

# VANHEMMUUDEN VOIMAVARARYHMÄ

Voimaannuttava vertaistukiryhmä vanhemmille -hanke

Turun Henrikinseurakunnassa syksyllä 2012

Mervi Kannainen  
Opinnäytetyö, syksy 2012  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Diak Länsi, Pori  
Hoitotyön koulutusohjelma,  
Diakonisen hoitotyön  
suuntautumisvaihtoehto  
Sairaanhoitaja (AMK) +  
diakonian (diakonissa)  
virkakelpoisuus

SISÄLTÖ	2
TIIVISTELMÄ	3
JOHDANTO	5
1 OPINNÄYTYÖN TAUSTA JA LÄHTÖKOHDAT	6
2 VANHEMMUUS	8
2.1 Riittävän hyvä vanhemmuus	8
2.2 Vanhemmuuden tukeminen	9
3 VERTAISTUKI	11
3.1 Vertaistuen merkitys	11
3.2 Ohjattu vertaistukiryhmä	12
4 VOIMAANTUMINEN	13
4.1 Voimaantuminen vertaistukiryhmän tavoitteena	13
4.2 Voimaantuminen vanhemmuudessa	14
5 HANKKEEN VALMISTELU	16
5.1 Suunnitteluvaihe	16
5.2 Hankkeeseen liittyvä etukäteisopiskelu	18
5.3 Vanhemmuuden voimavara -ryhmän perehdytyskansio	19
6 VANHEMMUUDEN VOIMAVARARYHMÄN TOTEUTUS	20
6.1 Ryhmätapaamisten rakenne	20
6.2 Ryhmän tapaamiskerrat ja teemat	20
6.3 Ryhmän ohjaaminen	22
7 RYHMÄN TOTEUTUKSEN PALAUTE JA ARVIOINTI	24
8 LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	26
9 POHDINTA	27
LÄHTEET	28
LIITTEET	32

## TIIVISTELMÄ

Kanniainen, Mervi. Vanhemmuuden voimavararyhmä – Voimaannuttava vertaistukiryhmä vanhemmille -hanke Turun Henrikinseurakunnassa syksyllä 2012. Diak Länsi, Porin toimipaikka, syksy 2012, 32 s., 1 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Hoitotyön koulutusohjelma, Diakonisen hoitotyön suuntautumisvaihtoehto, sairaanhoitaja (AMK) + diakonian (diakonissa) virkakelpoisuus.

Opinnäytetyöni aiheena on Turun Henrikinseurakunnassa syksyllä 2012 toteutettu Vanhempien voimaannuttava vertaistukiryhmä -hanke ja sen suunnittelu. Hanke toteutettiin yhteistyössä Turun Henrikinseurakunnan diakoniatyöntekijän kanssa. Hankkeen keskeiset teemat olivat vanhemmuus, voimaantuminen ja vertaistuki. Hanke kuului diakonisen perhetyön kokonaisuuteen.

Päätavoitteenamme oli ryhmään osallistujien vanhemmuuden vahvistaminen vertaistukiryhmän avulla. Tavoitteenamme oli myös luoda sellainen vanhempien vertaistukiryhmän muoto, joka on sovellettavissa ja muokattavissa tulevien ryhmien käyttöön.

Hankkeeseen liittyi luovaa ideointia, etukäteisopiskelua, aineiston keräämistä ja valikointia, aineiston prosessointia, jalostamista ja tiivistämistä valmiiksi hankkeeksi. Apuna suunnittelussa käytettiin myös valmiita perhetyön menetelmiä ja apuvälineitä. Hankkeen tuotoksena on materiaalikansio, jota voi käyttää tulevien vanhemmuuden vertaistukiryhmien suunnittelussa ja toteuttamisessa.

Ryhmä kokoontui syksyn 2012 aikana kerran viikossa seitsemän viikon ajan. Ryhmään valittiin kahdeksan äitiä seurakunnan diakonia- ja perhetyön kautta. Ryhmän kokoon-tumisten ohjelmatarun-ko toistui samanlaisena, mutta käsiteltävät aiheet vaihtuvat viikoittain. Ryhmäläisille annettiin aiheeseen liittyviä kotitehtäviä. Toiminnallisia ja luovia menetelmiä käytettiin paljon keskustelujen lisäksi.

Vanhempien voimaantumista arvioitiin heiltä pyydettävän palautteen perusteella. Vanhemmuuden voimavararyhmän sisältöä pyrittiin kehittämään sekä ryhmästä saadun palautteen että omien kokemusten perusteella.

avainsanat: diakoniatyö, perhetyö, vanhemmuus, voimaantuminen, vertaistukiryhmä

## ABSTRACT

Kanniainen, Mervi.

Peer Support Group for Parents. 32 p., 1 appendices.

Language: Finnish. Pori, Autumn 2012.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing, Option in Diaconal Nursing. Degree: Nurse + Deaconess.

---

The subject of this study is a project called empowering Peer Group for Parents and its planning in Turku St Henry`s parish in autumn 2012. The project was carried out in co-operation with a deaconess in the St Henry`s parish. The main themes of the project were parenthood, empowerment and peer support. The project was a part of church family work.

The main goal was to empower parents in their parenthood with the help of a peer support group. Another goal was to create a form of a parental peer support group that could be adapted and reformed to be used in family groups for in the future.

The project included creative thinking, pre-studies, collecting material and processing it for the final project. Existing family work methods and tools were used as help. It was created a parenthood empowering material file, which is available for planning and implementation in future parental peer support groups.

The group met seven times weekly during autumn 2012. Eight mothers were selected to the group by diaconal and family work in the parish. The program of the group repeated similarly but the topics varied weekly. The participants were given homework related to the themes. A lot of activating and creative methods in addition to discussions were used.

The empowerment of the parents was evaluated with the help of feed-back they gave. One aim was to develop the contents of the program with the help of feed-back and on the basis of own experiences.

Keywords: diaconal work, family work, parenthood, empowerment, peer support group

## JOHDANTO

Kasvatustyö on käynyt yhä vaativammaksi elämänmenon levottomuuden vuoksi. Kirkko haluaa tukea ihmisen elämänsä alusta alkaen. Perheen hyvinvoinnista huolehtiminen on kirkolle tärkeä tehtävä. Entistä enemmän tarvitaan ennaltaehkäisevää perhekoulutusta, joka yhdessä vertaisryhmien avulla tukee parisuhteita ja vanhemmuutta. (Piispojen puheenvuoro 2009, 104 -106.)

Opinnäytetyöni aiheena on voimaannuttava vertaistukiryhmä vanhemmille -hanke. Työni liittyy diakonisen perhetyön kokonaisuuteen. Voimaannuttamisen käsite on kiinnostanut minua jo opintojeni alussa. Tämän hankkeen avulla pääsin soveltamaan voimaantumisen teoriaa käytäntöön. Vertaistukiryhmä toteutettiin Turun Henrikinseurakunnan diakonisen perhetyön kanssa yhteistyönä perhetyön diakoniatyöntekijän kanssa. Yhteistyö hänen kanssaan on ollut erittäin innostavaa ja luovaa.

Työni aiheena on voimaannuttava vertaistukiryhmä vanhemmille -hanke. Vertaistukiryhmässä käytetään toiminnallisia menetelmiä. Vertaistukiryhmä toteutettiin Turun Henrikinseurakunnan diakonisen perhetyön kanssa yhteistyönä perhetyön diakoniatyöntekijän ja diakonian opiskelijan kanssa. Hanke sai rahoituksen Turun seurakuntien diakoniakeskukselta. Yhteistyösopimus tehtiin toukokuussa 2012.

Hankkeen tavoitteena oli ryhmäläisten perheen voimavarojen ja jaksamisen tukeminen, vanhempien ja lasten vuorovaikutuksen kehittäminen, perheen arjen käytäntöjen tukeminen, vertaistuen kokeminen ja ammatillisen tuen saaminen.

Opinnäytetyöni alussa selvennän tarvittavat peruskäsitteet vanhemmuus, voimaantuminen ja vertaistuki luvuissa 2 - 4. Luvuissa 5 ja 6 kerron hankkeen valmistelusta ja ryhmän käytännön toteutuksesta.

Hanke vastaa ajankohtaisen haasteeseen, perheiden vanhemmuuden tukemisen tarpeeseen. Hanke on myös työelämälähtöinen: hanke toteutettiin paikallisen seurakunnan toiminnan osana ja se osaltaan oli kehittämässä diakonista perhetyötä paikallistasolla. Hanketta voidaan soveltaa, kehittää ja muunnella seurakunnallisen perhetyön tarpeisiin. Hanke haastoi myös tekijänsä ammatilliseen kehittymiseen ja kasvuun.

## 1 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA LÄHTÖKOHDAT

Saimme tehtäväksi opiskelujen alkupuolella valita jonkun sanan johon syventyisimme ja jota työstäisimme. Minun valintani oli silloin voimaantuminen (empowerment) ja syvensin aihetta edelleen opiskelujen kehitystehtävän yhteydessä. Halusin käsitellä voimaantumista myös opinnäytetyössäni.

Diakonia kirkon auttamistyönä tarkoittaa kristillisen uskon perustalta tapahtuvia hyviä tekoja lähimmäisen auttamiseksi. Sisällöltään se voi olla kokonaisvaltaista tukemista, ihmisen kohtaamista, yksilöllistä ja yhteisöllistä auttamista, välittämistä, huolenpitoa, hoivaa, parantumaan ja eheytytään auttamista, yhteiskunnallisiin epäkohtiin vaikuttamista, hädän ehkäisemistä, kasvatusta ja asenteisiin vaikuttamista. (Rättyä 2009, 45.)

