



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



# Vahvistuva nuori vanhemmuus

## – tukea nuorten vanhempien arkeen

### Vanuva-hankkeen keskeiset tulokset

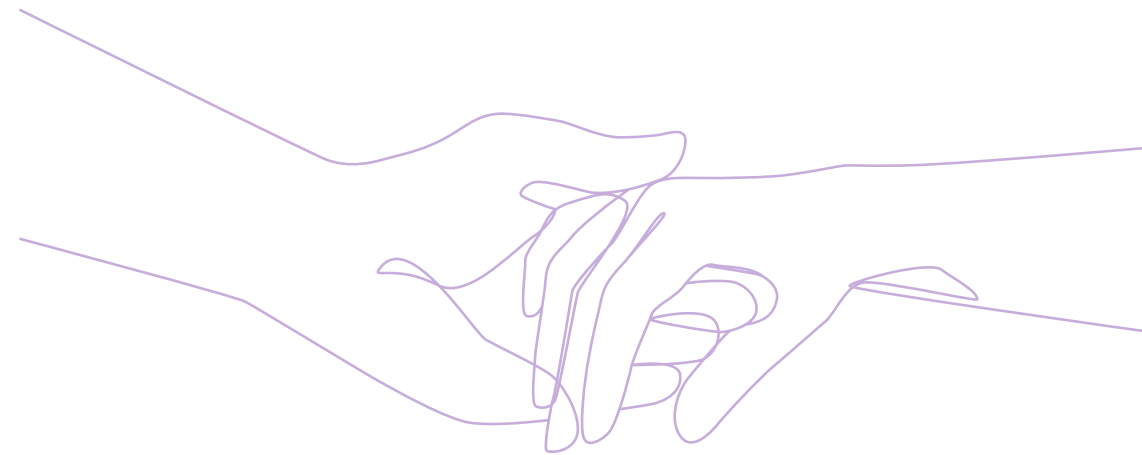
Irja Nieminen, Petteri Väkiparta, Milla Hiitti, Ilmari Huttu-Hiltunen & Johanna Vilppola



# Sisällysluettelo

Johdanto	3
Hankkeen taustaa ja keskeiset käsitteet	5
Hankkeen päätavoitteet	5
Hankkeen päätulokset	6
Hankkeen vaikuttavuuden arviointi	7
Aineistonkeruu	8
Työ- ja toimintakyky	8
Osallisuus	12
Voimaantuminen	14
Osallistujien muita kokemuksia	20
Moniammatillinen asiantuntijaverkosto	21
Johtopäätökset ja kehittämisehdotukset	22
Lähteet	23

