

# RYHMÄOPAS

## TYÖNJANOON!

– AMMATILISESTI OHJATTU  
VERTAISTUKIRYHMÄ PIENTEN LASTEN  
ÄIDEILLE PERHEEN JA TYÖELÄMÄN  
YHTEENSOVITTAMISEKSI



MARIA AKATEMIA  
MARIA AKADEMI



# SISÄLLYSLUETTELO

<b>1.</b>	<b>Johdanto</b>	<b>4</b>
<b>2.</b>	<b>Työnjanoon! Kehittämishanke</b>	<b>6</b>
<b>3.</b>	<b>Oppaan tarkoitus</b>	<b>7</b>
<b>4.</b>	<b>Ryhmämalli</b>	<b>8</b>
<b>5.</b>	<b>Ryhmäkertojen sisältö</b>	<b>10</b>
<b>6.</b>	<b>Kasvutarinamenetelmä</b>	<b>14</b>
<b>7.</b>	<b>Mittarit (Tunnevaaka, Kykymittari)</b>	<b>16</b>
<b>8.</b>	<b>Keskeiset käsitteet</b>	<b>17</b>
<b>9.</b>	<b>Palautteita</b>	<b>21</b>



MARIA AKATEMIA  
MARIA AKADEMI

# 1.

## JOHDANTO

Maria Akatemian Työnjanoon! -hankkeessa vertaistukiryhmä tarjoaa paikan tutkia itseään äitinä, mutta myös tyttönä, tyttärenä, naisena, ystävänä, työntekijänä - kaikissa naisen eri rooleissa, joihin äitiys usein tuo muutosta. Äitiyden myötä omasta historiasta pintaan nousee paljon sekä ihania että haastavia, vaikeita tunteita, jotka ovat painuneet mielen pohjalle. Äitiys haastaa parisuhdetta ja uraa, joillakin muuttaa myös maailmankuvaa.

Vertaisryhmässä muiden äitien kanssa on tilaisuus paikantaa itsensä tarkemmin omalle kartalle, ymmärtää, missä oma polku nyt menee ja tutkia keskustelujen avulla omaa karttaa, jotta voi valita itsensä näköisen reitin, jota pitkin kulkea. Uupuneena katse kapeutuu ja vaihtoehtoja ei havaitse. Vertaisryhmässä voi jakaa muiden äitien kanssa monia mielessä pyöriviä teemoja, tunteita, arjen huolia ja kuunnella muiden tarinoita. Ryhmässä syntyy yhteys ja luottamus sekä kokemus ymmärretyksi tulemisesta, itsensä taas näkyväksi tekemisestä.

Työnjanoon! -ryhmämallilla vahvistetaan syrjäytymisvaarassa olevien pienten lasten äitien psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä työn ja perhe-elämän yhteensovittamiseksi ammatillisesti ohjatun vertaisryhmätoiminnan ja siitä rakentuvan naisverkoston avulla.

Ryhmän ohjaaminen ammatillisesti edellyttää sopivaa koulutusta, itsetuntemusta ja valmiutta kohdata vaikeitakin vuorovaikutustilanteita. Tausta Maria Akatemian työskentelyssä on psykodynaaminen ja systeeminen. Maria Akatemia järjestää säännöllisesti ryhmänohjaajakoulutusta, joka antaa hyvät valmiudet ryhmän ohjaamiseen.

Ryhmän merkitys äidin hyvinvoinnille heijastuu myös koko perheeseen. Työhyvinvointi lisääntyy omien rajojen tunnistamisen kautta. Omien vahvuuksien oivaltaminen ryhmän avulla ja kannustuksella antaa uusia voimavaroja. Myös omien haasteiden tiedostaminen ja mahdollisen avun hakeminen ja saaminen tukee äitiä. Ryhmäprosessi tukee tulevaisuuden suuntaviivojen selkiytymistä.

Ryhmäprosessi on tukenut äitejä esimerkiksi seuraavilla tavoilla: on löytynyt uusi suunta uralle, on uskaltanut hakemaan apua esimerkiksi työterveyshuollosta, on saatu rohkeutta vaikuttaa työhyvinvointikysymyksiin omalla työpaikalla, on opittu asettamaan omia rajoja, on syntynyt verkostoja ja asioiden jakaminen on helpottanut yksinäisyyden tunnetta.

Hankkeen myötä olemme huomanneet, että perheen ja työn yhteensovittaminen koskettaa lähes kaikkia äitejä, mutta siihen ei ole tarjolla tukea tai paikkaa, jossa purkaa siihen liittyviä tunteita ja ajatuksia. Esimerkiksi neuvoloissa ei ole aikaa ja resursseja keskustella laajemmin perheen arjesta. Äidit jäävät yksin kamppailemaan riittämättömyyden ja väsymyksen tunteiden kanssa. Ammatillisesti ohjatut vertaisryhmät ovat erinomainen väline tukea äitejä ja heidän hyvinvointiaan.