Olen ollut diakoniaopiskelijana Turun Henrikinseurakunnassa keväällä 2012 ja tutustunut sinä aikana myös diakonian perhetyöhön. Turun Henrikinseurakunnan perhetyön diakoniatyö on toteuttamassa syksyllä 2012 Vanhempien voimavara -ryhmän. Kiinnostuin aiheesta heti kuultuani siitä ja pyysin, että saisin olla mukana hankkeessa ja tehdä aiheesta opinnäytetyöni. Olen saanut luvan ottaa opinnäytetyöni aiheeksi Vanhempien voimavararyhmän, jossa sain olla yhdessä perhetyöstä vastaavan diakoniatyöntekijän kanssa suunnittelemassa ja toteuttamassa hanketta. Hankkeesta vastaava Turun Henrikinseurakunnan diakoniatyöntekijä on Seija Pakarinen-Gröhn, joka toimi myös hankesuunnittelussa ja toteutuksessa minun ohjaajanani. Asia sovittiin Henrikinseurakunnan kirkkoherran Heikki Mäntylän, johtavan diakoniatyöntekijän Heli Lindroosin ja Diakonia-ammattikorkeakoulun diakonia-alan opettajan Ulla Rinteen kanssa, joka toimi opinnäytetyöni ohjaajana.

Hankkeen tavoite oli luoda valmis toteutussuunnitelma/ohjelma, jonka avulla vanhemmuuden voimavararyhmän pystyy toteuttamaan ja vetämään. Ohjelmaa pystyy tietysti kokemuksen pohjalta edelleen kehittämään, soveltamaan ja muokkaamaan mahdollisten tulevien ryhmien tarpeiden mukaisiksi. Hanke suunniteltiin ja toteutettiin yhdessä Turun Henrikinseurakunnan diakoniatyöntekijän ja diakoniaopiskelijan yhteistyönä. Kehittä-

misprosessiin kuului myös vetäjien asiantuntemuksen lisääminen koulutuksen, itsenäisen opiskelun ja vuorovaikutteisen aktiivisen yhteistyön avulla. Yhteistyön oli tarkoitus olla suunnitelmallista ja päämäärätietoista, mutta samalla innovaatioita ja luovuutta tukevaa. Suunnitteluvaiheessa oli säännöllisiä tapaamisia/palavereja, joita täydennettiin sähköpostein ja puhelimitse. Ryhmän toteutuksen aikana purimme myös keskenämme tilanteet ryhmien jälkeen ja tarkoitus on myös kehittää palautekysely, joka tukisi Vanhempain voimaryhmän ohjelman jatkokehittämistä. Myös johtava diakoni seurasi ja tuki projektin edistymistä.

Kirkon perhetyön päämäärä on toimia siten, että eri-ikäiset perheenjäsenet kokevat Jumalan rakkautta arjessa ja juhlassa, saavat iloa kohtaamisista ja vahvistuvat niistä, oppivat pitämään huolta läheisistään ja itsestään, saavat apua ja kokevat toivoa vaikeuksissa, uskovat elämän mielekkyyteen ja tulevaisuuteen, syvenevät Jumalan tuntemisessa ja löytävät paikkansa seurakunnassa. (Suomen evankelisluterilaisen kirkon kirkkohallituksen julkaisuja 2009 10, 11).

Kirkon perhetyöllä tarkoitetaan kaikkea sitä seurakuntien työntekijöiden ja vapaaehtoisten toimintaa, jolla vahvistetaan monimuotoisten perheiden ja niiden jäsenten hengellistä elämää, kasvua ihmisenä, keskinäistä välittämistä ja kunnioitusta, jaksamista vaikeissa elämäntilanteissa ja yhteyttä seurakuntaan. (Suomen evankelisluterilaisen kirkon julkaisuja 2009 10, 7).

Hankkeen teoreettisiksi peruskäsitteiksi ovat valikoituneet vanhemmuus, vertaistuki ja voimaantuminen. Seuraavissa luvuissa avaan jokaista käsitettä erikseen.

## 2 VANHEMMUUS

Perheenjäsenten yksilölliset tarpeet ja hyvinvointi ovat tärkeitä unohtamatta koko perheen hyvinvointia. Perheen joustavuus muuttuvissa elämäntilanteissa on myös tärkeää. Hyvinvoivassa perheessä pystytään puhumaan myös vaikeista asioista. Tunteiden vapaa ilmaisu lisää perheen hyvinvointia. Suurin päätösvalta ja vastuu perheen hyvinvoinnista on aina aikuisilla. (Vilen, Seppänen, Tapio & Toivanen 2010, 12).

Vanhemmuus on käsite, jota voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta. Vanhemmuutta on mm. biologista, juridista, psyykkistä ja sosiaalista. Psyykinen vanhemmuus tarkoittaa lapsesta huolehtivaa aikuista, johon lapsi luottaa. Sosiaalinen vanhemmuus tarkoittaa lapsen arjessa elävää aikuista, joka toimii apuna lapsen arkipäivässä. Näiden peruskäsitteiden lisäksi nykyään puhutaan riittävän hyvästä vanhemmuudesta, joka on ensin mainituista poiketen laadullinen käsite. (Vilen ym. 2010, 10 -11.)

### 2.1 Riittävän hyvä vanhemmuus

Kuopion yliopiston professori Mauri Marttusen mukaan riittävän hyvää vanhemmuutta on vanhemman oma psyykinen tasapaino ja kyky pitkäaikaisten ihmissuhteiden solmimiseen ja säilyttämiseen. Vanhemman tulee pystyä erottamaan omat tarpeensa ja toiveensa lapsen tarpeista ja hänellä tulee olla riittävä kyky asettua lapsen asemaan. Vanhemman tulisi olla johdonmukainen ja selkeä ja ylläpitää turvallisia rajoja. Aikuisen asettamien rajojen tulee kestää toistuvia kokeiluja. Liika sallivuus aiheuttaa nuorella epävarmuutta ja epätietoisuutta, mutta liian ahtaat rajat vievät tilaa kasvulta ja nuoruuden kehitykseltä. Vanhemman tulisi myös pystyä ottamaan vastaan lapsen ja nuoren sekä myönteisiä että kielteisiä tunnereaktioita. (Marttunen 2006.)

Jokainen kasvattaja tekee virheitä. Hyvä kasvatus ei ole tekemistä ja tekemättä jättämistä, eikä siitä voida antaa pisteitä. Kaikki ihmiset ovat erilaisia ja samoin heidän välisensä suhteet. Tärkeintä on miettiä, mikä on sopiva rakkauden ja rajojen suhde. Lapsen on tärkeä saada kokea olevansa rakastettu ja turvallisesti aikuisten hoidossa. (Sinkkonen 1996, 12 -14.)



Vanhemmuus on ihmiselämän vaativimpia tehtäviä. Samalla se on yksi onnellisuuden tärkeimpiä lähteitä. Toisinaan kohtaamme heikkoutta ja epävarmuutta, joka estää meitä toimimasta vanhempina niin hyvin kuin haluaisimme. Tarvitsemme toisiamme. Vanhemmuuden jakaminen ja verkostoituminen toisten samassa tilanteessa olevien kanssa voi antaa uskoa ja voimaa.

Kaikkea ei silti tarvitse jakaa. Perheen arkeen ja yhteisiin asioihin on myös tärkeä keskittyä vain perheen kesken. Lapsi tarvitsee kasvun rauhaa, samoin vanhemmalle olisi suotava kasvattamisen, perhe-elämän voimaannuttamisen rauha. Vanhemmuus ei saa olla suoritus, jossa ainoana päämääränä on läpäistä ympäriltä annetut vaatimukset. Yltiöpäiset vaatimukset uuvuttavat ja nujertavat.

Kiirehtiessämme tarjoamaan lapsillemme kaikkea mahdollista ja mahdotonta, voi pyrkimys lopulta kääntyä lasta vastaan. Lapsi tarvitsee läheisyyttä, läsnä olevan ja kuuntelevan aikuisen turvaa. Sitä lapsi janoaa.

Täydellinen ei tarvitse olla. Riittävän hyvä riittää. (Kurttila 2012)

Hyvä vanhemmuus luo lapsen itsetuntoa, joka on ihmisen keskeinen voimavara. Se rakentuu vanhempien ja muiden kasvattajien antaman palautteen varaan. Itsetunnon kehittäminen on oikeastaan hyvin yksinkertaista. ”Lapsen itsetunto kasvaa jo pelkästään siitä, että hänen kanssaan ollaan, häntä kuunnellaan ja aina välillä muistetaan sanoa, että hän on oikeastaan tavattoman mukava.” Aikuinen voi ratkaisevasti vaikuttaa siihen, mitä hänen ajatuksissaan liikkuu. Aikuinen voi sanoa itselleen: ”Vaikka en olekaan paras, niin olen kuitenkin riittävän hyvä”. (Keltikangas-Järvinen 1996, 242 -243) Vanhemmuus on parasta vanhemmuutta silloin kun se saa toteutua hillittömän suorittamisen sijaan levosta käsin. ”Läsnäolo kumpuaa siitä että sielu on paikalla. Kun äidin ja isän sielu on paikalla, silloin lapsella on mihin liittyä”. (Hellsten 2001, 270 -271.)