Liitteet: Käsikirja ryhmän ohjaajille



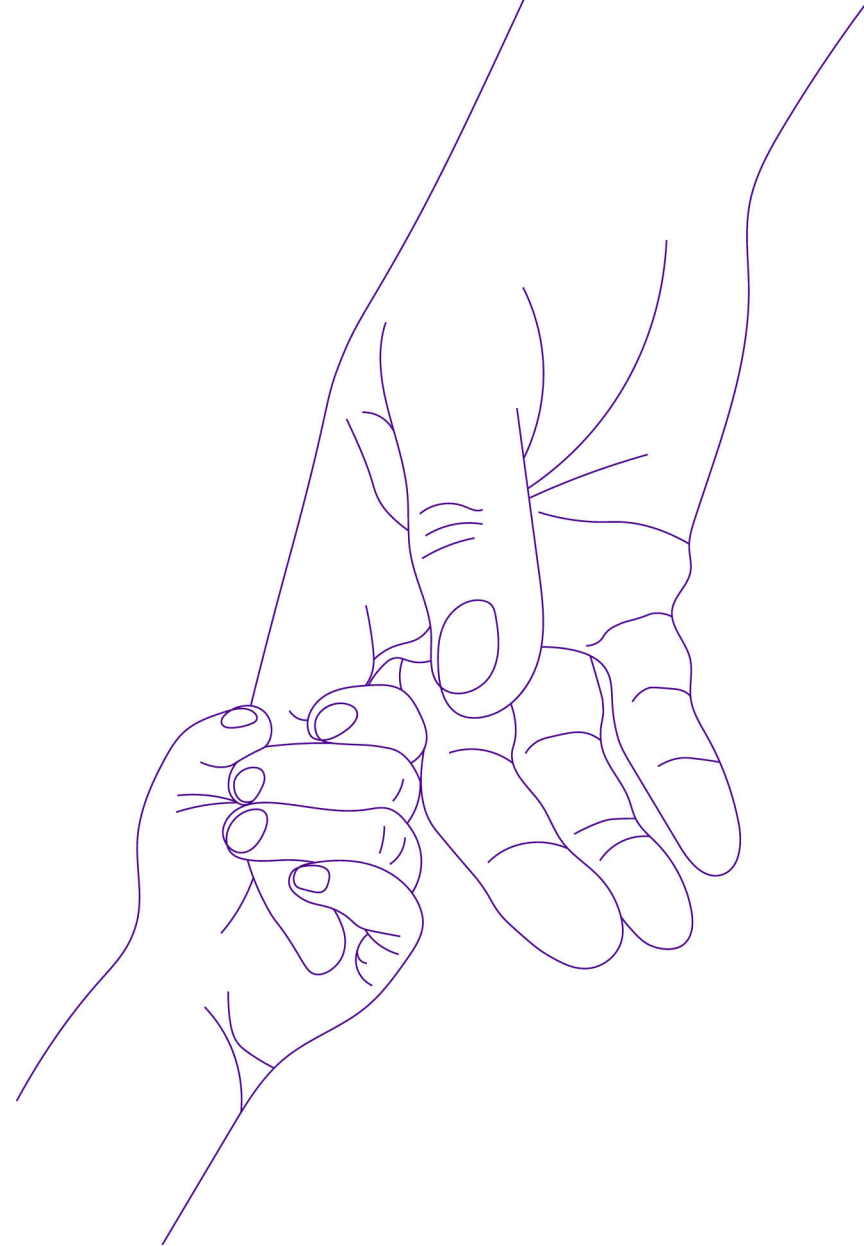
# Johdanto

Covid-19-pandemia on jakanut vanhemmat hyvin ja huonosti voiviin. Ensi- ja turvakotien kyselyn mukaan osalla lapsiperheistä on vaikeuksia arjessa selviytymisessä, sillä poikkeusolot ovat aiheuttaneet lisääntyneitä ongelmia ja henkistä kuormitusta, kuten stressiä, väsymystä, pelkoja ja uupumusta. Lapsiperheet ovat useissa korona-aikaa käsittelevissä tutkimuksissa raportoineet poikkeusajan kiristävän perheenjäsenten välejä ja siten heikentävän kodin ilmapiiriä. Voimavarat ovat venytettyinä äärimmilleen. (Ensi- ja turvakotien liitto 2020a; Lammi-Taskula ym. 2020.) Erityisesti nuorten äitien on todettu uupuvan pienten lasten perheissä (Sorkkila & Aunola 2020).

Vanhemmat, joiden elämässä on ollut jo ennen pandemiaa haasteita ja kuormittavia tekijöitä, voivat erityisen huonosti (Ensi- ja turvakotien liitto 2020). Poikkeusolojen aikana tukiverkoston ja palvelujen saatavuus heikentyi, mikä lisäsi kokemusta yksin jäämisestä ja avun puutteesta. Vanhemmat ovat saattaneet kokea olevansa äärirajoilla ja jopa pelkäävän, että he satuttavat lapsiaan. (Sorkkila 2020.) Pandemian aikana kasautuneiden haasteiden ja vaikeutuneiden tilanteiden on arveltu heijastuvan perheiden hyvinvointiin myös tulevana vuosina. Perheiden kanssa työskentelevät ammattilaiset ovat arvioineet, että

perheiden ulkopuolisen tuen tarve tulee kasvamaan ja asiakkuudet lastensuojelussa lisääntymään. (Lammi-Taskula ym. 2020.) Lastensuojeluilmoitusten määrä on lisääntynyt useissa Suomen kunnissa (THL:n seurantaraportti 2020).

Viimeaikaisessa julkisessa keskustelussa, varhaiskasvatuksen ja kouluinstituutioiden ammattihenkilöiden kokemuksissa sekä tutkimuksissa on noussut esille huoli lasten ja nuorten lisääntyneestä levottomuudesta sekä itsekontrollin ja tunteiden säätelyn heikentymisestä. Lasten käyttäytymisen muuttumisen ovat huomanneet erityisesti alalla pitkään olleet varhaiskasvatuksen ammattilaiset. Lasten huomionhakuisuus, aggressiivisuus ja toisaalta vetäytyvyys tuottavat haasteita päivittäiseen työhön. Ilmiö haastaa yhteiskuntamme kiinnittämään enemmän huomiota lasten kasvattamiseen jo varhaisvuosista lähtien. Kaikki vanhemmat tarvitsevat tukea vanhemmuuteen, oikean ja väärän, sallitun ja ei-sallitun lasten käyttäytymisen tunnistamiseen ja lasten käyttäytymisen ohjaamiseen. Lapset oppivat paljon asioita myös toisiltaan, joten ihan jokaista lasta tulisi osata kasvattaa. Toiset vanhemmat tarvitsevat tässä enemmän ohjausta ja toiset ovat itseohjautuvampia. Tässä hankkeessa pyritään vahvistamaan erityisesti hyvin nuorten vanhempien valmiuksia paitsi arjen perusasioista selviytymisessä, myös omien lasten kasvattamisessa. Ilman toimivaa ja rakenteistunutta arkea, olemassa olevat palvelut eivät ole vaikuttavia, eikä nuori etene koulutus- ja työllisyyspolulla (Saarni ym. 2020).



# Hankkeen taustaa ja keskeiset käsitteet

- Vahvistuva nuori vanhempi (Vanuva) –hanke toimi Pirkanmaan alueella 1.9.2021–31.8.2023 rahoittajanaan Euroopan sosiaalirahaston Vipuvoimaa EU:lta 2014-2020-rakennerahasto (Keski-Suomen Ely).
- Hankkeen kohderyhmänä olivat alle 30-vuotiaat pirkanmaalaiset vanhemmat. Kohderyhmän vanhemmat olivat työelämän tai opintojen ulkopuolella olevia tai vaarassa keskeyttää opintonsa. Ryhmiin olivat terveilleitä myös alle 30-vuotiaat maahanmuuttajataustaiset vanhemmat ja turvapaikanhakijat, joilla oli oikeus tehdä töitä Suomessa.
- Tavoitteena oli estää nuorten vanhempien näköalattomuuden ja osattomuuden kokemuksia, tukea toimintakykyä erityisesti vanhempana, vahvistaa itsetuntoa, minäpystyvyyttä, voimaantumista ja koulutusmyönteisyyttä, tukea vanhempia omaan työllistymiseen ja ammattiosaamisen hankkimiseen sekä estää vanhempien oman kasvattajaroolin vahvistumisen myötä heikko-osaisuuden periytyminen omille lapsille.