Lämmin kiitos kaikille ryhmään osallistuneille äideille! Tuntemme olevamme etuoikeutettuja ryhmänohjaajina, kun olemme saaneet työskennellä ihanien äitien kanssa ja olemme oppineet myös itse valtavasti!

Iiris Nurmo ja Sini Svanberg  
projektityöntekijät

## 2.

# TYÖNJANOON! KEHITTÄMISHANKE

Työnjanoon! Kehittämishanke on ollut toiminnassa vuosina 2019–2022 Maria Akatemiassa.

Järjestön muissa toiminnoissa huomattiin äitien tuen tarve perheen ja työelämän yhdistämisen haasteisiin. Stea-rahoitteinen hanke aloitti ryhmätoiminnan Helsingissä syksyllä 2019. Covid-pandemian vuoksi ryhmätoiminta siirtyi pääasiassa verkkoon. Lähiryhmiä pidettiin Helsingin lisäksi myös Tampereella ja Kuntayhtymä Karviaisen alueella (Vihti, Karkkila). Koko hankkeen aikana ryhmätoimintaan on osallistunut 125 äitiä.

Hankkeen aikana on kehitetty ammatillisesti ohjattua vertaisryhmämallia tukemaan äitejä perheen ja työelämän yhteensovittamista itsetuntemustyöskentelyn kautta. Lisäksi on kehitetty Naisverkostoa (Fb-ryhmä), joka tarjoaa pidempiaikaista tukea äideille ryhmäprosessin jälkeen. Hankkeessa on kehitetty myös mentoritoimintaa äideille, jotka toivovat pidempiaikaista yksilöllistä tukea. Mentoreina toimivat Maria Akatemian koulutetut vapaaehtoistyöntekijät.

Maria Akatemiassa kehitettyä Kasvutarina-menetelmää on muotoiltu vastaamaan työ- ja perhe-elämään liittyviin teemoihin. Maria Akatemian Tunnevaaka® -mittaria on kehitetty kysymysten osalta myös vastaamaan paremmin perheen ja työelämän yhdistämisen haasteisiin.



# 3.

## OPPAAN TARKOITUS

Toivomme, että tästä oppaasta on hyötyä pienten lasten äitejä työssään tapaaville ammattilaisille ja järjestöissä heitä kohtaaville toiminnanvetäjille. Opas voi olla oman ammatillisuuden ja ymmärryksen laajentamista tai konkreettinen oman sekä organisaation työn kehittämisen väline.

Olemme koonneet tähän huomioita vertaistukiryhmistämme: asiat, jotka äitejä uuvuttavat, mitkä asiat nostavat riittämättömyyden tunteita, mitä haasteita he kokevat pyrkiessään tasapainottamaan työn ja perheen yhteensovittamisessa, mitä he toivovat palveluilta ja miten he kokevat tulevansa kuulluksi.

Oppaassa on avattu myös vertaistukiryhmämme sisältöä ja rakennetta antamaan kokonaiskuvaa käsitellyistä teemoista ja käytetyistä menetelmistä. Jos opas innostaa perustamaan vastaavaa ryhmää tai kuulemaan lisää vertaisryhmätoiminnasta olemme mielellämme tukemassa toiminnan aloitusta sekä syventämässä menetelmien käyttöä.

Vertaisryhmäämme tulevat äidit ovat uupuneita, kokevat riittämättömyyttä äitinä, haasteita työelämään palaamisessa tai työn ja perheen yhteensovittamisessa. Lisäksi monella on muita lapsiin tai muuhun elämään liittyviä huolia ja verkostojen puutetta.

Tavoitteena ryhmissämme on saattaa äidit vertaistuen piiriin, jossa yhteinen jakaminen ja asioiden pohtiminen, sekä konkreettinen tuki keventävät äidin tuntemaa väsymystä. Ammatillisesti ohjattuna ryhmä käy läpi erilaisia naiseuteen, äitiyteen, parisuhteeseen, sukupolvisuuteen, lapsuuteen ja työelämän teemoihin liittyviä tunteita ja ilmiöitä.

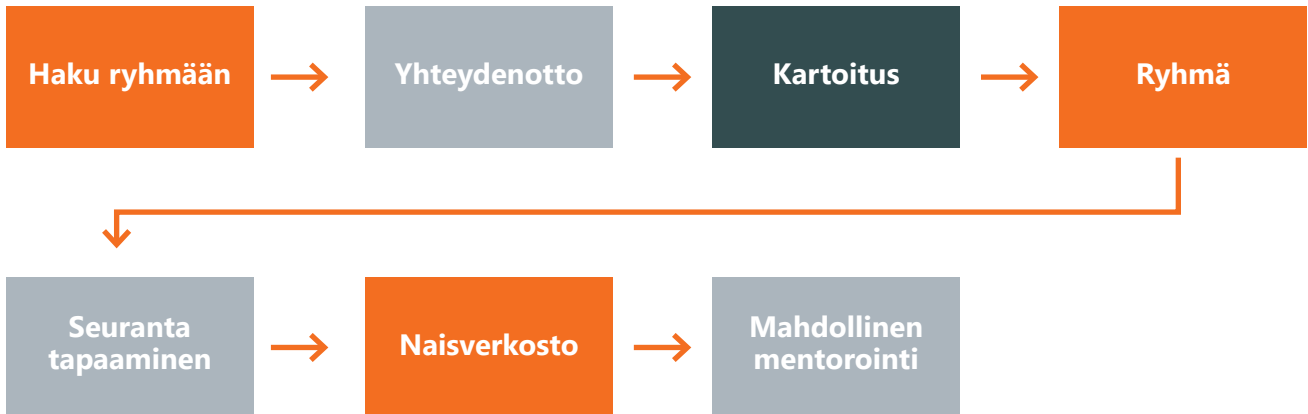
Ohjaajan tehtävänä on tuoda taustaa eri teemoihin, johdattaa keskustelua, syventää eri menetelmillä asioiden käsittelyä ja pitää huolta ryhmän sisäisestä tasavertaisuudesta ja turvallisuudesta. Ohjaaja osallistuu tasavertaisesti keskusteluun.