## 2.2 Vanhemmuuden tukeminen

Vanhempia ei tueta siten, että otetaan heille kuuluva vastuu pois. Se tapahtuu siten, että heitä kaikin tavoin tuetaan siinä, että he suorittavat heille kuuluvaa tehtävää. (Hellsten 2001, 88).



### 3 VERTAISTUKI

#### 3.1 Vertaistuen merkitys

Vertaistuki on yksi sosiaalisen tuen muoto. Sosiaalisen tuen koetaan yleisesti olevan ihmisten välistä vuorovaikutusta, jossa he antavat ja saavat tukea toisiltaan. Sosiaalinen tuki on luottamusta ja välittämistä ja tunnetta siitä, että olemme arvostettuja ja rakastettuja. (Mäenpää 2008, 15.) Sosiaalisella tuella tarkoitetaan niitä resursseja ja voimia, joita ihminen saa käyttöönsä vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Hyvällä sosiaalisella tuella on tutkimuksissa osoitettu olevan paljon yhteyksiä terveyteen ja hyvinvointiin. (Vuorinen 2002, 8.)

Vertaistoiminnassa lähdetään siitä, että tietyssä elämäntilanteessa eläneellä ja tiettyjä asioista itse kokeneella on kokemusasiatuntemusta, joka on ainutlaatuista ja muulla asiaan perehtymisellä saavuttamatonta. Olennaista vertaistuessa on, että se lähtee jäsentensä henkilökohtaisista ja ajankohtaisista tarpeista ja omista valinnoista eikä niinkään vallitsevista hoitokäytännöistä. (Vuorinen 2002, 10.)

Kun vertaistukiryhmässä käsitellään yksityistä elämäkokemusta, muistoa tai tunnetta, syntyy kokemustodellisuutta, joka koskee sekä nykyistä, mennyttä että tulevaa. Yksityinen kokemus luo myös perustaa yhteisölliselle ja julkiselle merkitysulottuvuudelle. Vertaistukeen perustuvat suhteet syntyvät kokemusten jakamisesta ja vuorovaikutteisesta kohtaamisesta. Ainoastaan kokemusten julkinen kertominen tai tunnustaminen ei vielä riitä. Vastaanottajien tulee olla kertomuksen aktiivisia osallistujia jolloin syntyy yhteisesti jaettu sosiaalinen tila. Kokemusten vastaanottaja eläytyy vertaissuhteessa toisen ihmisen läpikäymiin tilanteisiin ja tunteisiin niin kuin ne olisivat voineet tapahtua hänelle itselleen. (Hyväri 2005, 224–225.)

Vertaistuki perustuu samankaltaisiin elämäkokemuksiin tai yhteenkuuluvuuden tunteeseen ja yhteisiin kiinnostuksen kohteisiin. Vertaisryhmän tavoitteena on jäsentensä hyvinvoinnin ja jaksamisen edistäminen sekä tarvittaessa paranemisen tukeminen. (Laiomio, Kaijaluoto, Välimäki, Halinen, Alanen, Mäntyvaara, Laukkanen, Liinamo, Indren, Riitaola, Rämänen & Saari 2012.)

### 3.2 Ohjattu vertaistukiryhmä

Vertaisryhmä on joukko samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä, jotka keskustelevat ja toimivat yhdessä. Vertaisuutta voi kokea siellä, missä on jokin yhdistävä tekijä osallistujien välillä. Osallisuuden kokeminen sekä tunne joukkoon kuulumisesta lisää hyvinvointia. Vertaisryhmän toiminta perustuu avoimuuteen, tasa-arvoisuuteen, osallistujien keskinäiseen kunnioitukseen, ja jakamiseen. Mannerheimin lastensuojeluliiton vertaisryhmätoiminnan lähtökohtana on vanhemmuuden voimavarojen vahvistaminen vuorovaikutuksen avulla. Ryhmät voivat olla hyvin erilaisia toimintansa, tapojensa, tavoitteidensa, kestopensa ja kokoonpanojensa suhteen. (MLL 2012)

Laimio ja Karnell (2010) määrittelevät vertaistukiryhmätoiminnan perusajatuksiksi, että ihmisellä on omia sisäisiä voimavaroja, jotka voidaan saada käyttöön vertaistuen avulla. Mukaan lähteminen edellyttää oman elämäntilanteen tunnistamista, joka on edellytys muutoksen halulle. Vertaistukiryhmän vaikutus perustuu samanlaiseen elämäntilanteeseen ja huumoriin, vastavuoroiseen jakamiseen, keskinäiseen apuun, sosiaalisiin roolimalleihin, normalisointiin (tunteet, ajatukset ja kokemukset), kokemukselliseen ja käytännölliseen tietoon ja helppouteen päästä mukaan ryhmään. Tuloksena syntyy voimaantumisen - empowerment. (Lainio & Karnell 2010.)

Hyväri määrittelee vertaistuen seuraavasti: ”Vertaistukiryhmällä ymmärretään toisten auttamiseen ja tukemiseen tähtääviä vastavuoroisia suhteita, joissa kriittisiä ja kriisiin johtaneita elämäntilanteita käsitellään yhdessä.” Hänen mukaansa tällaisissa konteksteissa voi syntyä pysyvää yhteisöllisyyttä ja myös kestäviä ystävyyssuhteita. (Hyväri 2005, 215.) Vanhempien voimavararyhmän tavoitteena on koko perheen voimavarojen ja jaksamisen tukeminen, vanhempien ja lasten vuorovaikutuksen kehittyminen, perheen arjen käytäntöjen tukeminen, vertaistuen kokeminen ja ammatillisen tuen saaminen. (Vilen, Seppänen, Tapio & Toivanen 2010, 252).

## 4 VOIMAANTUMINEN

### 4.1 Voimaantuminen vertaistukiryhmän tavoitteena

Voimaantumisen käsite, englanniksi ”empowerment”, syntyi 1960-luvulla Yhdysvalloissa. Sillä tarkoitetaan prosessia, jossa yksilön tai ryhmän mahdollisuudet vaikuttaa omaan elämäntilanteeseensa vahvistuvat ja vallan puute sekä avuttomuus vähenevät. Empowerment-käsitteellä tarkoitetaan myös osallistumista ja vaikuttamista yhteisön toimintaan ja sen struktuureihin (Eklund 1999, 43, Määttä 1999, 101.)

Empowerment-käsitteestä on käytetty myös suomennosta voimaantuminen. Voimaantumisteoriaa kehittäneen Siitosen (1999) mukaan voimaantumista ei voi antaa toiselle, vaan se lähtee ihmisestä itsestään. Tässä piilee myös voimaantumisen määrittelyn vaikeus: voimaantuminen on yksilöllistä, eikä siihen vaikuttavia seikkoja voi selvästi osoittaa. (Siitonen 1999, 91.) ”Voimaantunut ihminen on itse tullut voimaantuneeksi, löytänyt omat voimavaransa ja on itseään määräävä ja ulkoisesta pakosta vapaa.” (Siitonen 1999, 93).

Siitonen on kehittänyt voimaantumisen osaprosessit, joilla on merkitystä ihmisen voimaantumisessa. On kuitenkin edelleen muistettava voimaantumisen henkilökohtaisuus: osaprosesseilla on vain teoreettinen merkitys. Osaprosessit Siitonen jakaa neljään kategoriaan: päämäärät, kykyuskomukset, kontekstiuskomukset ja emootiot. (Siitonen 1999, 116–157.)

Päämäärien kategoriaan kuuluvat tulevaisuuden toiveet, vapaus ja arvot.

Voimaantumista edistää, jos ihmisen voi vapaasti asettaa itselleen henkilökohtaisia päämääriä ja osallistua yhteisten päämäärien asettamiseen. Ihmisellä täytyy olla myös valinnanvapautta ja vapautta valita. (Siitonen 1999, 119–129.)

Kontekstiuskomusten kategoria kuvaa ympäristön laatua: onko se ihmisen toiminnan mahdollistava ja vastaanottavainen. Siihen kuuluvat hyväksyntä, arvostus, luottamus ja kunnioitus, ilmapiiri, toimintavapaus, autenttisuus sekä yhteistoiminta ja tasa-arvoisuus. (Siitonen 1999, 142–151.)

Kykyuskomusten kategoriaan kuuluvat minäkäsitys, itseluottamus ja itsearvostus, tehokkuususkomukset ja itsesäätely sekä vastuu. Minäkäsityksensä perusteella ihminen arvioi omat mahdollisuutensa saavuttaa tulevaisuuden odotukset. Kontekstiuskomusten kategoria kuvaa ympäristön laatua: onko se ihmisen toiminnan mahdollistava ja vastaanottavainen. Siihen kuuluvat hyväksyntä, arvostus, luottamus ja kunnioitus, ilmapiiri, toimintavapaus, autenttisuus sekä yhteistoiminta ja tasa-arvoisuus. (Siitonen 1999, 129–151.)