- Hankkeen keskeiset käsitteet ovat osallisuus, positiivinen psykologia/kasvatus, dialogisuus, tarinallisuus ja voimavarakeskeinen lähestymistapa (kts. käsitteiden määrittely Käsikirja ryhmän ohjaajille -liitteestä)

## Hankkeen päätavoitteet

- tukea nuorten vanhempien osallisuutta ja toimintakykyä erityisesti vanhempana
- vahvistaa heidän itsetuntoaan, minäpystyvyyttään ja voimaantumistaan sekä koulutusmyönteisyyttään
- asiantuntijaverkoston muodostaminen nuorten vanhempien kanssa työskentelevistä ammattilaisista

# Hankkeen päätulokset

## **Tulos 1:**

Moniammatillinen asiantuntijaverkosto on muodostettu

## **Tulos 2:**

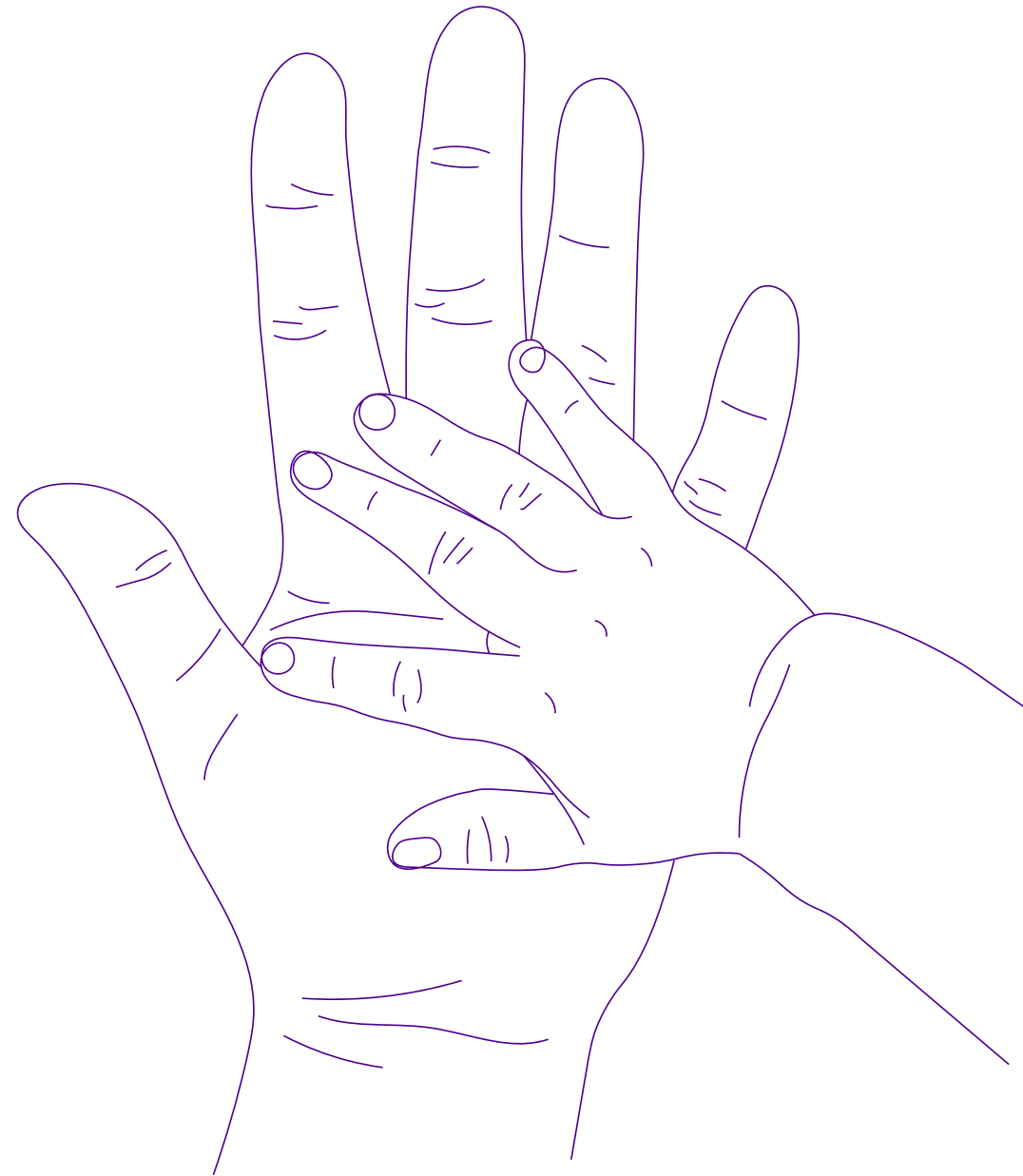
Nuorten vanhempien osallisuutta ja voimavaraistumista tukevia toimintatapoja on kehitetty ja kokeiltu

## **Tulos 3:**

Virtuaalitodellisuuteen pohjautuva kokemuksellinen 360VR-video-interventio kehitetty

## **Tulos 4:**

Nuorten vanhempien ylisukupolvista kuormaa vähentävä ja osallisuutta lisäävä malli heitä ohjaavien ammattilaisten käyttöön on yhteiskehitetty (kts. liitteenä oleva käsi-kirja ryhmän ohjaajille)



# Hankkeen vaikuttavuuden arviointi



## Aineistonkeruu

Vanuva-hankkeen interventioiden vaikutusten arviointiin tarvittavaa tietoa kerättiin useilla eri tavoilla. Osallistujien kokemustietoa heidän työ- ja toimintakyvystään kerättiin Työterveyslaitoksen Kykyviisari-kyselylomakkeella (Työterveyslaitos 2023). Lisäksi osallistujat arvioivat numeraalisesti työ- ja toimintakykyään ennen ja jälkeen intervention. Osallisuuden kokemuksen arvioinnissa käytettiin Terveystietokeskuksen ja hyvinvoinnin laitoksen kehittämää osallisuuskyselyä (Osallisuusindikaattori 2023). Voimaantumisen kokemuksen kartoittamiseksi intervention osallistuneilta nuorilta vanhemmilta kerättiin tietoa haastattelemalla heitä. Asiantuntijaverkoston jäsenille lähetettiin avoimia kysymyksiä sisältävä kysely.