Tärkeimmät käsiteltävät teemat liittyvät äidin tunteiden, vaikeidenkin, tunnistamiseen ja käsittelyyn, itsetuntemuksen syventämiseen, oman kasvutarinan ja omien tavoitteiden tunnistamiseen sekä äidin omien urasuunnitelmien selkiyttämiseen ja arjen sujuvoittamiseen.

# 4.

# RYHMÄMALLI

## RAKENNE



## RYHMÄN TOTEUTTAMINEN

### Suunnittelusta käytäntöön

Ryhmä on osallistujille maksuton, 15 kokoontumiskerran ammattilaisohjattu vertaisryhmäprosessi. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa, kahden tunnin ajan. Toimintaa varten suunnitellaan ryhmän kokoontumisajat sekä varataan tila lähiryhmälle, joka on helposti saavutettavissa ja soveltuva ryhmän pitämiseen. Verkkokoryhmää varten tarvitaan toimiva sovellus (esimerkiksi Zoom), tietokone ja internetyhteys.

### Markkinointi

Ryhmätoiminnan markkinointi kannattaa aloittaa ajoissa, vähintään kaksi kuukautta ennen ryhmän käynnistymistä. Markkinoinnissa on hyvä panostaa erityisesti markkinointikanaviin, jotka tavoittavat asiakasryhmää suoraan, kuten neuvolapalvelut ja järjestötoimijat. Suoraan äideille kohdennettua mainontaa voi tehdä esimerkiksi sosiaalisen median kanavissa, paikallislehdissä ja erilaisilla ilmoitustauluilla. Tiedot ja mainokset ryhmän käynnistymisestä kannattaa jakaa kaikille sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, jotka kohtaavat työssään äitejä.

### Tilojen ja verkkoympäristön merkitys toiminnalle

Ryhmätilan merkitys toiminnan onnistumiselle on suuri. Ryhmä tulee toteuttaa paikassa, jonne on hyvät kulkuyhteydet ja joka on mahdollisimman neutraali. Erityisen tärkeää on



huomioida, että asiakkaat kokevat tilan turvalliseksi. Tilan tulee olla sellainen, että se on ryhmän ajan varattu vain ryhmäläisille, eikä ulkopuolisilla ole kulkua ryhmätilaan. Osallistujilla tulisi olla mahdollisuus tulla ja lähteä ryhmästä rauhassa. Turvallisuuden tunne on edellytys asioiden työstämiselle ja ryhmäprosessille. Ryhmän koko on enintään kahdeksan osallistujaa lähiryhmässä.

Verkkoryhmässä on tärkeää käydä läpi tekniset asiat, esimerkiksi varmistaa, että jokainen ryhmään osallistuva osaa käyttää sovellusta. Alussa on tärkeää sopia yhteiset säännöt, esim. kuinka pyytää puheenvuoroa. Verkkoryhmän osallistujamäärä on enintään kuusi.

## **Yksilökeskustelut osallistumisen tukena**

Ryhmään hakeneisiin ollaan yhteydessä ja sovitaan aika yksilökeskustelulle. Yksilökeskustelussa kerrotaan ryhmäprosessista, käsiteltävistä aiheista ja muista käytännön asioista. Ryhmään hakenut kertoo omasta elämäntilanteestaan. Tärkeää on selvittää ryhmään hakeneen motivaatio, odotukset, voimavarat ja mahdollisuus sitoutua pitkään ryhmäprosessiin. Yksilökeskustelu pidetään myös noin kaksi kuukautta ryhmän päättymisen jälkeen. Yksilökeskustelu on palveluohjauksellinen, yhdessä voidaan pohtia esimerkiksi, millaista tukea vielä tarvitsee. Yksilökeskusteluja voidaan pitää myös tarvittaessa ryhmän aikana.