#### 4.2 Voimaantuminen vanhemmuudessa

Perheellä on ensisijainen vastuu arjen rutiineista. Mikäli tämä ei onnistu omin voimin, apua ja tukitoimia on annettava riittävästi. Tällä tavoin perhe voi tulla toimeen omillaan. Vanhempien voimaantumista voidaan edesauttaa myös kollektiivisen valtuuttamisen avulla. Empowerment – mallin luoneet Turnbull, Turnbull, Erwin ja Soodak (2006) toteavat, että voimaantuminen on toteutunut silloin, kun perhe omaa korkean motivaation ja riittävät tiedot ja taidot. Perheen usko omiin kapasiteetteihin vaikuttaa perheen motivoitumiseen ratkoa ongelmia. Tällöin puhutaan perheen pystyvyyden tunteesta. Ammattilaisten antaessa tietoa ongelmanratkaisun tueksi perheen voimaantuminen lisääntyy. Voimaantuneella perheellä on kyky luoda toimintasuunnitelma ongelmien ratkaisemiseksi, jotta lapsen tarpeet tai tavoitteet toteutuisivat. (Korja 2012, 16 -17.)

Sekä vanhemmilla että ammatti-ihmisillä on molemmilla olennaista tietoa lapsesta. Perhe tarvitsee monesti ammattilaisten palveluita, mutta silti perhe voi vaikuttaa omaan elämäntilanteeseensa sekä kokea voimaantumista oman elämänsä hallinnassa. Perhe osallistuu oman elämänsä säätelyyn. Perhelähtöisen työskentelyn ideaalimallissa perheen selviytyminen ja voimaantuminen ovat edellytyksenä lapsen kehitykselle ja hyvinvoinnille. Perhelähtöisen työskentelyn tavoitteena on parantaa perheen arjen hallintaa ja sen kautta tukea lapsen myönteistä kasvua ja hyvinvointia. (Määttä & Rantala 2010, 169.)

Voimaantumismallissa on tärkeää selviytymiskeinojen käyttö stressin hallinnassa. Perheen selviytymiskeinoja voidaan parantaa ohjaamalla perheitä erilaisten palvelujen piiriin. (lastenhoitoapu, tukiryhmät jne.). Perhettä kehoitetaan keskittymään lapsen positii-

visiin puoliin ja vahvuuksiin. Perhettä voi myös auttaa pohtimaan sitä mitä he voivat kontrolloida ja mitä eivät. Uuden tiedon avulla perhe voi kasvattaa vahvuuksiaan ja voimavarojaan. Perheille tulisi antaa tietoa erilaisista palveluista ja resursseista joihin heillä on oikeus. Ammattilaisten tulee kuitenkin luottaa perheen omaan arviointikykyyn. Toivon luominen on tärkeää perheiden voimaannuttamisessa. Tärkeintä on optimismi ja usko perheen mahdollisuuksiin ja siihen että lapsen kehityksessä tapahtuu jatkuvasti edistymistä. Realismi on kuitenkin tärkeä säilyttää. Perhe on voimaantunut, kun vanhemmat tietävät mitä he haluavat lapselleen. (Korja 2012,18.)

## 5 HANKKEEN VALMISTELU

### 5.1 Suunnitteluvaihe

Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän Diakoniakeskus myönsi hankerahoituksen Henrikinseurakunnan vanhempien voimavararyhmälle. Teimme yhteistyösopimuksen osallistumisestani hankkeen suunnitteluun ja toteutukseen toukokuun 2012 puolesta välistä. Aloitimme tapaamalla säännöllisesti Koivulan seurakuntakodilla diakoniatyöntekijän huoneessa. (Kanniainen & Pakarinen-Gröhn)

Olemme kokoontuneet Turun Henrikinseurakunnan perhetyön diakoni Seija Pakarinen-Gröhnin kanssa toukokuun puolesta välistä lähtien 15 kertaa useiksi tunneiksi keskustelemaan, kehittämään, luomaan, ideoimaan Vanhempien voimavararyhmän sisältöä ja käytännön toteutusta. Lastenhoitajaan olimme aluksi yhteydessä puhelimitse ja myöhemmin järjestimme myös neljän tunnin yhteispalaverin lastenhoitajan kanssa. Olemme edenneet pala palalta ja aihe aiheelta miettien mitä teoreettista aineistoa ja ajattelupohjaa tai mitä valmiita toiminnallisia menetelmiä käytämme milläkin kerralla.

Toteutimme Vanhemmuuden voimavararyhmän käyttäen apuna valmiita perhetyön menetelmiä kuten PUNAINEN LANKA<sup>®</sup> -vanhempainkoulu, Vanhemmuuden- ja Parisuhteen palikat<sup>®</sup>, Vanhemmuuden roolikartta<sup>®</sup>, sukupuu, verkostokartta jne. Käytimme. Toteutimme Vanhemmuuden voimavararyhmän käyttäen apuna valmiita perhetyön menetelmiä kuten PUNAINEN LANKA<sup>®</sup> -vanhempainkoulu, Vanhemmuuden- ja Parisuhteen palikat<sup>®</sup>, Vanhemmuuden roolikartta<sup>®</sup>, sukupuu, verkostokartta jne. Käytimme myös valmiita toiminnallisia ideoita kuten Pesäpuu ry:n Elämän tärkeät kortit, Voimavara-kortit. Ajankäyttöni -moniste ja Tunnepyörä (diakonin itse ompelemana).

Vanhemmuuden Voimavararyhmä suunniteltiin siten, että pilottiryhmä kokoontui kerran viikossa 11.10.2012 alkaen seitsemän kertaa. Jokaiselle kerralle oli etukäteen suunniteltu sisältö ja toiminnalliset alueensa. Ryhmän kokoontumispaikkana oli Koivulan seurakuntatalo, jossa toimii päiväsaikana arkipäivinä lasten päiväkerhot ja perhekerhot sekä diakonissan vastaanotto. Vanhemmat jättivät tullessaan lapset lastenhoitajan hoiviin ja tulivat ryhmän kokoontumistilaan, jota olimme somistaneet kodikkaaksi tyynyin, shaalein ja kynttilöin. (Kanniainen & Pakarinen-Gröhn 2012.)



Kokoontumiset noudattivat samaa kaavaa turvallisuuden tunteen luomiseksi. Kokosimme vanhemmuuden voimavararyhmän aiheisiin sopivia esitteitä tietopaketti. Teimme kolme esitettä ryhmäläisille jakamista varten: ”Vanhemmuuden kaari”, ”Lapsen kehitys” ja ”Rajat ja rakkaus”. Jaoimme lisäksi Suomen mielenterveysseuran julkaisun ”Hyvinvoinnin lähteillä” sekä ”Vauhdilla – Aikuisuuteen” -kirjase. Viimeisellä kerralla 24.11.2012 menimme yhdessä Turun seurakuntien leirikeskukseen koko lauantaipäiväksi. Ohjelmassa oli silloin virkistystä monimuotoisesti. (Kanniainen & Pakarinen-Gröhn 2012.)

Vanhempien voimavararyhmää mainostettiin Turun seurakuntien Kirkko ja Me - lehdessä, Henrikin seurakunnan tapahtumatiedotteessa sekä perhe- ja lastenkerhoissa jaettavissa käsiesitteissä. Lisäksi ilmoitimme ryhmästä alueen sosiaalitoimeen, jotta he pystyivät informoimaan asiakkailleen ryhmästä. Voimavararyhmän kooksi olimme varanneet kahdeksan osallistujapaikkaa. Ryhmän ohjaajina toimivat perhetyön diakoniatyöntekijä, diakoniaopiskelija sekä yksi lastenhoitaja. Ryhmäläiset valikoituivat ensimmäiseen ryhmään Henrikinseurakunnan diakoniatyön kautta, perhe- ja lasten päiväkerhojen vanhemmista. Tällä kerralla kaikki ryhmäläisemme olivat äitejä. Kaksi ryhmäläistä tuli toisten ryhmäläisten kutsusta oman kiinnostuksen pohjalta. (Kanniainen & Pakarinen-Gröhn 2012)

Hankkeesta vastaava diakoniatyöntekijä on ollut mukana Turun eteläisen varhaiskasvatuksen alueen yhteistyöryhmässä sekä Skanssi - Uittamo alueen virkamiestyöryhmässä, joissa on ilmaistu vanhempien jaksamisen huoli niin tärkeänä ja ajankohtaisena asiana, että sieltä on tarjottu asiantuntijaa tuleviin ryhmiin. (Pakarinen-Gröhn 2012).

Hanketta varten myönnettiin 500 euron hankerahoitus Turun ja Kaarinan seurakuntien Diakoniakeskukselta. Olimme taloudellisessa suunnittelussamme tarkkoja ja mahdollisemman realistisia, jotta budjetti ei ylittynyt. Tilojen ja lastenhoitajan varauksen teimme ajoissa. Meillä oli onni saada päiväkodissa työskentelevä lastenhoitaja vapaaehtoiseksi lastenhoitajaksi. Retkipäivää varten täytettiin riskitekijöitä arvioiva lomake, joka toimitettiin seurakunnan kirkkoherralle ennen leiriä. Vanhempain ryhmään osallistujien saaminen ja heidän sitouttamisensa ryhmään oli oma haasteensa. Arvioimme minkälaisen ryhmän pystymme hallitsemaan ja kuinka ryhmäläiset sopeutuvat ryhmään ja toisiinsa. Ryhmän järjestämisen ajankohdassa otettiin huomioon vanhempien työajat. Ryhmää

kootessamme mietimme kohderyhmän, tavan informoida ja mainostaa ryhmää, ryhmäläisten tavoittamisen ja ennakkotietojen saamisen ryhmäläisistä. Lähetimme myös tervetulo-kutsun ja etukäteistietoa ryhmäläisille kirjeitse. (Kanniainen & Pakarinen-Gröhn 2012.)

