskertana. Tulevia ryhmäkertoja ajatellen, tutustumiskerta ohjaajien ja ryhmäläisten kesken ennen ryhmän alkua voisi olla hyvä idea. Ryhmäkertojen teemat ovat hyvin henkilökohtaisia, tutustumiskerta voisi lisätä uskallusta ottaa ryhmästä irti kaikki mahdollinen heti ensimmäisestä kerrasta alkaen.

Mietimme paljon varhaiseen vuorovaikutukseen vaikuttamassa olevien asioiden pohjalta ryhmissä läpikäytäviä teemoja ja niiden järjestystä. Teoria tukee ryhmissä käsiteltyjä teemoja ja niiden tärkeyttä varhaiseen vuorovaikutukseen liittyen. Kaarinan Untuvais-ryhmässä oli ryhmiä vedetty jo useampia samoilla teemoilla ja ne oli hyväksi

koettu. Lisäsimme Kaarinan ryhmässä käytettyihin teemoihin omien voimavarojen käsittelyn ja arjen pienet asiat, jotka auttavat jaksamaan. Nämä koimme tärkeiksi teemoiksi oman jaksamisen tukemisen ja hyvinvoinnin kannalta.

Halusimme tarjota ryhmäläisille erilaisia ja monipuolisia menetelmiä teemojen käsittelyyn. Kaarinan ryhmässä äiti sekä äiti ja lapsi -kortit olivat pidettyjä keskusteluiden aloittamisessa, joten teimme samantapaiset äiti ja lapsi sekä äiti -kortit, joita käytimme useassa ryhmässä. Omassa ryhmässämme kortit olivat myös pidettyjä ja olivat hyvä apu keskusteluiden apuna. Haasteena meille oli pohdintatehtävät, joita ryhmässä oli paljon. Jouduimme useasti miettimään, miten olemme tasapuolisia kaikille ja saamme annettua tarpeeksi aikaa omalle pohdinnalle ja toisaalta taas pääsemme jatkamaan, ettei kenenkään tarvitse odottaa liian pitkään.

Reflektiivinen työote oli suunnitteluvaiheessa vaikeasti hahmotettava, emmekä osanneet kiinnittää siihen tarpeeksi suurta huomiota suunnitteluvaiheessa ennen ryhmien alkua. Ryhmien alettua se nousi esille ja jouduimme tekemään työtä sen eteen, että löysimme oman tapamme toimia ryhmänohjaajina reflektiivisellä työotteella. Mietimme teemoihin sopivia kysymyksiä, jotka vahvistavat ryhmäläisten omaa mentaali-osaatiokykyä ja reflektiivisyyttä kohtuvauvaa kohtaan. Jouduimme molemmat miettimään, minkälaisia kysymyksiä käytämme ja miten asian esille tuominen olisi luontevaa. Paljon myös jouduimme pohtimaan sitä, missä määrin käymme ryhmässä keskustelua ja pohdintoja ryhmäläisistä lähtöisin, missä määrin otamme kohtuvauvan keskusteluun ja pohdintoihin mukaan. Mielestämme kehityimme tässäkin ryhmäkertojen edetessä.

Aikataulussa pysyminen oli meille haaste. Pyrimme pitämään kiinni aikataulusta, jonka olimme kullekin ryhmäkerralle tehneet. Osa teemoista herätti keskustelua enemmän ja olimme arkoja katkaisemaan keskustelua ja siirtymään seuraavaan aiheeseen. Pystyimme mielestämme hyvin muokkaamaan ryhmien sisältöä ja jättämään jonkin suunnitellun aiheen pois käsittelystä ajanpuutteen vuoksi. Loppurentoutus oli asia, josta halusimme pitää kiinni jokaisella ryhmäkerralla. Uusien ryhmien myötä aikataulu oli asia, mihin täytyisi kiinnittää enemmän huomiota. Ryhmäkerralle oli varattu aikaa kaksi tuntia, josta 30 minuuttia kahvihetkeen ja 1,5 tuntia ryhmäkerralle. Tulevia



ryhmiä varten ryhmäkerta olisi hyvä aikatauluttaa erikseen ja kirjata ylös, kuinka kauan tehtäviä varten on varattu aikaa ja rohkeasti siirtyä seuraavaan aiheeseen.