## Työ- ja toimintakyky

Interventioon osallistuneiden työ- ja toimintakykyä arviointiin Työterveyslaitoksen Kykyviisari-kyselylomakkeella (Työterveyslaitos 2023). Sen avulla tarkasteltiin, tapahtuiko interventioon osallistuneiden työ- ja toimintakyvyssä muutoksia intervention aikana. Osallistujat vastasivat kyselyyn juuri ennen intervention alkua ja viikon sisällä intervention päättymisestä.

Kyselylomake koostuu kuudesta eri osa-alueesta, joita ovat Hyvinvointi, Osallisuus, Mieli, Arki, Taidot ja Keho. Hyvinvointiosiossa vastausasteikkona ovat sekä 1–5 (1= ”täysin eri mieltä” ja 5= ”täysin samaa mieltä”) että 1-10 (1=heikoin tilanne koskien ko. väittämää ja 10=paras tilanne koskien ko. väittämää). Muissa osioissa yhteenvetotieto saatiin laskemalla yhteen vastaukset tietyistä määrättyistä yksittäisistä kysymyksistä ja saatu summa suhteutettiin näiden yksittäisten kysymysten vastausvaihtoehtojen suurimpaan mahdolliseen summaan (Ahola ym. 2023). Tämä tarkoittaa sitä, että näiden osioiden yhteenvetotietojen asteikko oli 0-100 prosenttia (Ahola ym. 2023). Näissä tiedoissa suurempi prosenttimäärä kuvastaa parempaa tilannetta.



# Työ- ja toimintakyky

Kyselyyn vastaajia oli 16 (interventioon osallistujia kaikkiaan 17), vastaajien keski-ikä oli 23 vuotta. Osallistujat olivat pääosin naisia (n=15). Alla olevissa taulukoissa 1 ja 2 esitellään yksityiskohtaisemmat tulokset Kykyviisarin osioiden mukaisesti.

*Taulukko 1. Hyvinvointiosion tulokset.*

Kykyviisarin osio	Ennen	Jälkeen	Muutos
Tyytyväisyys elämään (0-5)	3,6	3,9	+0,3
Koettu terveys (0-5)	3,4	3,9	+0,5
Koettu toimintakyky (0-10)	6,1	7,6	+1,5
Koettu työkyky (0-10)	5,9	6,6	+0,7
Suhde työelämään (0-10)	2,9	3,8	+0,9

# Työ- ja toimintakyky

Taulukko 2. Tulokset osioista Osallisuus, Mieli, Arki, Taidot ja Keho.

Kykyviisarin osio	Ennen	Jälkeen	Muutos
Osallisuus (0-100%)	64	74	+10
Mieli (0-100%)	60	72	+12
Arki (0-100%)	73	80	+7
Taidot (0-100%)	71	77	+6
Keho (0-100%)	65	75	+10

Tulokset osoittivat, että kaikilla osa-alueilla oli tapahtunut muutosta positiiviseen suuntaan. Hyvinvoinnissa suurin muutos oli tapahtunut koetussa toimintakyvyssä. Muilla osa-alueilla eniten muutosta oli tapahtunut Mieli-osiossa. Tulokset antavat viitteitä siitä, että intervention osallistuminen on edistänyt osallistujien työ- ja toimintakykyä.

# Työ- ja toimintakyky

Osallistujat arvioivat omaa työ- ja toimintakykyään myös numeraalisesti asteikolla 0 – 10. Tarkempi kuvaus arvioinnista on esitetty alla olevassa taulukossa 3.

*Taulukko 3. Osallistujien numeraalinen arviointi työ- ja toimintakyvystään.*

	Ennen interventiota	Intervention jälkeen	Muutos
Osallistujien numeraalinen arviointi työ- ja toimintakyvystään (0-10)	ka 5,7 (min 0, max 10)	6,7 (min 0, max 10)	+1,0 yksikköä

Myös osallistujien numeraalinen arviointi osoittaa, että heidän työ- ja toimintakyvyssään on tapahtunut positiivista muutosta.

# Osallisuus

Osallisuuden kokemusta arvioitiin Terveiden- ja hyvinvoinnin laitoksen kehittämällä osallisuuskyselyllä, joka sisältää osallisuusindikaattorin. Osallisuusindikaattorin muodostavat 10 väittämää, joiden avulla kartoitetaan vastaajan kokemusta kuulumisesta, tekemisten merkityksellisyydestä ja toimintamahdollisuuksista. Osallisuusindikaattorille lasketaan summapistemäärä, joka saa arvon 0-100 korkeimman pistemäärän kuvatessa parasta mahdollista osallisuuden kokemusta. Osallisuuskyselyn avulla voidaan arvioida interventioon osallistuneiden osallisuuden kokemusta ja siinä tapahtuvaa mahdollista muutosta. (Osallisuusindikaattori 2023.)

Vanuva -interventioihin osallistuneiden (n=17) summapistemäärä aloitusvaiheessa ryhmätasolla oli 71,5. Yksittäisten vastaajien summapistemäärät vaihtelivat välillä 57,5 – 85. Intervention jälkeen vastaajien (n=15) summapistemäärä ryhmätasolla oli 78,7 yksittäisen vastaajan summapistemäärän ollessa pienimmillään 62,5 ja enimmillään 100. (Taulukko 4.)