## 5.2 Hankkeeseen liittyvä etukäteisopiskelu

Vanhemmuuden voimavararyhmän suunnitteluvaiheessa keräsimme yhdessä ja erikseen kaikkea aiheeseen liittyvää tietoa. Sovimme heti alussa, että hyödynnämme Henrikinseurakunnassa olevat koulutusmahdollisuudet saadaksemme ryhmän suunnitteluun ja vetämiseen liittyvää tietoa. Henrikinseurakunnassa järjestettiin Parisuhteen palikat<sup>®</sup> -koulutus 15.9.2012, johon osallistuimme. Samoin olimme kuuntelemassa Henrikinseurakunnan diakonia - ja perhetyön järjestämää asiantuntijailtaa 26.9.2012 aiheesta ”Tuhoavuus ja manipulatiivisuus ihmissuhteissa” asiantuntijana professori Hannu Lauerma. (Turun Henrikin seurakunta 2012).

Tutustuimme myös hankkeessa käytettäviin valmiisiin menetelmiin. Perhetyön diakonissa on käynyt itse Toivo ry:n PUNAINEN LANKA<sup>®</sup> -koulutuksen. Sain perehtyä aiheeseen lukemalla koulutuskansion materiaalin ja etsin tietoa tietokoneen avulla. Aiheesta löytyi myös heti kaksi tutkimusta.

Parisuhteen palikat<sup>®</sup> -talo oli hankittu Henrikinseurakuntaan jo aiemmin ja saimme sen helposti käyttöömmme. Pesäpuu ry:ltä tilasimme Voimavara-kortit, Elämän tärkeät asiat -kortit sekä Minun aikatauluni -kaavakkeita. Rentoutukseen käytimme Levon siivin rentoutusohjelmia voimaantumiseen ja tasapainoiseen oloon. Lisäksi käytimme Tyyneyden taivas- Mielenrauhaa musiikista cd:tä ohjaajan puhuessa rentoutuksen sisällön. Tunne-ton päätimme ommella itse taloudellisista syistä. Olin tutustunut Pesäpuun kortteihin käydessäni keväällä työharjoittelun puitteissa tutustumassa Kriminaalihuollon avokuntoutukseen. Minun aikatauluni -kaavakkeessa on kelloympyrä, johon merkitään kaikki perheen arkielämän rutiinit ja milloin ne ajoittuvat. Tämä havainnollistaa paljon ajankäyttöä ja levon tarpeen täyttymistä. Sukupuu - ja valokuvien käyttö samassa yhteydessä on tullut minulle tutuksi psykiatrisen sairaanhoidon koulutuksen ajoilta. Olen myös lukenut lisää aiheesta. Verkostokarttaa käytetään paljon psykiatrisen hoidon puolella

asiakkaan verkostojen havainnollistamiseksi, ja minulla on siitä kokemusta aikaisemman koulutukseni vuoksi. Vanhemmuuden roolikartta<sup>®</sup> on minulle tuttu ennestään, koska olen työskennellyt myös lastensuojelun puolella. Keräsimme varsin laajan materiaalin, jota voidaan käyttää vanhemmuuden voimavararyhmän materiaalina. Keräsin myös paljon leikkejä ja rentoutusmalleja, joita voi hyödyntää suunnittelussa.

### 5.3 Vanhemmuuden voimavara -ryhmän perehdytyskansio

Valmistimme vanhemmuuden voimavararyhmää varten perehdytyskansion, joka sisältää materiaalia sekä itsellemme että tulevien ryhmien ohjaamista varten. Ryhmien suunnittelu ja ohjaus on helpompaa, kun tarvittava materiaali on yksissä kansissa. Olemme halunneet kerätä mahdollisemman kattavan aineiston, josta voi valita mieleisiä ja ryhmiin sopivia aiheita ja apuvälineinä. Kansio sisältää materiaalia sekä tavallisia vertaistukiryhmiä että toiminnallisia ryhmiä varten. Omassa ryhmässä käytimme molempia aineistoja.

Vanhemmuuden voimavara – perehdytyskansiossa sisältää lopputyöni painettuna versiona sekä kaikki liitteet koko laajuudessaan. Siinä on myös tiivistelmä tapaamiskerroista<sup>®</sup>, Vanhemmuuden- ja Parisuhteen palikat<sup>®</sup> -moniste, Vanhemmuuden roolikartta -moniste, PUNAINEN LANKA<sup>®</sup> -moniste, verkostokartta -moniste, Voimavaraympyrä -moniste, Vertaistukiryhmän vetäminen -moniste, Vauhdilla – Aikuisuuteen julkaisu, Kilpailut ja leikit -moniste, Rentoutusryhmän vetäminen -moniste ja materiaali (cd-äänitteet: Levon siivin (Pusa) ja Tyyneyden taivas (Valitut Palat 2004), Peräpuu ry:n materiaali: Elämän tärkeät asiat, Voimavarakortit ohjeineen, Minun aikani -moniste, Tunnematon käyttöohjeet, sukupuoli- moniste sekä itse tekemämme tietopaketit: ”Vanhemmuuden kaari” - moniste (MLL 2012), ”Lapsen kehitys” - moniste (Pakarinen-Gröhn opiskelumuiistiinpanot) ja ”Rajat ja Rakkaus” -moniste (MLL 2012), jumppatuokio -moniste, musiikki- moniste, Vanhemmuuden rukouskynttiläkortti sekä ”Aarrekartan” tekemisohjeet.

Vanhemmuuden voimavararyhmän perehdytyskansio on kansio, jossa aineisto on jaoteltu välilehdillä ja kannessa on sisällysluettelo, jotta tarvittavaa aineistoa on helppo etsiä. Tietopaketit ovat erillisissä muovitaskuissa, jotta aineisto kestäisi käyttöä.

## 6 VANHEMMUUDEN VOIMAVARA-RYHMÄN TOTEUTUS

### 6.1 Ryhmätapaamisten rakenne

Ryhmän vetäjät saapuivat ryhmätiloihin ajoissa valmistaakseen ryhmätilat ja esivalmistakseen esim. iltapalan. Ryhmätila valmisteltiin mahdollisimman kotoiseksi, kynttilät sytytettiin, tuolit järjesteltiin, musiikkivalinnat ladattiin soittimeen, rentoutustilaan levitettiin alustat ja shaalit jne. Ryhmätapaamiset suunniteltiin rakenteeltaan samanlaisiksi, koska jatkuvuus ja ennustettavuus luovat turvallisen ilmapiirin, jossa on helpompi avautua ja rentoutua. Ryhmän alussa vanhemmat veivät lapsensa lastenhoitajan hoiviin ja tulivat ryhmähuoneeseen. Ryhmän vetäjät olivat vastassa ja toivottivat vanhemmat ja lapset tervetulleiksi.

Jokaisella kokoontumiskerralla käsiteltiin päivän aihetta. Illoissa oli tärkeää rauhallinen ja rento ilmapiiri. Heittäytyminen, leikkisyys ja kokemuksellisuus olivat tärkeitä. Jokainen vanhempien kokoontuminen päättyi rentoutukseen. Iltapalan nautimme kaikki yhdessä lasten ja vanhempien kanssa.

### 6.2 Ryhmän tapaamiskerrat ja teemat

Ensimmäisen tapaamiskerran aiheena oli tutustuminen ja rentoutus. Kokoontumisen tavoitteena oli tutustuminen ja luottamuksellisen luominen. Vetäjät esittelivät itsensä ja kertoivat ryhmässä käsiteltävistä aiheista kokonaisuutena. Havaintovälineenä käytettiin Parisuhteen palikat -taloa. Seuraavaksi toteutettiin tutustumisleikki. Leikin jälkeen tutustuimme Elämän tärkeät asiat -kortteihin. Pöydälle oli levitetty valmiiksi kortit, josta ryhmäläiset saivat valita kaksi itselleen tärkeää aihetta. Sen jälkeen ryhmäläiset kertoivat vuorotellen valitsemistaan korteista ja siitä miksi nämä aiheet ovat itselle tärkeitä. Korttien ympärille syntyvälle keskustelulle annettiin tilaa. Seuraavana aiheena oli voimavaraympyrä. Jokaiselle ryhmäläiselle oli varattu oma ympyrä ja riittävästi värikyniä. Ympyrään on tarkoitus värittää eri värein jokainen sektori, siten että väriä laitetaan sitä isommalle alueelle, mitä voimaantunneemmaksi itsensä tuntee kyseisellä sektorilla. Tehtävän jälkeen vetäjät kertoivat ryhmäläisille, että sama tehtävä tehdään uudelleen vii-

meisellä tapaamiskerralla. Ryhmäläisiä pyydettiin seuraavaa tapaamiskertaa varten tuomaan mukanaan muutama valokuva lapsuudestaan Sukupuu -tehtävää varten. Seuraavaksi oli vuorossa rentoutus. Ryhmäläiset siirtyivät tilaan johon oli levitetty lattialle rentoutusalustat ja shaalit. Valaistuksena käytettiin kynttilöitä. Taustamusiikkina oli rentoutusmusiikki. Rentoutuksen jälkeen otettiin lapset mukaan yhteiselle iltapalalle.