## 8 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja käynnistää ryhmämuotoista varhaisen tuen palvelua raskaana oleville äideille. Mielestäni pääsimme asetettuun tavoitteeseen. Saimme tehtyä suunnitelmarungon Untuvainen -ryhmän viidelle raskaudenaikaiselle kerralle ja ryhmäkertojen teemat tukevat ja vahvistavat raskaudenaikaisen varhaisen vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteen kehittymistä. Suunnitelman pohjalta saimme käynnistettyä Untuvainen -ryhmän, vaikkakin ensimmäisessä ryhmässä osallistujia oli vain kaksi.

Halusin löytää opinnäytetyölleni työelämälähtöisen aiheen ja toteuttaa toiminnallisen opinnäytetyön. Opinnäytetyön aihe löytyi sattumalta, mutta aihe kiinnosti itseäni suuresti heti alusta alkaen. Oli mukava lähteä etsimään teoriatietoa ryhmän pohjaksi. Kaarinan tutustumiskäynti Untuvainen-ryhmän merkeissä syksyllä 2015 antoi lisäpotkua teoriatiedon etsintään ja teoriapohjan kirjoittamiseen. Teoriatietoa varhaisen tuen työstä raskausaikana ja sen vaikutuksesta mentalisaatiokykyyn, reflektiokykyyn ja varhaiseen vuorovaikutukseen ei paljon ole suomenkielellä saatavilla. Kirjallisuudessa keskitytään enemmän vauvan syntymän jälkeiseen aikaan.

Aihe on myös ajankohtainen uuden sosiaalihuoltolain myötä, joka korostaa varhaisen tuen työtä, uudenlaisia työmuotoja ja ryhmämuotoista toimintaa. Ryhmämuotoinen toiminta on itselleni uutta tämän muotoisena. Olen vetänyt ryhmiä lapsille ja nuorille niin varhaiskasvatuksessa kuin lastensuojelussakin, mutta äideille tarkoitettu ryhmä oli uusi. Myös reflektiivinen työote ja sen vieminen ryhmämuotoiseen toimintaan oli uutta ja koin sen uutena haasteena ammatillisessa mielessä.

Ryhmän suunnittelun koin haastavana. Pohjana oli Kaarinan ryhmämalli, mutta ilman ryhmäläisiä oli vaikea ajatella teemoja ja ryhmässä käytettäviä menetelmiä. Mietimme

paljon etukäteen sitä, miten saamme tulevat ryhmäläiset lähtemään mukaan keskusteluihin ja toimintoihin tai mitä he ajattelevat erilaisista työmenetelmistä. Jälkeenpäin ajateltuna tämä oli turhaa ja kulutimme siihen suotta aikaa. Saimme kuitenkin alustavan suunnitelman tehtyä, kun päätimme ensin teemat ja sen jälkeen mietimme ryhmissä käytettäviä menetelmiä. Ajatuksena meillä oli se, että työmenetelmät ryhmissä olisivat mahdollisimman monipuolisia, jotta jokainen ryhmäläinen löytäisi sieltä jotakin itselle sopivaa. Mielestäni onnistuimme työmenetelmien valinnassa hyvin.

Uuden ryhmän alkaessa neuvolan terveydenhoitajat olivat avainasemassa. Oli tärkeää saada tarpeellinen tieto neuvolan terveydenhoitajille, jotta he osaisivat kertoa ryhmästä tukea tarvitseville äideille ja ohjata tukea tarvitsevia äitejä ryhmään. Teimme terveydenhoitajille esitteen ryhmästä, johon tiivistimme tärkeimmät tiedot ryhmästä ja esittelimme ryhmän kuukausikokouksessa, jolloin kaikilla oli mahdollisuuksia esittää tarkentavia kysymyksiä. Seuraavan ryhmän kohdalla mieltisin vielä enemmän ryhmän mainostamista ja sitä, mitkä kanavat kaupungissa voisivat mainostamisessa olla mukana, jotta mahdollisimman moni tukea tarvitseva äiti kuulisi toiminnasta ja voisi halutessaan osallistua.