*Taulukko 4. Osallisuuden summapistemäärät.*

Summapistemäärät	Ennen interventiota (n=17)	Intervention jälkeen (n=15)	Muutos
Ryhmätaso	71,5	78,7	+7,2
Yksilötaso	57,5–85	62,5–100	+5 - +15

# Osallisuus

Tulos osoittaa, että ryhmätason summapistemäärässä oli tapahtunut muutosta positiiviseen suuntaan 7,2 yksikköä. Tämän tuloksen perusteella vaikuttaa siltä, että vastaajien osallisuuden kokemus vahvistui jonkin verran intervention myötä.



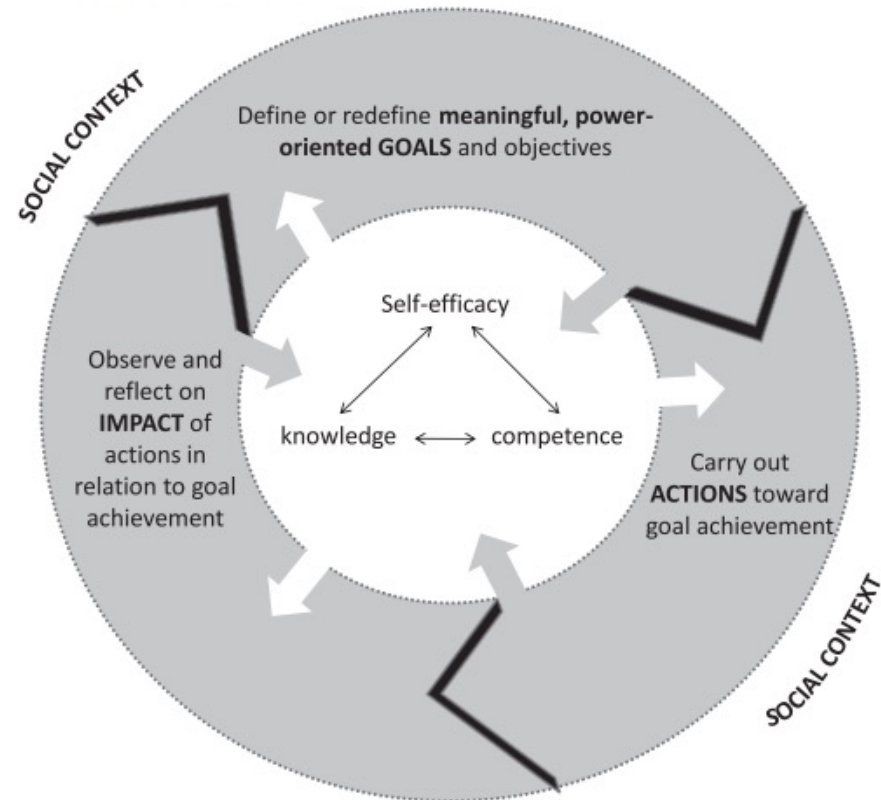
# Voimaantuminen

Hankkeeseen osallistuneiden voimaantumisen kokemusta arvioitiin haastatteluaineistossa kerrottujen pienten onnistumistarinoiden avulla. Pieni onnistumistarina on katkelma haastattelusta, jossa osallistuja kuvaa voimaantumisen kokemustaan.

Tarinoissa kuvattuja kokemuksia tulkittiin Voimaantumisprosessi -mallin avulla (Kuva 1. The Empowerment Process Model). Mallin keskeiset osa-alueet ovat henkilökohtaisesti merkitykselliset ja voimaannuttavat tavoitteet, minäpystyvyys, tieto, kompetenssi, toiminta ja vaikutus (Cattaneo & Chapman 2010).

Voimaantuminen määritellään toistuvana prosessina, jossa yksilö asettaa itsellensä merkitykselliset, voimaannuttavat tavoitteet, toimii tavoitteiden saavuttamiseksi ja reflektoi toimintansa vaikutuksia hyödyntäen vahvistuvaa minäpystyvyyttä, tietoa ja kompetenssia, jotka liittyvät asetettuihin tavoitteisiin (Cattaneo & Chapman 2010). Voimaantumisprosessi -mallin avulla tulkittiin, millä tavoin osallistujien kuvaamat kokemukset voimaannuttivat heitä. Aineisto kerättiin osallistujilta (n=16) puolistrukturoiduilla haastatteluilla.

*The Empowerment Process Model*



*Kuva 1. Voimaantumisprosessi -malli (Cattaneo & Chapman 2010)*

# Voimaantuminen

## Tavoitteet ja minäpystyvyys

- Positiivisten muutosten edellytyksenä on määritellä henkilökohtaisesti merkitykselliset tavoitteet. Tavoitteiden määrittely edellyttää sosiaalisen kontekstin huomioimista, sillä monet kontekstuaaliset tekijät vaikuttavat yksilön itsetuntemukseen ja ydinuskomuksiin. (Cattaneo & Chapman 2010.)
- Tavoitteet tuovat esiin ne minäpystyvyyden osa-alueet, joissa yksilö kokee tarvitsevansa vahvistusta (Cattaneo & Chapman 2010).
- Osallistujien tarpeet (=tavoitteet) olivat Vanuva-interventioiden toteutuksen/sisällön lähtökohtana

## Osallistujien esiintuomat tarpeet (=tavoitteet):

- Tarve tiedon saamiseen
  - vanhemmuudesta (mitä vanhemmuus on, identiteetti)
  - arjen tilanteista (esim. puhelimeen vastaaminen/ puhuminen lapsen kanssa, ajan hallinta)
  - opiskelun ja vanhemmuuden yhteensovittamisesta tulevaisuudessa
  - tunteista (mukavaa olla vanhempi ja samalla

raskasta, riittämättömyyden tunne)  
- tunnesäätelystä lapsiperhearjessa (esim. siirtymätilanteet ruokailuun, ulkoiluun, rauhallisena pysyminen, lapsen tarpeisiin vastaaminen)  
- rajojen asettamisesta lapselle  
- perhepalvelurakenteesta