Toisen tapaamisen aiheena oli elämän tärkeät asiat ja arvot. Kokoontumisen tavoitteena oli ryhmäläisten oman perhetaustan prosessointi. Apuna käytettiin Sukupuu -monistetta ja ryhmäläisten mukanaan tuomia valokuvia. Keskustelimme turvallisuutta luovista perinteistä. Keskusteltiin lapsuuden tunneilmastosta. Apuna käytettiin myös Elämänkaari-janaa. Keskusteltiin yhdessä perheiden perinteistä ja arvoista. Lopuksi kuuntelimme musiikkia ja runoja. Ilta päätettiin rentoutukseen ja iltapalaan.

Kolmannen tapaamisen aiheena oli turvallisuus vanhempana. Tavoitteena oli vahvistaa vanhempien itseluottamusta. Aloitimme tapaamisen Elämän tärkeät asiat -korteilla. Seuraavaksi keskustelimme ryhmäläisten sosiaalisesta turvaverkostosta ja piirrettiin verkostokartta. Tärkeänä illan painopisteenä oli sitoutumisen käsitteen avaaminen. Käsitelimme erityisesti sitoutumisesta vanhemmuuteen. Sitoutuminen on sekä parisuhteen että vanhemmuuden perusta. Asia havainnollistettiin Parisuhteen palikat<sup>®</sup> -talolla. Annoimme ryhmäläisille suunnittelemamme materiaalit: ”Vanhemmuuden kaari”, ”Lapsen kehitys” ja ”Rajat ja rakkaus”- tietopakettit. Kerroimme tietopakettien sisällöstä. Sitten toteutimme rentoutuksen ja söimme yhdessä iltapalan.

Neljännän tapaamisen aiheena oli tunteet ja tavoitteena ryhmäläisten tunne-elämän prosessointi. Aloitimme esittelemällä tunnematon, johon jokainen ryhmäläinen sai astua valitsemaalleen värisektorille, johon oli merkitty erilaisia tunnetiloja. Opettelimme omien tunteiden tiedostamista ja niiden ilmaisemista rakentavasti. Opetimme minä- viestinnän käyttöä ja riitelemään rakentavasti sekä olemaan tunnepeilinä lapselle. Jatkoimme esittelemällä vanhemmuuden roolikartan. Keskustelimme vanhemmuuden eri rooleista. Kotitehtäväksi annoimme perheen ajankäyttöä koskevan ”Ajankäyttöni”- kaavakkeen. Rentoutuksen jälkeen nautimme iltapalan yhdessä.

Viidennen tapaamisen aiheena oli yhdessäolo ja vuorovaikutus. Tavoitteena oli voimavarojen vahvistaminen ja uusien voimavarojen löytäminen. Aluksi käsitelimme kotiteh-

täväksi annetun ”Minun päiväni” -kaavakkeen. Keskustelimme mistä saisimme aikaa myös itsellemme ja parisuhteen hoitamiseen. Seuraavaksi otimme esiin Voimavarakortit, joiden avulla keskustelimme omista voimavaroistamme. Mistä saamme lisää voimaa? Jaoin ryhmäläisille Suomen mielenterveysseuran julkaiseman Hyvinvoinnin lähteillä -esitteen. Miten hoidamme itseämme kokonaisvaltaisesti? Keskustelimme seksuaalisuudesta ja siitä miten olemme lapsillemme naisen ja miehen malleina. Rentoutus ja yhteinen iltapala päättivät illan.

Kuudennen tapaamisen aiheena oli luottamus ja anteeksiantaminen. Tavoitteena oli riittävän hyvän vanhemmuuden käsitteen ymmärtäminen. Keskustelimme anteeksi antamisesta itselle, toiselle ja omille vanhemmille. Puhuimme katkeruuden vaaroista. Anteeksi antamattomuus syö energiaamme ja voimavarojamme. Rentoutuksen jälkeen nautimme yhteisen iltapalan.

Seitsemännen tapaamisen aiheena oli taide ja rentoutuminen. Tavoitteena oli virkistyminen ja kurssin päättäminen. Tapaaminen toteutettiin päiväretkenä seurakunnan leirikeskukseen, jossa ulkoilimme, ruokailimme ja saunoimme. Päivään kuului myös taidepi-toista ohjelmaa. Askartelimme jokainen oman unelmien aarrekartan tai vesiväri- luonnonkukkasommitelman. Tavoitteena oli iloinen mieli. Viimeinen Parisuhteen/Vanhemmuuden palikoista<sup>®</sup> on rakkaus, jota käsiteltiin luovan toiminnan keinoin. Voimavara-ympeyrä piirrettiin uudestaan ja katsottiin onko voimaantumisessa tapahtunut muutosta. Ryhmäläisiltä pyydettiin myös kirjallinen palaute avoimien kysymysten avulla. Jaoin ryhmäläisille Vanhemmuuden rukouskynttilä kortit sekä ohjaajien itse tekemät runokortit. Päivän päätteeksi meille esiintyi Duo Apelius laulaen 60 -70- lukujen musiikkia. Lopuksi diakonissa lausui lähtiäisrunon Jörg Zinkin kirjasta.

### 6.3 Ryhmän ohjaaminen

”Ratkaisukeskeinen lähestymistapa tarkoittaa tietynlaista asennetta ongelmallisiin tilanteisiin.” Ratkaisukeskeisessä lähestymistavassa kiinnitetään huomio ratkaisuihin, tavoitteisiin ja päämäärien löytämiseen sen sijasta, että etsittäisiin syitä ongelmiin. Voimavarojen etsiminen ja tukeminen kuuluu olennaisesti ratkaisukeskeisyyteen. Ratkaisukeskeisessä lähestymistavassa voimavarat ja toiveikkuus nostetaan keskipisteeksi, usko-

taan siihen, että ihmisellä on voimavaroja saada aikaan itselleen tärkeät muutokset. (Mannström-Mäkelä & Saukkola 2008, 47-48.)

Tuula Heiskanen ja Seija Hiisijärvi (2009) ovat kirjoittaneet vertaisryhmästä ja sen ohjaamisesta.” Olemme valinneet heidän internetistä löytyvän ryhmänohjaajan oppaan liitteeksi Vanhemmuuden voimavararyhmä- kansioomme. (kts. liite.)

Parhaimmillaan vertaisryhmä tukee jäsentensä rakentavaa itsetuntemuksen lisääntymistä ja sitä kautta myös tunnistamattomien voimavarojen löytymistä. Jotta ryhmä olisi elävä ja kehittyvä yhteisö, eikä ainoastaan ongelmien ja ikävän pitopaikka, sen tulisi päästä yksimielisyyteen tavoitteistaan. Kun tavoitteena on hyvän olon, elämänilon ja voimavarojen lisääntyminen, tarvitaan keskustelun ja ongelmien jakamisen lisäksi toimintaa ja käytännöllisiä keinoja, joilla etsiä itseään ja voimavarojaan. Vertaisryhmä on hedelmällisimmillään iloista antamista ja saamista kaikille jäsenilleen, myös vetäjälle. (Heiskanen & Hiisijärvi 2009)

Turvallinen ilmapiiri on ryhmän toiminnan ja hyvinvoinnin perusedellytys ja tuntuu osallistujista levolliselta, kiireettömältä, rauhalliselta ja vapautuneelta. Vertaistukiryhmän turvallisessa ilmapiirissä saa olla keskeneräinen, haavoittuva ja herkkä. Ei tarvitse näytellä mitään roolia. Kaikki tavat tuntea ja toimia ovat yhtä oikeita. Saa olla oma itsensä ja tuntee, että on hyväksytty – on riittävän hyvä. Turvallisessa ilmapiirissä on vallalla tasavertaisuus ja -arvoisuus huolimatta siitä, että ryhmän jäsenillä on eri alojen kokemuksellista tai koulutuksellista asiantuntijuutta. Vuorovaikutuksellisuuden avulla ilmapiiri on rakentava ja tukee uuden oppimista. Turvallinen ilmapiiri on hyväksyvä, eikriittinen. Ryhmäläiset voivat vahvistua vastuunkantamisessa - leiviskänsä hoitamisessa ja päätöksenteossa, tunnistaessaan omia vahvuuksiaan. Ihmisiä ja heidän tekemisiään ei arvostella tai arvoteta. Ja samalla mahdollistuu myönteisen palautteen antaminen toinen toisilleen. (Heiskanen & Hiisijärvi 2009.)

Olemme pyrkineet lisäämään turvallisuuden tunnetta, siten että kokoontumisten muoto on aina samanlainen. Lisäksi pyrimme huomiomaan jokaisen ryhmäläisen yksilönä ja arvostamaan hänen mielipiteitään sekä hyväksymään hänet omana itsenään. Halusimme antaa jokaiselle ryhmäläiselle aikaa ja kuunnella häntä aidosti.

## 7 RYHMÄN TOTEUTUKSEN PALAUTE JA ARVIOINTI

Vanhemmuuden voimavararyhmän palaute kerättiin kolmessa vaiheessa. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla kyseltiin ryhmäläisten odotuksia ja toiveita hankkeesta. Ryhmäläiset saivat hahmottaa sen hetkistä voimaantumistaan Voimavaraympyrä -monisteen avulla. Seuraava arviointi toteutettiin ryhmän puolivälissä, kolmannella tapaamiskerralla. Ryhmäläisille jaettiin kolmen kysymyksen kaavake, jonka he täyttivät kotona ja toivat seuraavalla kerralla ohjaajille. Ryhmäläisiltä kysyttiin:

1. Minkälaisin odotuksin tulit vanhempain ryhmään?
2. Miten olet kokenut nämä pari ensimmäistä kertaa?
3. Mitä ehdotuksia ja toiveita sinulla on jatkokertoihin?