Palaute ryhmästä oli positiivinen ja kannustava, vaikkakin osallistujamäärä oli pieni. Saimme myös hyviä kehitysehdotuksia, joihin tulevien ryhmien osalta täytyy kiinnittää huomiota ja miettiä uusi toimintatapa. Hyvä huomio oli tapaaminen ohjaajien kanssa ennen ryhmän alkua. Tätä olimme jo itsekin miettineet ryhmään tulon helpottamiseksi ja motivaation ylläpitämiseksi.

Ammatillisesti koen saaneeni taas uusia työkaluja niin ryhmänohjaus- kuin yksilötyöhönkin. Jokainen ryhmäkerta vei omia ryhmänohjaustaitoja eteenpäin ja helpotti reflektiivisen työtteen sisäistämistä. Kerta kerralta oli helpompi miettiä omaa työtettä suhteessa ryhmäläisiin ja ryhmän tavoitteisiin. Vaikka uusia asioita oli paljon ja jouduimme paljon miettimään, missä toimimme toisin, koen että myös onnistumisia mahtui ryhmäkerroille runsaasti.

Ryhmän vetäminen yhdessä neuvolan terveydenhoitajan kanssa oli uutta, mutta varmasti tulevaisuudessa lisääntyvä työmuoto neuvolan perheohjaajan työssä ryhmämuotoisten toimintojen lisääntyessä neuvolassa. Meillä molemmilla oli omat osaamisalueet ja omat vahvuudet, joita pyrimme hyödyntämään ryhmäkerroilla ja menetelmien valinnassa parhaalla mahdollisella tavalla.

Ryhmänohjaaminen toi mukavaa vaihtelua perheohjaukseen ja uusia haasteita itselleni omaan työhöni. Reflektiivisen työotteiden käyttäminen ryhmänohjauksessa ja siinä kehittyminen tuntuivat aluksi helpoilta, mutta ryhmän alettua, huomasin, että se vaatii jatkuvaa huomiota ryhmän aikana sekä pohdintaa ja reflektiota ryhmän jälkeen. Valmiiksi mietityt omaan suuhun sopivat kysymykset olivat välttämättömiä itselle ja omaa ohjaustyötä helpotti huomattavasti, kun mietimme etukäteen kohdat, joissa ainakin pysähdymme reflektio- ja mentalisaatiokykyä harjoittamaan.

Koen, että ryhmä vahvisti omaa reflektiivistä kykyä työntekijänä, jota on helppo jatkaa myös neuvolan perheohjaajan työssä yksittäisten perheiden kanssa raskausajasta lähtien. Reflektiiviseen työotteeseen perehtyminen ja sen hyödyntäminen ryhmän ohjauksessa sekä työskentelyssä raskaana olevien äitien kanssa vahvisti omaa ajatusta siitä, mikä on tärkeää perheiden kohtaamisessa ja perheiden kanssa töitä tehdessä. Tieto on toissijainen asia. Tärkeää on olla läsnä, päästä yhteiseen dialogiin, pohtia ja ihmetellä asioita yhdessä.

Untuvainen-ryhmän myötä etsin aktiivisesti netistä tietoa varhaisesta vuorovaikutuksesta ja mentalisaatiokyvystä jo raskausaikana. Keväällä 2016 netistä löytyi ilmoitus Hoivaa ja leiki-interventiokoulutuksesta, joka alkaa jo raskausaikana ja jatkuu vauvan syntymän jälkeen. Hoivaa ja leiki ryhmän tavoitteena on tukea äidin ja vauvan varhaisesta vuorovaikutusta ja vahvistaa mentalisaatiokykyä jo raskausaikana. Ilmoittautuin koulutukseen neljän muun hyvinkääläisen työntekijän kanssa ja koulutuksen myötä meillä vahvistui ajatus, että Hoivaa ja leiki ryhmä on se toiminta, jota haluamme Hyvinkäällä jatkaa. Myös esimiehet tukivat meitä tässä. Hoivaa ja leiki-ryhmissä käydään läpi samoja teemoja kuin Untuvainen-ryhmässäkin, mutta lisänä siinä ovat hoiva ja varhaisesta vuorovaikutusta tukevat leikit, jotka aloitetaan äitien kanssa jo raskausaikana. Untuvainen-ryhmä vaihtui siis Hoivaa ja leiki -ryhmiin Hyvinkäällä, mutta tärkeä raskaudenaikainen työ jatkuu.