## **Ryhmäkertojen rakenne**

Ryhmäkerran kesto on kaksi tuntia. Alussa on yhteinen kuulumiskierros, jossa jokainen osallistuja saa purkaa sen hetken tunnelmiaan ja kuulumisiaan. Kokemusten ja tuntemusten seuraaminen joka viikko tukee työskentelyä prosessina. Ohjaaja johdattelee ryhmäkerran teemaan ja mahdollisiin tehtäviin sekä keskusteluihin. Ryhmäkerran alussa ja/tai lopussa voi tehdä esimerkiksi hengitys- tai rentoutusharjoituksen tai lukea esimerkiksi runon. Lopussa käydään läpi mahdollinen kotitehtävä. Kotitehtävät tukevat ryhmäprosessia ja itsetuntemusta ryhmäkertojen välillä.

## **Ensimmäinen ryhmäkerta**

Ensimmäisellä ryhmäkerralla on oleellista käydä läpi ryhmän säännöt ja toimintatavat. On myös tärkeää, että jokainen osallistuja ymmärtää luottamuksellisuuden ja vaihtoluovallisuuden.

Yhdessä sovittavia asioita ovat esimerkiksi sitoutuminen, poissaolojen ilmoittaminen, luottamuksellisuus, muiden kuuntelu ja oma osallistuminen keskusteluun, vastuu omasta aktiivisuudesta ja avoimuudesta, epäkohtien julkituominen ohjaajalle ja yhdessä sovitusti ryhmälle.

## **Viimeinen ryhmäkerta**

Viimeisellä ryhmäkerralla käydään läpi ryhmäprosessia, mitä jokainen on saanut prosessista. Palautetta annetaan sanallisesti ja kirjallisesti.

Palaute ryhmäläisiltä muille ryhmän jäsenille viimeisellä kerralla: jokainen kirjoittaa kustakin ryhmän jäsenestä positiivisen palautteen ja omat toivotuksensa henkilölle. Ohjaaja kokoaa annetuista palautteista jokaiselle henkilökohtaisen "sydäntaulun", joka vahvistaa vielä jokaisen positiivista minäkuvaa ja muistuttaa ryhmän yhteishengestä.

# 5.

# RYHMÄKERTOJEN SISÄLTÖ

## Ryhmän tavoitteet:

- Osallistujien itsetuntemus kasvaa
- Osallistujat oppivat tunnistamaan tarpeitaan, roolejaan ja rajojaan
- Osallistujat oppivat tunnistamaan voimavarojaan ja löytävät selviytymiskeinoja arkeen
- Osallistujien hyvinvointi ja jaksaminen parantuvat niin kotona kuin työssä
- Osallistujien tulevaisuuden kuva selkiytyy

## Yksittäinen ryhmäkerta

- Virittäytyminen ryhmään
- Lyhyt kuulumiskierros
- Teematyöskentelyä toiminnallisilla menetelmillä, keskiössä itsetuntemus ja reflektio (ohjaajien alustus + keskustelua teeman ympärillä)
- Ryhmän sulkeminen (loppukierros) ja virittäytyminen kotiin lähtöön (rentoutus- tai mielikuvaharjoitus)

## RYHMÄN SISÄLTÖ

- Minä
- Kuka olen?
- Miten voin?
- Voimavarani (Kykyviisari)
- Tunnevaaka (huoli ja voimavaaka)
- Mihin haluan muutosta?
- Mikä on tavoitteeni?



- Perhe
- Äitiys
- Sukupolviketju
- Sosiaaliset suhteet



- Ammatti ja koulutus
- Työelämä
- Tulevaisuus



Työnjanoon! Ryhmäprosessi on jaettu kolmeen (kts. Kuva) eri aihealueeseen. Ensimmäiset viisi ryhmäkertaa keskitytään omaan itseen ja omaan elämäntilanteeseen juuri nyt. Pohditaan esimerkiksi, kuka olen, miten voin ja mihin haluan muutosta. Tärkeää on luoda tavoitteet itsetuntemustyöskentelylle.

Seuraavat viisi kertaa taas keskitytään äitiyteen, perheeseen, sukupolviketjuun, verkostoihin ja sosiaalisiin suhteisiin. Tärkeää on nostaa pohdintaan esimerkiksi, millaista vanhemmuutta on itse saanut ja mitä haluaa jatkaa omassa perheessä ja mitä ei.

Viimeiset viisi kertaa keskitytään työelämään. Pohditaan omaa koulutuspolkua, ammatinvalintaa, työhyvinvointia, omia arvoja työelämässä ja millaisia toiveita on tulevaisuudelle.

Ryhmässä käytetyt menetelmät sisältävät paitsi Maria Akatemian muista toimintamuodoista otettuja harjoituksia, myös vapaasti verkossa saatavilla olevia materiaaleja, kuten Mieli ry. Ryhmäisällön läpikäymiseen voidaan käyttää luovalla otteella erilaisia menetelmiä, kuten kuvakortteja, arvo- ja tunnetaulukoita sekä luovia menetelmiä. Ryhmässä on käyty läpi Tunnevaaka-opas ja hyödynnetty Tunnevaaka-mittaria.