Vastauksissa ensimmäisen kysymyksen toivottiin saada kuulla muiden perheiden äitien kokemuksia elämästä ja käytännön ongelmista. Toivottiin myös vertaistukea ja vahvistusta omille epävarmoilta tuntuville toimintatavoille. Toivottiin konkreettisia työkaluja ja apua vanhempana selviytymiseen. Toisen kysymyksen vastauksissa pidettiin ryhmän kokoontumista mukavalta vaikuttavana ja hyvänä juttuna. Ryhmän työskentely koettiin yllättävän tunteellisenä ja avoimena. Ryhmän koko tuntui sopivan pieneltä. Kolmannen kysymyksen kohdalla toivottiin konkreettisia ongelmaesimerkkejä ja ratkaisuja niihin. Toivottiin myös tietoa, jutustelua ja rentoutumista. Ryhmäläisistä antoi palautteen neljä ryhmäläistä. Luimme ja otimme huomioon saamamme palautteen ryhmän jatkokertojen kehittämiseksi odotuksia vastaaviksi. Suunnitellut aiheet antoivat hyvän mahdollisuuden vastata konkreettisesti ryhmäläisten toiveisiin. Itse aiheet sisälsivät paljon toivottuja asioita ja annoimme myös runsaasti kirjallista materiaalia toivotuista aiheista.

Loppuarviointi tehtiin viimeisellä kokoontumiskerralla sekä kirjallisen kyselyn että Voimavaraympyrä -monisteen avulla. Tällä tavalla sekä ohjaajille että ryhmäläiselle hahmottui hankkeen aikana tapahtunut muutos voimaantumisen kokemuksessa.

Viimeisellä kokoontumiskerralla kysymme ryhmäläisiltä kolme kysymystä:

1. Minkälaisena olet kokenut vanhemmuuden voimavararyhmässä olon?
2. Vastasiko vanhemmuuden voimavararyhmä odotuksiasi?
3. Minkälaisia ehdotuksia sinulla olisi tuleville ryhmille?



Palautteen avulla kehitämme Vanhemmuuden voimavararyhmän toimintaa ja sisältöä tulevaisuudessa.

Hankkeen onnistumisen kriteereitä ovat autenttisuus eli työelämälähtöisyys, ajankohtaisuus, yleistettävyyys ja tuotteistettavuus. Hanke toteutettiin seurakunnan käytännön toiminnassa vastaten perheiden ajankohtaiseen tarpeeseen. Hanke oli käytännönläheinen ja yleistettävissä kehittämisen myötä. Hanke oli innovatiivinen ja vaativa prosessi, joka haastoi ammatilliseen kasvuun. Näillä perusteilla pidän hanketta onnistuneena.

## 8 LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Diakonian tutkimustoiminnan tavoitteena on ihmisten kunnioittaminen, tasa-arvoinen vuorovaikutus ja oikeudenmukaisuus. Eettinen perusta on myös kriittistä asennetta tutkittavaa ja sen tietopohjaa kohtaan. (Eerola-Ockenström, Kalmari, Kivirinta 2010, 11 - 12.) Siksi tässä opinnäytetyössä olen pyrkinyt mahdollisimman suureen todenmukaisuuteen ja luotettavuuteen.

Opinnäytetyöni perustuu suurelta osin omiin kokemuksiini ja yhteiseen suunnittelutyöhömmä, jolloin eettisyyden merkitys korostuu entisestäänkin. Ryhmien kokoontumisia ei ole tallennettu, mutta olemme keskustelleet jokaisen tapaamiskerran jälkeen miten ryhmätilanne mielestämme meni ja minkälaisia ajatuksia ja havaintoja teimme ryhmän kulusta tai osallistujien reaktioista. Teimme havainnoistamme muistiinpanoja. Emme aina noudattaneet ryhmäkokoontumisten alkuperäistä suunnitelmaa, vaan käytimme hankkimaamme työskentelymateriaalia luovasti tilanteen mukaan. Tärkeimpänä asiana pidimme vanhempien omaa työskentelyä, sitä että annoimme heille tilaa keskustella vertaistukiryhmänä. Ryhmäprosessin edistyminen oli myös olennaista. Pysyimme ennalta suunnitelluissa teemoissa ja pidimme huolta aikataulujen paikkaansa pitävydestä.

Opinnäytetyöni eettisyys edellyttää, että ryhmään osallistuvien nimiä ja henkilöllisyyttä ei paljasteta. Painotimme myös ryhmäläisille luottamuksellisuutta sitä, että mitään ryhmässä keskusteltuja asioita ei kerrota ulkopuolisille. Tiedotimme etukäteen, että ryhmän suunnittelusta ja toteutuksesta tehdään opinnäytetyö Diakonia-ammattikorkeakouluun. Kaikki vanhemmuuden vertaisryhmän osallistujien kirjallisesti antama palaute on pyydetty nimettömänä. Olen halunnut kertoa ryhmäkeskusteluista yleisellä tasolla niin, että osallistujien henkilökohtaiset asiat eivät paljastu.

## 9 POHDINTA

Martti Lindqvist kiteyttää kirjassaan *Auttajan varjo*, luonnoksen auttajan sitoumukseksi ja valitsin tähän loppuun itselleni merkityksellisen luonnoksen: ”Auttamiseni tarkoitus on lisätä asiakkaani mahdollisuuksia ymmärtää omaa tilannettaan ja maailmaansa, kohdata se, mikä on totta hänen elämässään, löytää oma ihmisarvonsa ja uskaltaa muuttua oman kasvunsa edellyttämällä tavalla. En tahdo viedä häntä pois hänen omasta historiastaan ja vastuustaan, vaan autan häntä liittymään luonnolliseen ympäristöönsä ja ottamaan paikkansa siellä” (Lindqvist 2006, 202.)

Vanhempien vertaisryhmä -hanke, jota olen päässyt mukaan yhdessä luomaan, on ollut antoisaa myös itselleni. Olen saanut myös itse kokea jakamisen iloa ja voimaantumista prosessin myötä. Tiimityö, jonka avulla olemme hanketta kehittäneet, on ollut vastavuoroista ja siksi myös palkitsevaa. Olemme yhdessä koonneet materiaalia, prosessoineet sitä ja tuottaneet siitä hankkeeseemme sopivaa ja käyttökelpoista aineistoa, jota nyt saimme yhdessä testata pilottiryhmän kanssa ja parannella sekä oppia uutta sen myötä.

Projekti oli pitkäjänteinen ja sitoutumista vaativa yhteistyö, jossa jaettiin tasavertaisesti tietoja ja taitoja yhteisen päämäärän saavuttamiseksi. Tämä hanke oli haastava ja jatkuvan oppimisen mahdollistava projekti, joka siksi on ollut merkityksellinen itsenäikin kehittävä haaste, josta olen saanut lisää palautetta jatkokehittelyä ja kehittymistä varten. Työn myötä olen saanut tehdä jatkuvasti itsereflektiota ja oppia uutta sekä tiedollisesti että henkisesti. Se ei ole ollut pelkästään helppo ja kivuton tie, mutta karikoidenkin kautta aikuisen ihmisen kasvu jatkuu ja toivottavasti myös tuottaa lisääntyvää kypsyyttä.

Vanhemmuuden vertaisryhmän materiaalia suunnitellessa meillä oli jopa runsaudenpulaa. Aineiston rajaamisella olisimme saaneet enemmän ytimekkyyttä tapaamiskertojen sisältöön. Kuitenkin koen, että olemme tehneet suuren pohjatyön seurakunnan diakonisen perhetyön hyväksi. Keräämästämme materiaalista on jatkossa helppo löytää aineistoa tuleviin ryhmiin ja muuhun seurakunnan perhetoimintaan.

## LÄHTEET

- Eerola-Ockenström L., Kalmari A. & Kivirinta M. 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas opinnäytetöitä varten. Helsinki: Diakonia- ammattikorkeakoulu.
- Eklund, L. 1999. From Citizen Participation Towards Community Empowerment.: an analysis on health promotion from citizen perspective. University Tampere. Acta Universitatis Tamperensis, 704.
- Hellsten, T. 2001. Vanhemmuus - vastuullista vallankäyttöä. Kirjapaja. Helsinki.
- Helminen, M-L. Iso - Heiniemi, M. 1999: Vanhemmuuden roolikartta. Käyttäjän opas. Suomen Kuntaliitto. Helsinki.
- Hyväri, S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa M. Nylund & A. B. Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Vastapaino. 214- 235. Tampere.
- Kanniainen, M. & Pakarinen - Gröhn, S. 2012. Turun Henrikiseurakunnan vanhemmuuden voimavararyhmän suunnitteluvaiheen muistiinpanot. Turku.
- Keltikangas-Järvinen, L. 1996. Hyvä itsetunto. Werner Söderström osakeyhtiö. Juva.
- Korja, O. 2012. ”Se on niin voimakas yhdistävä juttu, se että ymmärtää toisiaan” Alle kouluikäisten lasten vanhempien kokemuksia ohjatusta vertaistukiryhmästä. Erityispedagogiikan pro gradu-tutkielma. Kasvatustieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.
- Lindqvist, M. 2006. Auttajan varjo. Otava. Helsinki.
- Mannström -Mäkelä, L. & Saukkola, K. 2008. Voimaannuttavan ohjaamisen käsikirja. Palmenia. Helsinki.