## LÄHTEET

Broden, M. 2006. Raskausajan mahdollisuudet. Kun suhteet kehittyvät. Helsinki. Gummerus Kirjapaino Oy.

Haapio, S., Koski, K., Koski, P. & Paavilainen, R. 2009. Perhevalmennus. Helsinki. Edita Publishing Oy.

Hautamäki, A. 2003. Kiintymyssuhdeteoria – teoria yksilön kiin(nit)tymisestä tärkeisiin toisiin ihmisiin, kiintymyssuhteen katkoksista ja merkityksestä kehitykselle. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim) Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen.

Innokylän www-sivut. 2018. Viitattu 16.04.2018. <https://innokyla.fi>

Jaskari, S. 2008. Reflektiivisen työtteen kehittäminen – vauva vanhemman mielessä. Teoksessa Andersson, M., Hyytinen, R. & Kuorelahti M. (toim) Vauvan parhaaksi. Kuntoutuminen päihteistä odotus- ja vauva-aikana. Helsinki. Ensi- ja turvakotienliitto.

Kivijärvi, M. 2003. Äidin sensitiivisyys varhaisessa vuorovaikutuksessa. Teoksessa Niemelä, P & Siltala, P & Tamminen, T. (toim) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva. WSOY.

Kalland, M. 2017. Mentalisaatiokyky vanhemmuudessa. Teoksessa Laitinen, M. & Ollikainen, S. (toim) Mentalisaatio. Teoriasta käytäntöön. Tampere. Kirjapaino Hermes.

Kalland, M. 2014. Vanhemman mentalisaatiokyky. Teoksessa Viinikka, A. (toim) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa, Tampere,

Kauppi, A. & Takala, A. 2014. Mentalisaation psykoanalyttiset juuret. Teoksessa Viinikka, A. (toim) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Tampere.

Murtojärvi, A. 2015. Tukea varhaiseen vanhemmuuteen. Luento. Äitiyshuollon alueellinen koulutuspäivä. Viitattu 05.05.2018. <https://docplayer.fi/5054065-Tukea-varhaiseen-vanhemmuuteen-aitiys-huollon-alueellinen-koulutuspaiva-16-4-2015-anne-murtojarvi.html>

Salo, S. & Kauppi, A. 2014. Reflektiivinen työote vanhemman kohtaamisessa. Teoksessa Viinikka, A. (toim) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Tampere.

Sarkkinen, M. & Savonlahti, E. 2007. Raskausajan vuorovaikutuspsykologiaa. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. (toim) Neuvolatyön käsikirja. Helsinki. Tammi.

Siltala, P. 2003. Varhainen vuorovaikutus kokemuksen ja tutkimuksen valossa. Teoksessa Niemelä, P. & Siltala, P. & Tamminen, T. (toim) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva. WSOY.

Siltala, P. 2014. Ydintietoisuuden muotoutuminen varhaisen vuorovaikutuksen tilassa. Artikkelit, Psykoterapia 2014. 33/2.

Sjöberg, L. 2009. Vauvalla on ääni. Teoksessa Kuosmanen, S. (toim) Vauvan ääntä etsimässä. Helsinki. Alma-Keskus.

Viinikka, A. & Sourander, J. & Oksanen, E. 2014. Reflektiivinen työote. Teoksessa Viinikka, A. (toim) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Tampere.

Viinikka, A. & Sourander, J. & Oksanen, E. 2014. Reflektiivinen työote perheryhmän ohjaamisessa. Teoksessa Viinikka, A. (toim) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Tampere.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki. Tammi.

# *Untuvainen*



## Ryhmä odottaville äideille

Hei sinä raskaana oleva äiti, joka saatat ilon ja onnen tunteista huolimatta kokea myös epävarmuutta ja alakuloa uuteen elämän tilanteeseen liittyen tai pohdit tulevaa elämänmuutosta ristiriitaisin ajatuksin. Untuvainen tarjoaa tukea äideille, jotka eivät halua osallistua kaikille tavalliseen perhevalmennukseen. Ryhmä on tarkoitettu sekä ensi- että uudelleensyntyäjille.