## Ryhmäkertojen teemat, joihin liitetään pohdintatehtäviä ja keskustelunaiheita.

Myös keholliset harjoitteet hyviä: läsnäolo, hengitys ym. Runot, tekstit ja niistä keskusteleminen teemojen yhteydessä.

### MINÄ

#### 1. Tapaaminen.

Tutustuminen ja sopimukset peruskäytännöistä (sitoutuminen, poissaolot, luottamus, aikataulut)

Kertaus ryhmän teemakokonaisuuksista ja peruskäsitteet (itsetuntemus, sukupolvisuus, Kasvutarina-menetelmä)

#### 2. Tapaaminen

Arvot, etiikka, uskomukset

#### 3. Tapaaminen

Tunteet ja niiden tehtävä, merkitys ja tunnistaminen

#### 4. Tapaaminen

Hyvinvointi ja itsestä huolehtiminen

Erilaiset tunteet, tunteiden tunnistaminen, merkitys ja ilmaiseminen

#### 5. Tapaaminen

Vireystilat, itsetunto, itseluottamus, itseohjautuvuus

Vahvuuteni, taitoni, onnistuminen

## VERKOSTONI JA PERHE

### 6. Tapaaminen

Verkostot ja erilaiset sosiaaliset suhteet

Verkostojen ja ihmissuhteiden tarve, merkitys ja laatu

### 7. Tapaaminen

Vuorovaikutus haasteineen, kuuntelu ja läsnäolo

### 8. Tapaaminen

Oma perheeni, vanhemmuus, parisuhde > tasapaino, turvallisuus, ilo

### 9. Tapaaminen

Verkoston muutokset, erilaiset tarpeet verkostoille ja ihmissuhteille.

Läheisyys/etäisyys

Resilienssi

### 10. Tapaaminen

Läsnäolo, oma aika, rajat ja ilo

## TYÖELÄMÄ JA PERHE

### 11. Tapaaminen

Koulutie ja ammatti, ammatilliset haaveet

Omat vahvuuteni, mitä haluan itsessäni vahvistaa, mitä oppia

### 12. Tapaaminen

Työelämä, työntekijän ja työnantajan suhde

Roolit elämässämme

### 13. Tapaaminen

Perheen ja työn yhdistämisen aiheita: haasteita, pelkoja, ratkaisuja

### 14. Tapaaminen

Unelmien ja tavoitteiden merkitys, ajoittaminen ja niiden konkretisointi

### 15. Tapaaminen

Toivottu positiivinen teema

Kertaus yhteisestä matkasta. Millainen kokemus ryhmä oli?

Mitä jäi evääksi omaan elämään? Kiitokset ja palautteet yhteisesti.

Mahdollisesti ryhmäläisten sopimus jatkosta (whatsapp, fb...?)

# 6.

## KASVUTARINA- MENETELMÄ

Ryhmäläisten oma tarina ja historia kulkee ryhmäkeskusteluissa mukana eri teemoissa. Itsetuntemuksen polulla on tärkeää ymmärtää omassa kasvuympäristössä opitut ja omaksutut toimintamallit, arvot ja uskomukset.

Harjoittelemme itsemme tuntemista ja kohtaamista jakamalla itsestämme muille. Harjoittelemme myös ottamaan vastaan muissa heräävät näkökulmat ja tunteet kertoessamme tunteistamme ja tilanteestamme.

- Oman itsetuntemustyöskentelyn avulla, omaa kasvutarinaa tutkimalla lisääntyy tietoisuus oman käytöksen ja toimintatapojen juurista, mikä auttaa löytämään opittujen ja omien arvojen ja käyttäytymismallien joukosta ne, joita haluaa omassa elämässään toteuttaa.
- Teemoja: erilaiset tunteet omassa kasvuhistoriassa ja nykyhetkessä, äiti-tytär-suhte, isä-tytär-suhte, sisarukset, kodin ilmapiiri, sukupolvi-erät, oman äidin ja isän suhte, perhedelegaatiot/rooli perheessä, haavoittavat ja vahvistavat kokemukset omassa kasvuhistoriassa ym.
- Tiedostamisen kautta mahdollistuu kyky kantaa vastuuta omista tunteista ja teoista
- Kyky tunnistaa tunteita vahvistuu
- Omien vaikeiden tunteiden hyväksyminen ja läpikäyminen mm. aggressiot
- Ymmärrys omasta vastuusta ja vaikutusmahdollisuuksista lisääntyy
- Voimavarat ja hyvinvointi lisääntyy
- Hyvinvointi heijastuu myös lähipiiriin

## Kasvutarina-menetelmän kysymyksiä, joita käsitellään Työnjanoon! -ryhmässä:

### MINÄ

Millainen lapsi olin?

Minulle tärkeää lapsena?

Esikuvien merkitys minuuden kasvussa?

### ÄITIYS

Millaista vanhemmuutta itse sain?

Mitä pidän mukana, mitä en jatka?

Millainen naiskuva välittynyt?

### PERHE

Mitä tunteita perheessäni sallittiin -kiellettiin?

Millainen oli vanhempien välinen suhde?