- Tuen tarve: sosiaaliset suhteet/verkosto (yksinäisyys, yksinhuoltajuus), jaksaminen
- Tarve itsetunnon tukemiseen

## Osallistujien kuvaama sosiaalinen konteksti Vanuva-interventioiden aikana:

- Turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri rohkaisi keskustelemaan itselle tärkeistä ja syvällisistäkin asioista
- Kommunikaation dialogisuus: tasavertainen vastavuoroisuus ja molemminpuolinen arvostus

# Voimaantuminen

Eräs nuori vanhempi kuvaili ryhmätapaamisten ilmapiiriä seuraavasti:

*“Se oli mun mielestä tosi kiva ja siellä sai kaikki puhua ihan niin kun mun mielestä silleen, että kaikki sai sanottua sanottavansa ja kaikki kuunteli ja sitten että niin kun esitettiin myös jatkokysymyksiä ja ihan vaan siis ryhmäläisetkin ryhmäläisille esitti jatkokysymyksiä, että kaikki osallistui niihin keskusteluihin ja siihen kyselyyn. Ja auttoi kaikki sitä pohtimista, että ei ollut vaan ne vetäjät, vaan että ihan kaikki osallistui siihen niin se oli kyllä tosi kiva. Ja ei kyllä jäänyt silleen mikään vaivaan, että en olisi saanut puhuttua tarpeeksi.”*



# Voimaantuminen

## Tieto

Ymmärrys siitä miten tavoite saavutetaan ja mitä resursseja siihen tarvitaan

## Osallistujien kuvaama tiedon saanti Vanuva-interventioiden aikana:

- Neuvoja arjen hallintaan, lastenhoitoon, siirtymätilanteisiin ymv.
- Tietoa lapsen käyttäytymisestä ja lapsen kehityksestä
- Tietoa vanhemmuudesta
- Kokemustieto (vertaiset)
- Tietoa joka auttoi ymmärtämään, että ei ole huono äiti
- Oivallus oman toiminnan perusteista
- Oivallus ylisukupolvisuuden merkityksestä omassa elämässä
- Oivallus siitä, kuinka paljon omat lapsuuden kokemukset vaikuttavat omaan vanhemmuuteen
- Oivallus omien resurssien osuudesta omassa toimintatavassa
- Oivallus lapsen käyttäytymisen perusteista
- Ymmärrys lapsen käyttäytymisestä johtuvia omia tunteita kohtaan
- Ymmärtää lapsen käyttäytymistä

## Kompetenssi

Kun yksilö tietää miten tavoitteet saavutetaan niin hänen taitonsa niiden saavuttamiseksi vahvistuvat

## Osallistujien kokemukset kompetenssin vahvistumisesta Vanuva-interventioiden aikana:

- Oivallus siitä, mitä voi tehdä ylisukupolvisuuden kierteen katkaisemiselle
- Vanhemmuuteen liittyvien asioiden tietäminen/tiedostaminen antoi itseluottamusta
- Vahvasti vanhemmuuden taitoja
- Vahvasti taitoja toimia lapsen kanssa
- Kyky tunnistaa ja käsitellä tunteita kehittyi
- Suhtautuminen omaan raskauteen aiempaa myönteisempää

# Voimaantuminen

## Toiminta

Toiminta tavoitteen saavuttamiseksi. Tähän kuuluu myös osallistuminen, joka on toimintaa tavoitteiden saavuttamiseksi. (Cattaneo & Chapman 2010.)

## Osallistujien kokemuksia tavoitteiden saavuttamista edistävästä toiminnasta Vanuva-interventioiden aikana:

- Osallistuminen Vanuva-interventioihin (syy lähtää kotoa liikkeelle)
- Verkostoituminen
- Sosiaalinen vuorovaikutus
- Integroituminen vertaisiin/vertaistuki
- Keskusteluista voimaa päivään

## Vaikutus

Toiminnan seurausten arviointi

## Osallistujien kokemuksia toiminnan seurauksista:

- Itseluottamuksen vahvistuminen
  - sosiaalisissa tilanteissa
  - omassa vanhemmuudessa
  - lasten kanssa toimimisessa
- Tunne normaaliudesta
- Identiteetin selkiytyminen
- Sosiaalisen verkoston laajeneminen
- Lisännyt rohkeutta lähtää kotoa ja tavata muita ihmisiä
- Motivoi jatkamaan opiskelua
- Lisäsi työmotivaatiota
- Kehitti ajattelua siitä, miten sovittaa yhteen parisuhde ja vanhemmuus
- Edisti keskustelua puolison kanssa liittyen vanhemmuuteen

# Voimaantumisen

Voimaantumisprosessi -mallin kautta refleктоitiin haastatteluissa esiin tulleita voimaantumisen kokemuksia. Taulukossa 3 on esitelty kuinka monta osallistujaa on ilmaissut voimaantumisen kokemuksensa kussakin Voimaantumisprosessi -malliin kuuluvassa osa-alueessa.

*Taulukko 3. Haastatteluissa voimaantumisen kokemusta ilmaisseiden lukumäärä.*

<b>Voimaantumisen prosessimallin osa-alueet</b>	<b>Tavoitteet</b>	<b>Tieto</b>	<b>Kompetenssi</b>	<b>Toiminta</b>	<b>Vaikutus</b>
<b>Osallistujien lukumäärä, joilla mainintoja ko. alueella</b>	16	13	7	8	13

Tulokset osoittavat, että voimaantumista on tapahtunut kaikilla osa-alueilla, mutta voimaantumisen prosessin eteneminen on yksilöllistä. Näiden tulosten perusteella voidaan todeta, että intervention avulla edistettiin osallistujien voimaantumisen kokemusta.