Untuvainen-ryhmässä sinulla on mahdollisuus jakaa odotukseen liittyviä tunteita ja kokemuksia. Saat tukea oman itsen ja äitiyden ymmärtämiseen. Ryhmässä herätellään varhaisen vuorovaikutuksen syntymistä äidin ja vauvan välille.

Ryhmä kokoontuu viitenä arki-iltana ennen vauvan syntymää ja 1-2 kertaa syntymän jälkeen.

Lisätietoja ryhmästä:

Perheohjaaja\_\_\_\_\_

puh. \_\_\_\_\_

Terveydenhoitaja\_\_\_\_\_

puh. \_\_\_\_\_

*Tervetuloa!*

kuva: [https://pixabay.com/en/photos/?q=baby+foot&hp=&image\\_type=all&order=&cat=&min\\_width=&min\\_height=](https://pixabay.com/en/photos/?q=baby+foot&hp=&image_type=all&order=&cat=&min_width=&min_height=)

### NEUVOLAN TERVEYDENHOITAJILLE TIETOA UNTUVAINEN-RYHMÄSTÄ

Kenelle ja miksi?

Ryhmä on tarkoitettu yksinodottaville tai äideille, joille raskaus on tullut yllätyksenä sekä äideille, joilla aiempaan raskauteen, synnytykseen tai synnytyksen jälkeiseen aikaan on liittynyt hankalia oloja. Ryhmästä hyötyvät myös äidit, joilla on oma lapsuudenaikainen trauma, mielialanlaskua tai muuta lievää psyykkistä oireilua tai epävarmuutta ja pelkoja muuttuvaan elämäntilanteeseen. Toiminnan tavoitteena on tarjota ryhmäläisille mahdollisuus jakaa odotukseen liittyviä tunteita, ajatuksia ja kokemuksia sekä saada tukea oman itsen, äitiyden ja vauvan havainnointiin ja ymmärtämiseen.

Ohjaus ryhmään

Ryhmään ohjautuminen tapahtuu neuvolan terveydenhoitajien, perheohjaajien tai Nopsa-työryhmän kautta. Ryhmää tarjotaan raskaana oleville äideille (alkuraskaudesta raskausviikolle 24), joiden ajatellaan hyötyvän ryhmästä. Tämän jälkeen ryhmän ohjaajat ovat yhteydessä äitiin ja antavat lisätietoja, jonka jälkeen hän voi päättää osallistumisestaan.

Toteutus

Untuvainen on suljettu 4-6 äidin ryhmä, joka kokoontuu viisi kertaa ennen synnytystä ilta-aikaan. Kaikkien vauvojen synnyttyä ryhmä kokoontuu päiväaikaan 1-2 kertaa äitien toiveet huomioiden. Perheillä on koko prosessin ajan mahdollisuus myös perhekohtaiseen työskentelyyn. Isille järjestetään perheiden tilanteet huomioiden oma kokoontumiskerta, joissa on miestyöntekijä mukana. Tapaamiskerroille on suunniteltu teemat, mutta sisältöjä voidaan muokata prosessin aikana ryhmästä nousevien tarpeiden ja toiveiden mukaan. Tapaamisten ilmapiiriin kiinnitetään erityistä huomiota. Osallistuneiden perheiden kokemukset hyödynnetään tulevien ryhmien kehittämisessä.



Työskentelyn välineitä

Ryhmässä korostuu mielikuvatyöskentely liittyen vauvaan ja omaan vanhemmuuteen. Toiminnassa pyritään vahvistamaan reflektiivistä kykyä, apuna käyttäen toiminnallisia menetelmiä, vuorovaikutusta tukevia leikkejä ja lauluja sekä rentoutusta.

Ryhmän on tarkoitus alkaa helmikuussa.