- Määttä, P. 1999. Perhe asiantuntijana: erityiskasvatuksen ja kuntoutuksen käytännöt. Gummerus. Jyväskylä.
- Määttä, P. & Rantala, A. 2010. Tavallisen erityinen lapsi: yhdessä tekemisen toimintamalleja. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Obafemi, M. 2002. Diakoniakasvatus - diakoniseen palveluun saattamista. Diakonian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Lahden ammattikorkeakoulu. Lahti.
- Pakarinen- Gröhn, S. 2012. Puhelinneuvottelu kirjoittajan ja Pakarinen - Gröhnin välillä 19.10.2012. Turku.
- Pihlaja, P. & Viitala, R. 2004. Erityiskasvatus varhaislapsuudessa. WSOY. Helsinki.
- Rostila, I. 2001. Tavoitelähtöinen sosiaalityö. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.
- Rättyä, L. 2009. Diakoniatyö yksilöllisenä ja yhteisöllisenä auttamisena yhteiskunnallisessa muutoksessa. Hoitotieteenlaitos. Kuopion yliopisto. Kuopio.
- Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun opettajan koulutuslaitos. Oulu University Press. Oulu.
- Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Acta Universitatis Ouluensis: E 37. University Press. Oulu.
- Sinkkonen, J. 1996. Lapsen kanssa hyvinä ja pahoina päivinä. WSOY. Juva.
- Suomen ev. lut. kirkon kirkkohallituksen julkaisuja 2009: 10. Minäkö perhetyön tekijä? Suuntaviivoja perhelähtöisen työtteen vahvistamiseen seurakunnassa. Yliopistopaino. Helsinki.
- Turun Henrikinseurakunta 2012. Suunnitelma Henrikinseurakunnan diakoniseen perhetyöhön. Moniste. Henrikinseurakunnan diakonia- ja perhetyön järjestämät asiantuntijaillat eri aiheista kerran kuukaudessa syksyllä 2012.

Vilen, M., Seppänen, P., Tapio, N., & Toivanen, R., (toim.) 2010. Kohtaamisia lapsiperheissä – menetelmiä perhetyöhön. Kirjapaja. Helsinki.

Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S. ja Kurvinen, A., 2006. Lapsuus erityinen elämänvaihe. WSOY. Helsinki.

Vuorinen, M. 2002. Meidän ryhmä – hyvä juttu: kokemuksia ja tuloksia oma-apu-toiminnasta. Mielenterveyden keskusliitto. Printway Oy. Helsinki.

Vuorinen, M. Särkelä, R. Perälähti, A. Peltosalmi, J. & Londén, P. 2004. Paikkansa pitävät. Sosiaali- ja terveysturvajärjestöt paikallisina toimijoina. Sosiaali- ja terveysturvajärjestöjen keskusliitto ry. Gummerus Kirjapaino Oy. Helsinki.

Elektroniset lähteet:

Heiskanen, T., Hiisjärvi, S. 2009. Ryhmien ohjaaminen. Viitattu 20.8.2012.

<http://www.ela.fi/akatemia/ryhmienohjaaminen.php>

Kurttila, T., Suomen Vanhempainliitto. Viitattu 5.7.2012.

<http://www.vanhempainliitto.fi/vanhemmuus>

Laimio, A. Kaijaluoto, K-L. Välimäki, S. Halinen, S. Alanen, H. Alanen, H. Mäntyvaa-  
ra, M. Laukkanen, J. Liinamo, L. Indren, M. Riitaoja, A-S. Rämänen, T. &  
Saari, P. 2012. Vertaistoiminnan perusteet. Verkkojulkaisu sosiaali- ja  
terveysturvajärjestöjen keskusliiton internet-sivuilla. Viitattu 20.10.2012.

<http://www.stkl.fi/vertsi-j.html>.

Laimio, A. & Karnell, S. 2010. Kokemuksellista vuorovaikutusta, Asumispalvelusäätiö  
ASPAn sivuilla. Viitattu 22.10.2010. [http://](http://www.aspasaatio.fi/sites/default/Oheismateriaali_Vertaistoiminta%20kannattaa%20koulutusaineisto.pdf)

[www.aspasaatio.fi/sites/default/Oheismateriaali\\_Vertaistoiminta%20kannattaa%20koulutusaineisto.pdf](http://www.aspasaatio.fi/sites/default/Oheismateriaali_Vertaistoiminta%20kannattaa%20koulutusaineisto.pdf).

MLL 2012. Vertaistuki. Yhdessä oppimista, kokemusten ja hiljaisen tiedon jakamista.

Viitattu 15.8.2012. <http://www.tampere.mll.fi/vertaistuki>

Marttunen, M., 2006. Riittävän hyvä vanhemmuus. Kansanterveyslehti 2005/9.

Viitattu 19.10.2012. Saatavissa <http://www.ktl.fi/portal/11928>.

Mäenpää, M., 2008. ”Laajempi ystäväpiiri - keveämpi mieli?”. Yliopisto-opiskelijoiden sosiaalinen tuki ja positiivinen mielenterveys. Jyväskylä. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu - tutkielma. Viitattu 21.10.2012. <http://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/18718>

Rättyä, L. 2009. Diakoniatyö yksilöllisenä ja yhteisöllisenä auttamisena yhteiskunnallisessa muutoksessa. Viitattu 19.10.2012. Hoitotieteen laitos. Kuopion yliopisto. Kuopion yliopiston kirjasto. Kuopio.

<http://www.uku.fi/kirjasto/julkaisutoiminta/julkmyyn.shtml>.

Siitonen, J., 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun yliopisto. Oulu. Viitattu 12.9.2011.

<http://herkules.oulu.fi/isbn951425340X/>.

Vauhdilla - aikuisuuteen selviytymisopas 2010. Julkaisija Espoon seurakuntayhtymä/Leppävaaran seurakunta ja Espoon kaupungin nuorisotiimi/Leppävaaran alue. Paino Erveko 2010. Espoo.

[http://www.vanhempainliitto.fi/filebank/296-Vauhdilla\\_Aikuisuuteen.pdf](http://www.vanhempainliitto.fi/filebank/296-Vauhdilla_Aikuisuuteen.pdf).

## LIITTEET

Liite 1. Vanhemmuuden voimavararyhmän kokoontumisten rakenne

Liite 1: Vanhemmuuden voimavararyhmän kokoontumisten rakenne

**Ensimmäinen tapaamiskerta: Tutustuminen ja rentoutus**

Tavoitteet: Tutustuminen ja luottamuksellisen ilmapiirin luominen  
 Johdatus ryhmässä käsiteltäviin aiheisiin  
 Parisuhteen-, vanhemmuuden palikat -talo  
 Tutustumisleikki  
 Elämän tärkeät asiat -kortit  
 Voimavaraympyrä  
 Kotitehtävä: sukupuoli, valokuvia

**Toinen tapaamiskerta: Elämän tärkeät asiat ja arvot**

Tavoitteet: Ryhmäläisten oman perhetaustan prosessointi  
 Sukupuoli \* lapsuuden tunneilmasto  
 Keskustelua omista valokuvista  
 Elämänkaari  
 Keskustelua perinteistä ja arvosta  
 Runoja ja musiikkia

**Kolmas tapaamiskerta: Turvallisuus vanhempana**

Tavoitteet: Vanhempien itseluottamuksen vahvistaminen  
 Sosiaalinen turvaverkosto / Verkostokartta  
 Sitoutuminen  
 Elämän tärkeät kortit  
 Rajat ja rakkaus

**Neljäs tapaamiskerta: Tunteet**

Tavoitteet: Tunne-elämän prosessointi,  
 Perheen ajankäyttö / Minun päiväni  
 Vanhemmuuden roolikartta  
 Rakentavan tunneviestinnän opettelu  
 Tunnematto \* tunnepyörä kankaista  
 Itsetuntemus  
 Rakentava ilmaisu / Minä -viestintä, Rakentava riitely  
 Aikuinen lapsen tunnepeilinä

**Viides tapaamiskerta: Yhdessäolo ja vuorovaikutus**

Tavoitteet: Voimavarojen tunnistaminen ja uusien löytäminen  
 Voimavarakortit  
 Mistä asioista saan voimaa?  
 Seksuaalisuus ja sukupuoliroolit  
 ”Akkujen lataus”, lepo ja itsensä hoitaminen

**Kuudes tapaamiskerta: Luottamus ja anteeksiantaminen**

Tavoitteet: Ymmärrys riittävän hyvästä vanhemmuudesta  
 Riittävän hyvä vanhemmuus - ei täydellinen  
 Anteeksi antaminen itselle, toiselle ja omille vanhemmille  
 Katkeruuden vaarat

**Seitsemäs tapaamiskerta: Taide ja rentoutuminen**

Tavoitteet: Virkistäytyminen ja kurssin päättäminen, ”iloinen juttu”  
 Päiväretki leirikeskukseen, ulkoilua, ruokailu, rantasauna  
 Rakkaus  
 ”Aarrekartta”  
 Voimavaraympyrä  
 Palautekysely  
 Vanhemmuuden rukouskynttiläkortti