# Osallistujien muita kokemuksia

## Kokemukset interventioiden osana olevista videoista:

- herättelivät keskustelemaan
- antoivat samaistumispintaa
- auttoivat refleктоimaan omaa tilannetta suhteessa videoon
- videot hyvä havainnollistamiskeino
- virtuaalilaseista vaihtelevia kokemuksia: osa koki lasien käytön hyvänä, osalla tuli laseja käyttäessä huono olo

## Kehittämisehdotuksia:

- Ryhmätapaamisten aikatauluttaminen tärkeää, jotta ajankohta sopii perheen aikatauluun
- Ryhmäkertoja olisi hyvä olla n. 8 kertaa

Ryhmien kokoon oltiin tyytyväisiä (2-5 hlö / ryhmä)  
Yhden kokoontumisen pituus (2 tuntia) koettiin sopivana



# Moniammatillinen asiantuntijaverkosto

- Hankkeen aikana koottiin asiantuntijaverkosto, jossa mukana 34 toimijaa seuraavilta aloilta:
  - kunnalliset sote-palvelut, toisen asteen oppilas-huolto, kunnalliset ja järjestötoimijoiden sosiaalipalvelut, lastensuojelun jälkihuolto, varhaiskasvatus, seurakunta, Silta-Valmennusyhdistys ry, Cimson Koulutuspalvelut, Tampereen ensi- ja turvakodit, Mannerheimin lastensuojeluliitto, Miessakit Pirkanmaa, yksityisiä lastensuojelun toimijoita
- Asiantuntijaverkosto avainasemassa kohderyhmän tavoittamisessa
- Aineisto asiantuntijaverkostolta (n=18) kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella, jossa oli avoimet kysymykset. Tulokset osoittivat, että:
  - Vanuva-hanke on jonkin verran edistänyt em. tahoja tavoittamaan kohderyhmää, toisaalta osa koki, että hanke on jäänyt heille etäiseksi
  - Verkostotapaamisissa toimijoita monilta eri sektoreilta, muut toimijat tulleet tutuiksi -> Hanke edistänyt ja syventänyt yhteistyötä
  - Hanke koettiin tärkeäksi

Eräs asiantuntijaverkoston toimijoista kuvasi kokemustaan seuraavasti:

*”Tärkeä hanke palveluiden saavutettavuuden, tiedon lisäämisen ja vanhemmuuden vertaistuen näkökulmasta. Oli ilo osallistua.”*

# Johtopäätökset ja kehittämisehdotukset

- Vanuva-interventiot edistivät osallistujien työ- ja toimintakykyä sekä heidän osallisuuden kokemustaan
- Osallistuminen Vanuvaan vahvisti osallistujien voimaantumista ja lisäsi heidän vanhemmuuden taitojaan
- Luottamuksellisen suhteen luominen osallistujiin on edellytys onnistuneelle ryhmätoiminnalle
- Tärkeää huomioida osallistujien tarpeet intervention lähtökohtana
- Kohderyhmä haastava tavoittaa, tarvitaan lukuisia markkinointikanavia palveluiden tunnettavuuden edistämiseksi. Vanuva-hankkeessa tuli selkeästi esille tämän kohderyhmän tavoittamisen haasteellisuus. Jatkossa olisikin tärkeää tutkia, millä tavoin tuen tarpeessa olevia nuoria vanhempia voitaisiin tavoittaa entistä paremmin.
- Asiantuntijaverkoston (perhepalveluiden tarjoajat) merkitys on suuri osallistujien tavoittamisessa
- Osallistujat sitoutuneita ryhmiin, vertaisryhmässä jatkamisessa oli haasteita > tärkeää huomioida osallistujille sopivat aikataulut
- Kokoon tumiskertoja olisi hyvä olla 1 kerta viikossa 6-8 viikon ajan
- Monitieteinen ja -alainen tiimi mahdollistaa laaja-alaisen osaamisen, jolla vastata osallistujien monenlaisiin tarpeisiin
- Ryhmätoiminnan aikana järjestetty lastenhoito antaa osallistujille mahdollisuuden keskittyä ryhmätoimintaan
- Hankkeen aikana osallistujien koulutus- / työllistymispolulle saattaminen oli haastavaa osallistujien elämäntilanteen vuoksi (esim. äitiysloma, suunniteltu kotiäitiys)

# Lähteet

Ahola E, Räsänen H, Onnela K & Suhonen K. 2023. Havaintoja heikossa työmarkkina-asemassa olevien henkilöiden tilanteesta korona-aikana. *Kykyviisari-mittarin tulosten analyysia. Yhteiskunta-politiikka* 88 (2), 176-184.

Cattaneo L B & Chapman A R. 2010. The process of empowerment. A model for use in research and practice. *American Psychologist* 65(7), 646-659.

Ensi- ja turvakotien liitto. 2020. Kysely: Osalla lapsiperheistä vaikeuksia selvitä koronan keskellä ja jatkossa. Viitattu 1.8.2023. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/kysely-osalla-lapsiperheista-vaikeuksia-selvita-koronan-keskella-ja-jatkossa/>

Lammi-Taskula J, Klemetti R, Heino T, Hietanen-Peltola M, Paju P, Sarkia A & Lahtinen J. 2020. Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointi. Teoksessa: Kestilä L, Härmä V & Rissanen P. 2020. Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen. Asiantuntija-arvio, syyskuu 2020. THL. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140661/URN\\_ISBN\\_978-952-343-578-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140661/URN_ISBN_978-952-343-578-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Osallisuusindikaattori. 2023. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen. Osallisuuden edistäminen. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 1.8.2023. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-jaterveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevienosallisuus>

Saari J, Eskelinen N & Björklund L. 2020. Raskas perintö: ylisukupolvinen huono-osaisuus Suomessa. Helsinki: Gaudeamus.