## *Tervetuloa Untuwainen-ryhmään!*

### Ryhmäkerrat keväällä 2016:

to 7.4	klo 17-19
ke 20.4	klo 17-19
ke 11.5	klo 17-19
to 26.5	klo 17-19
to 9.6	klo 17-19

### Ryhmänohjaajat:

Perheohjaaja \_\_\_\_\_  
puh. \_\_\_\_\_  
sähköposti \_\_\_\_\_

Terveystenhoitaja \_\_\_\_\_  
puh. \_\_\_\_\_  
sähköposti \_\_\_\_\_

# 1. Tapaaminen

Kahvi, tee, tarjottavat

- Työntekijät esittäytyvät
- Ryhmäläiset esittäytyvät
  - Kerro kuka olet, missä vaiheessa raskautta olet, onko vauvalla nimeä?
  - Millaista oli tulla ryhmään? Jännittikö? Toiveita ja odotuksia?
  
- Miksi olemme täällä tänään?
  - ryhmän ajatus, tulevat ryhmäkerrat
  - Ryhmän säännöt: vaitiolovelvollisuus
  
- Miten otamme isät mukaan? Esittele vauvan isä
  - isätyöntekijän kerta
  
- Miten sait tietää olevasi raskaana? Miltä tuntui?
  - Kenelle kerroit raskaudestasi, missä vaiheessa?
  
- Kerro raskaudestasi, miten olet voinut raskausaikana?
  - kuvakortit (raskausajan kuvat)
  
- Millaisia ajatuksia sinulla on vauvasta?
  - vauvan kuva, johon kirjoitetaan omia ajatuksia
  
- Rentoutus
  - CD

## 2. Tapaaminen

Kahvi, tee, tarjottavat

- Kuulumiset:
  - Minkälainen tunne jäi viime kerrasta? Minkälainen fiilis oli tulla tälle kerralle?
  - Yleisiä kuulumisia
  - Kerroitteko isälle ryhmästä ja isäkerrasta? Mitä ajatuksia heräsi?
  
- Miltä tällä hetkellä tuntuu olla raskaana?
- Minkälainen mielikuva on vauvasta?
  - Voit koskettaa masua missä vauvan pää on, miten päin vauva siellä masussa on. Miten vauva liikkuu, miten aktiivinen, milloin liikkuu enemmän?
  
- Millainen äiti kuvittelet olevasi tälle vauvalle?
  - Äiti ja lapsi kortit
  
- Äidin voimavarat (voimavarapuu)
  - mitä voimavaroja itsellä on, mitä toivoisi olevan
  - mitkä asiat vievät voimavaroja
  
- Rentoutus

### 3. Tapaaminen

Kahvi, tee, tarjottavat

- Kuulumiskierros
  - Minkälainen tunne jäi viime kerrasta? Minkälainen fiilis oli tulla tälle kerralle?
  - Mitä kuuluu äidille, mitä kuuluu vauvalle?
  
- Oma hoiva
  - Mitä haluat omasta lapsuudenperheestä välittää omalle vauvallesi/mitä et halua? Kirjataan paperille.
  - Käydään yhdessä läpi kaikkien ajatukset
  - Kartta mistä kotoisin, kerro miten olet päätenyt Hyvinkäälle.
  
- Omasta äitisuhteesta keskustelua kysymyksien avulla;
  - Mikä oli parasta sinun ja äitisi suhteessa.
  - Mihin suhteessa omaan äitiisi olet tyytyväinen ja mihin et?
  - Mitä haluat ottaa mukaan vanhemmiltasi omaan vanhemmuuteesi?
  
- Millainen mahdan olla vanhempana?
  - Kuvittele, millaista teillä on vauvan kanssa yhdessä? Minkälainen äiti olen juuri tälle vauvalle? Mikä voisi olla helppoa, missä tarvitsen apua/tukea. Keneltä voin pyytää apua.
  - Äitiyskortit
  
- Rentoutus

## 4. Tapaaminen

Kahvi, tee, tarjottavat

- Kuulumiskierros
  - Miltä tuntui tulla ryhmään? Mitä kuuluu äidille, mitä kuuluu vauvalle?
  - Mitä muuta haluat kertoa?
  
- Keskustelua parisuhteeseen liittyen?
  - Mitä ajatuksia parisuhteesta tällä hetkellä?
  - Mitä toiveita kumppania kohtaan nyt? Mitä toiveita vauvan synnyttyä?
  - Miten hoitaa parisuhdetta?
  