Sukupolviketjun merkitys?

### SOSIAALISET SUHTEET

Millaisia rooleja minulla oli lapsena?

Mitä rooleja olisin halunnut?

Mitä tuot ryhmään tullessasi?

### AMMATTI/KOULUTUS

Uskomukset itsestäni lapsuudesta?

Unelmiani lapsena, nuorena?

Ammatinvalintani?

### TYÖELÄMÄ

Hyvinvointini työelämässä?

Sisäinen johtajuus laatuna?

Muutosvoimat työelämässä?



# MITTARIT

Muutosten näkyväksi tekeminen on tärkeää niin ryhmään osallistuneille, ammattilaisille kuin rahoittajallekin. Mittarit ovat hyvä väline muutoksen näkyväksi tekemisessä. Työnjanoon! -ryhmissä on käytetty kahta mittaria, joista Kykyviisari® ja Tunnevaaka® on täytetty sekä ryhmän alussa että lopussa, jotta verrattavaa tietoa saadaan. Sähköinen palautelomake on täytetty ryhmän päätyttyä.

## Kykyviisari

Kykyviisari® on maksuton työ- ja toimintakyvyn itsearviointimenetelmä kaikille työikäisille. Kykyviisarin avulla vastaaja voi selvittää omaa tilannettaan, keskeisiä vahvuuksiaan ja kehittämiskohteitaan. Kykyviisari mahdollistaa myös työ- ja toimintakyvyssä tapahtuneen muutoksen tarkastelun, jos arviointi toistetaan.

## Tunnevaaka

Tunnevaaka® -oppaassa käsitellään äitiyteen liittyviä monenlaisia, myös vaikeammin kohdattavia tunteita, joita vanhemmuus voi herättää. Miten kohdata myös vihan ja aggression tunteita, miten ymmärtää tunnekirjon laajuutta? Yhtä tärkeää kuin on mitata fyysisiä mittoja, on myös punnita äidin psyykkistä painoa: miten paljon äidin mieli painaa? Mitä se heijastelee koko perheen arkeen? Miten painolastia voisi keventää? Materiaali sisältää Tunnevaaka-mittarin, jonka avulla voi hahmottaa omien voimavarojen suhdetta siihen, kuinka paljon elämässä on kuormitustekijöitä: Voima- ja Huoli -vaaka -mittarit toimivat apuna tässä.

## Palautelomake

Palautelomake on tärkeä palautteen antamisen väline. Palautelomakkeessa asiakas myös arvioi ryhmän vaikutuksia omaan hyvinvointiinsa.

## Toiminnan arviointi

Toimintaa arvioidaan jatkuvasti asiakkaiden palautteiden pohjalta, ammattilaisten huomioiden kautta ja esille nousseiden tarpeiden mukaan.



# KESKEISET KÄSITTEET

## Itsetuntemus

Itsetuntemusryhmät ovat sisäistä hyvinvointia ja sukupuoli- ja sukupolvitietoisuutta vahvistavia, ohjattuja ryhmiä, jotka pohjautuvat oman sisäisen käsikirjoituksen tutkimiseen. Itsetuntemus on ymmärrystä itsestä. Se on omien arvojen, tarpeiden ja tavoitteiden tunnistamista. Hyvän itsetuntemuksen avulla tiedostamme paremmin, miksi käytäydymme ja ajattelemme tietyllä tavalla. Itsetuntemuksen kautta voimme paremmin ymmärtää ja käsitellä tunteitamme. Sen avulla voimme voittaa omat pelkomme sekä ymmärtää ja hyväksyä erilaisuutta itsessämme ja muissa.

Itsetuntemus auttaa meitä näkemään itsessämme hyvien puoliemme lisäksi myös omat kehityskohteemme. Myös nämä puolet voi hyväksyä ja niiden kanssa voi työskennellä. Hyvä itsetuntemus auttaa meitä asettamaan tavoitteita ja tekemään ratkaisuja omana itsenämme emme ulkoisten odotusten pohjalta.

On tärkeää tutustua itseensä. Mitä paremmin tunnet itsesi, ymmärrät ajattelusi ja käyttäytymisesi syy- ja seuraussuhteita, sitä enemmän voit valita, kuinka toimit eri tilanteissa. Jos itsetuntemuksessa on aukkoja ja puutteita, sisäistetty toimintamalli tulee selkärangasta ja vasta jälkeen päin voi ihmetellä, että miten minä nyt noin hermostuin tai toimin. Itseensä tutustuminen on elämän mittainen prosessi, joka toisaalta ahdistaa ja tuskastuttaa, mutta vuosien myötä palkitsee. Erilaiset, usein jo lapsuudessa syntyneet, selviytymiskeinomme voivat olla joskus vaikeasti itselle nähtäviä.

Mitä paremmin tunnet itsesi, sitä enemmän voit ottaa tilanteet tilanteina ja pistää omat asenteesi, mahdollisen tarpeesi olla oikeassa ja vaikkapa ärsytyksen tunteet sivuun. Näin myös kyky aitoon läsnäoloon kasvaa.



## Sukupolvisuus

Äidiksi tullessaan nainen syntyy osaksi sukupolvien ketjua ja osaksi suurempaa elämän ketjua. Uudessa äidissä elää myös naissukupolvien tieto. Omat lapsuuden kokemukset äidistä, isoäidistä luovat pohjan äitimallille. Naisen on hyvä tunnistaa oma historiansa, omat uskomuksensa ja mallinsa äitiydestä ymmärtääkseen omia tunteitaan. Tunnistaessaan menneistä sukupolvista itse hyväksi kokemansa äitiyden paineet ja mallit ja tietoisesti sulkien omasta äitiydestään pois vahingolliseksi koetun, äiti kykenee löytämään omannäköisen äitiyden.

Sukupolvien toisilleen antama arvo ja positiivinen suhde kantavat äitiyttä myös nopeasti muuttuvassa maailmassa. Kun parhaat hoivan ja rakkauden teot, kohtuus ja armollisuus itseään kohtaan jatkavat ketjussa eteenpäin ja myös uudet, yhä avarammat hyvän äitiyden ja perheen mallit saavat hyväksynnän, äitiys löytää selkeämmän väylän muuttuvassa yhteiskunnassa.

Vertaistukiryhmässä on mahdollisuus tutkia omaa historiaa, ymmärtää muiden äitien kautta erilaisia kokemuksia äitiydestä ja näin laajentaa omaa kokemusta yleisemmälle tasolle. Laajempi ymmärrys helpottaa omia paineita ja auttaa löytämään oman tavan olla äiti.

## Äitiys

Äitiys on tärkeä vaihe naisen elämässä, johon liittyy sekä ihania että vähemmän ihania hetkiä. Äitiyden tuomat muutokset elämään ovat valtavia. Se on tärkeä irtaantuminen tutusta minusta. Elämässä on uusi rooli. Vaikka äidillä saattaa olla paljon odotuksia tätä uutta roolia kohtaan, uudet vastuut ja tunteet voivat yllättää. Monet naiset kokevat myös omia tai ympäristön ja yhteiskunnan taholta tulevia paineita toteuttaa ihanneäidinmallia. Ristipaineet voivat tuntua hyvin vaativilta.

Äitiys pakottaa naisen luopumaan tietyistä osista itseä, tai ainakin jättämään ne taka-alalle joksikin aikaa. Sosiaaliset suhteet muuttuvat vanhemmuuden myötä. Myös energia ja motivaatio tehdä asioita muuttuu. Monet pienten lasten äidit ovat todella väsyneitä, joten vapaa-ajalla heillä on tarve levätä. Muutos sosiaalisessa elämässä voi tuntua ison elämän osa-alueen ja monien ihmissuhteiden menettämiseltä lisäten yksinäisyyden kokemusta.

Perheen ja työelämän tasapaino vaikuttaa usein haastavalta, kun naisesta tulee äiti. Lapsen hoitaminen ja kasvattaminen vaikeuttavat samanaikaista äitinä olemista ja kodin ulkopuolista työskentelyä. Moni äiti miettii, miten vastata työnantajan odotuksiin ja samalla hoitaa vanhemmuuteen liittyvät huolto-, hoiva- ja kasvatustehtävät. Miten olla riittävä ja asettaa rajat jaksakseen?

## **Vertaistuki**

Pienten lasten äitien vertaistuki tarkoittaa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien naisten kohtaamista ja heidän omiin kokemuksiinsa perustuvaa toisilleen antamaa tukea. Vertaistuki on aitoa läsnäoloa 'tässä ja nyt'. Oleellista siinä on toisten kunnioittaminen, keskinäinen luottamus ja sosiaalisesta asemasta riippumaton tasa-arvoisuus sekä toimiva vuorovaikutus.

Vertaistukiryhmässä äitiyden kokemuksen omaavat voivat kertoa tilanteistaan, saada apua ja auttaa toisiaan. Ryhmässä ketään ei tuomita tai arvostella, vaan jokainen voi kertoa ajatuksiaan – sellaisiakin, joita ei sosiaalisten paineiden takia uskaltaisi ryhmän ulkopuolella kertoa. Hyväksytyksi ja kuulluksi tuleminen auttaa ryhmäläisiä löytämään omat voimavaransa, ja selkiyttämään omia tavoitteitaan. Vertaistuella voi olla myös terapeutin vaikutus osallistujiin.

Varsinaisten vertaisten lisäksi vertaistukiryhmissämme on ryhmän ohjaaja, jonka tehtävä on varmistaa ryhmän turvallisuus ja johdattelu eri teemoihin.

Vertaistukiryhmä lisää myös luottamusta yhteisöön sekä omiin voimavaroihin. Jotkut yhteisöllisistä perinteistä ja yhteisöistä esim. perhe, suku tai kylä, ovat ajan mittaan muuttaneet muotoaan ja yksinäisyys lisääntynyt. Yhteiskunnan muutoksista huolimatta yhteisöllisyyttä on aina, sillä yksilöt ovat riippuvaisia yhteisöstään enemmän kuin tiedostavat tai haluavat tunnustaa. Yhteisöllisyyden tarve ei missään vaiheessa ole hävinnyt, mutta se on ajan mittaan muuttunut ihmisten tarpeiden ja tilanteiden mukaan.