- Mitkä luonteenpiirteet ja vauvan yksityiskohdat soisit periytyvän teistä kahdesta.
  - piirrä kuva vauvasta
  - kuvaan kirjoitetaan eri väreillä toiveet, mitä itsestä haluaisi periytyvän ja mitä, haluaisi periytyvän puolisoista
  
- Keskustelua: Mitä ajatuksia synnytys herättää?
  - Minkälaisia huolia ja pelkoja on synnytystä kohtaan?
  - Adjektiivi kortit.
  
- Rentoutus

## 5. Tapaaminen

Kahvi, tee, tarjottavat

- Kuulumiskierros
  
- Tukiverkoston kartoitus
  - Ketä kuuluu omaan tukiverkostoon? Minkälaista tukea kaipaa? Uskaltaako pyytää apua? Mikä merkitys vauvalle?
  - Mitä rohkaisevia kommentteja olet saanut lähiympäristöstäsi? Mitä kaipaisit enemmän?
  
- Katse tulevaisuuteen: Millaisella mielellä katsot tulevaa aikaa?  
Huolettaako jokin tulevaisuutta ajatellen?
  - Veranta -kortit
  
- Pienet tai suuret, itselle tärkeitä hetkiä arjessa.
  - Mikä auttaa jaksamaan arjessa? Pienet tai suuret asiat, jotka tuovat iloa itselle?
  - kirjataan tarralapuille ja kerätään yhteen fläppitauluun. Saa ottaa kuvan halutessaan.
  
- Jatkosta sopiminen: milloin jatketaan ryhmää?
  
- Palaute
  
- Rentoutus

PALAUTEKYSELY KEVÄÄN 2016 UNTUVAIS-RYHMÄSTÄ

1. Mistä sait tiedon ryhmästä?

---

---

2. Saitko mielestäsi riittävästi tietoa ryhmän sisällöstä ennen ryhmän aloitusta?

KYLLÄ

EN

3. Olisitko kaivannut tapaamista ryhmänohjaajien kanssa kahden kesken ennen ryhmän aloitusta?

KYLLÄ

EN

1. Mistä sait tiedon ryhmästä?

---

---

2. Saitko mielestäsi riittävästi tietoa ryhmän sisällöstä ennen ryhmän aloitusta?

KYLLÄ

EN

Mitä olisit toivonut lisää?

---

---

3. Olisitko kaivannut tapaamista ryhmänohjaajien kanssa kahden kesken ennen ryhmän aloitusta? (Ympyröi oikea vaihtoehto!)

KYLLÄ

EN



4. Arvioi seuraavia ryhmään liittyviä asioita.

	1=täysin eri mieltä	2=jokseenkin eri mieltä	3=jokseenkin samaa mieltä	4=täysin samaa mieltä
<b>Ryhmän ohjaus oli osaavaa.</b>				
<b>Ryhmätapaamisen tilat olivat käytännölliset.</b>				
<b>Ryhmä oli sopivan kokoinen.</b>				
<b>Ryhmäkertojen sisältö oli hyvin suunniteltu.</b>				
<b>Ryhmäkertojen teemat olivat itselleni hyödyllisiä.</b>				
<b>Ryhmässä käytetyt menetelmät olivat aiheeseen sopivia.</b>				
<b>Ryhmässä käytetyt menetelmät olivat itselleni sopivia.</b>				
<b>Ryhmän kokoontumisia oli riittävästi</b>				
<b>Ryhmän kokoontumisväli oli sopiva.</b>				
<b>Ryhmä vastasi odotuksiani.</b>				
<b>Ryhmään osallistuminen on lisännyt hyvinvointiani.</b>				

5. Voit halutessasi kommentoida edellisiä vastauksiasi.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

6. Miten kehittäisit ryhmän sisältöä ja toimintaa? (Mitä jättäisit pois, mitä lisääisit?)

---

---

---

---

---

---

7. Koitko ryhmään osallistumisen itsellesi hyödyllisenä? (Ympyröi oikea vaihtoehto!)



8. Muita terveisiä ryhmän vetäjille.

---

---

---

---

---

---

**KIITOS PALAUTTEESTA!**