## **Vaikeat tunteet**

Äidiksi tuleminen herättää monenlaisia tunteita ja joskus niiden kanssa voi olla vähän hukassakin. Kaikki tunteet kuuluvat äitiyteen. On tärkeää pysähtyä niiden äärelle, sillä niillä on tärkeä viesti. Äitiys voi pahimmillaan olla uuvuttavaa uhrautumista, hukuttavia huolia, pahimman pelkoa ja raivokasta riittämättömyyttä. Parhaimmillaan se tuottaa mitä syvintä iloa ja mielekkyyttä.

Ympäröivä kulttuuri luo äitiyteen paljon vaatimuksia. Tärkeintä on löytää itselle oikeat tavat toimia, eikä mennä muiden toiveiden tai vaatimusten mukaan. Mikä toimii yhdelle, ei välttämättä toimi toiselle. Äitiys kutsuu kasvuun ja antaa mahdollisuuden ymmärtää ihmisyyttä uudessa valossa.

## Työelämä

Naisten elämässä on tapahtunut perustavanlaisia muutoksia suhteessa perheeseen, koulutukseen, työhön ja julkiseen elämänpiiriin.

Työelämänvaikutus elämän kokonaisuuteen on vahvasti läsnä äitien arjessa ja perheelle jäävä aika on tämän kehityksen vuoksi vähentynyt. Aikapula luo äideille haasteita ja paineita. Äitien kokemat haasteet ja paineet nousevat osin omista ihanneäidinmalleista, osin ympäristön ja yhteiskunnan luomista vaatimuksista. Työelämän ja perhearjen sujumiseen tarvitaan tukea. Ystävien ja lähipiirin lisäksi tukea kaivataan julkisista palveluista.

Äidit tarvitsevat myös usein yksinäisyyden, yksin pärjäämisen tunteisiin henkistä tukea, jota esimerkiksi vertaistoiminta tarjoaa.

Oman työhistorian, nykyhetken ja omien uravaihtoehtojen läpikäyminen ja selkeyttäminen ryhmissä jäsentää ryhmässä olevien äitien omia tavoitteita ja askeleita niitä kohti.

Puolison ja jaetun vanhemmuuden merkitys arjen sujumisen kannalta.

Työn organisoinnilla ja työpaikalla vallitsevalla kulttuurilla on merkittävä vaikutus siihen, kuinka työn ja perheen yhteensovittaminen arjessa onnistuu. Nais- ja miesvaltaisilla aloilla on eroja siinä, miten perheelliset työntekijät huomioidaan. Työmatkat, työhön liittyvät iltamenot, tiukat aikataulut sekä lasten sairastelut aiheuttivat työn ja perheen yhteentörmäyksiä. Arjen aikatauluttaminen, suunnittelu ja järkeily ovat tärkeitä selviytymiskeinoja arjen rutiinien keskellä. Työn ja perheen ristipaineessa perheelle jäävä aika hupenee.



# 9.

## PALAUTTEITA

### Palautteita ryhmäläisiltä:

”

*Ryhmässä sain kuitenkin  
ensi kertaa avoimesti jakaa  
kokemuksiani ja tunteitani  
äitiydestä, työnteosta ja  
niiden yhdistämisestä.*

”

”

*Erytyisen tärkeää ja arvokasta  
koko ryhmän yhdessä luoma  
avoimuuden ja luottamuksen  
ilmapiiri, joka rohkaisi  
jakamaan ja etsimään tukea  
omiin arjen kokemuksiin ja  
monenlaisiin pohdintoihin.*

”

”

*On ollut mahtavaa saada jakaa omia kokemuksia ja kuulla toisten kokemuksia  
ja peilata niitä omiinsa. On myös ollut voimaannuttavaa tulla näkyväksi ja tulla  
nähdyksi ja saada niin paljon kannustusta ja positiivista palautetta toisilta.*

”

”

*Vertaistuki on todella  
tärkeää, se että saa  
turvallisessa ympäristössä  
jakaa ja tulla kuulluksi  
ja ymmärretyksi ovat  
erittäin tärkeitä tekijöitä  
hyvinvoinnissa.*

”

”

*Vertaistuesta olen  
saanut voimaa.  
Tunnen vähemmän  
raastavaa syyllisyyttä  
tunteistani ja  
vaikeuksistani.  
Olen hyväksyvämpi  
ja lempeämpi ja  
myötätuntoisempi  
itseäni kohtaan.*

”



MARIA AKATEMIA  
MARIA AKADEMI

<https://www.mariaakatemia.fi/toiminta/kehittamishankkeet/tyonjanoon/>

Malmin raitti 17 B 2. krs  
00700 Helsinki  
p. 09 7562 2250  
toimisto(at)maria-akatemia.fi