Sorkkila M. 2020. Vanhemmat kokevat COVID-19-ajan eri tavoin – jotkut haluavat jäädä poikkeusaikaan. Jyväskylän yliopisto, tutkimusuutisia 20.5.2020. Viitattu 1.8.2023. <https://www.jyu.fi/fi/ajankohtaista/arkisto/2020/05/vanhemmat-kokevat-covid-19-ajan-eri-tavoin-2013-jotkut-haluavat-jaada-poikkeusaikaan>

Sorkkila M & Aunola K. 2020. Risk factors for parental burnout among Finnish parents: the role of socially prescribed perfectionism. *Journal of Child and Family Studies* 29, 648–659. [https://link.springer.com/epdf/10.1007/s10826-019-01607-1?author\\_access\\_token=12G9Wdb-spl-C32fuKt7QPe4RwIQNchN-Byi7wbcMAY541s7qXnSfx-T2qUrAb9AmntpoCM\\_yNk28O1s-npjhRjf6l8yrxWz9001diy2Ga923tQWT1cLpao\\_0C\\_7e2a-RotdrbefuAaK2zpn3ZXHLc9A%3D%3D](https://link.springer.com/epdf/10.1007/s10826-019-01607-1?author_access_token=12G9Wdb-spl-C32fuKt7QPe4RwIQNchN-Byi7wbcMAY541s7qXnSfx-T2qUrAb9AmntpoCM_yNk28O1s-npjhRjf6l8yrxWz9001diy2Ga923tQWT1cLpao_0C_7e2a-RotdrbefuAaK2zpn3ZXHLc9A%3D%3D)

THL:n seurantaraportti. 2020. Koronaepidemian vaikutukset hyvinvointiin, palveluihin ja talouteen. Viikot 49-50/2020. Viitattu 1.8.2023. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139889/Viikko%2051-2020%20-%20Koronaepidemian%20vaikutukset%20hyvinvointiin%20palveluihin%20ja%20talouteen.pdf?sequence=58&isAllowed=y>

Työterveyslaitos. 2023. Kykyviisari. Verkkosivu. Viitattu 1.8.2023. [www.ttl.fi/kykyviisari](http://www.ttl.fi/kykyviisari)



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

**Vipuvoimaa**  
**EU:lta**  
2014–2020

 Tampereen ammattikorkeakoulu



Käsikirja ryhmän ohjaajille

# Vahvistuva nuori vanhemmuus

Vanuva





Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

**Vipuvoimaa**  
**EU:lta**  
2014–2020



**Vahvistuva nuori vanhemmuus – Vanuva**  
**Käsikirja ryhmän ohjaajille**

**Toimittajat:** Milla Hiitti, Ilmari Huttu-Hiltunen,  
Johanna Vilppola ja Petteri Väkiparta

**Visuaalinen suunnittelu ja taitto:**  
Minttu Rantanen / Tampereen ammattikorkeakoulu

**Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja**  
Sarja C. Oppimateriaaleja 25  
ISSN 2736-8467 (verkkajulkaisu)  
ISBN 978-952-7266-87-8 (PDF)

Tampere 2023  
© Tekijät ja Tampereen ammattikorkeakoulu

# Tervehdys

**Tervetuloa käyttämään Vahvistuva nuori vanhemmuus (Vanuva) -hankkeessa tuotettua käsikirjaa interventioiden toteuttamisesta. Käsikirja on hankesuunnitelman mukainen tuotos työelämän käyttöön hankkeen jälkeen. Käsikirjasta löydät sekä tiivistetyt että laajemmat ohjeet työsi tueksi.**

Käsikirjan toimii ohjenuorana ryhmän ohjaamiselle (interventiolle) ja ohjeita voidaan soveltaa osallistujien tarpeen mukaan osallistujien osallisuus huomioiden.

Käsikirjan ovat kirjoittaneet hankkeessa työskennelleet Tampereen ammattikorkeakoulun lehtorit:

**Milla Hiitti,**  
kätilötyön lehtori, SOTE-yksikkö

**Ilmari Huttu-Hiltunen,**  
media-alan lehtori, LIME-yksikkö

**Johanna Vilppola,**  
mielenterveys- ja päihdehoitotyön lehtori, SOTE-yksikkö

**Petteri Väkiparta,**  
sosiaalialan lehtori, SOTE-yksikkö

Milla



Ilmari



Johanna



Petteri

# Sisällysluettelo

Vanuva-hanke lyhyesti	5
Mitä Vanuva-hankkeessa käytännössä tehtiin?	6
Teoreettinen tausta lyhyesti	7
Videot – miksi tehtiin 360VR-videoita?	9
Videot – katsojan näkökulma ja esiintyjän suhde katsojaan	10
Videot – käsikirjoitukset	11
Kontaktointi ja yhteydenpito	13
Kontaktoinnin haasteita	16
Kontaktoivan työntekijän tehtävät	17
Tutustumiskäynti	18
Yhteydenpito	21
Interventiot	22
1. interventiokerta	23
1. Interventiokerta: harjoituksia ja käsiteltäviä teemoja	24
2. Interventiokerta	26
3. interventiokerta	31
3. interventiokerta: harjoituksia ja käsiteltäviä teemoja	32
Loppusanat	35
Lähteet	36



# Vanuva-hanke lyhyesti

**Vahvistuva nuori vanhempi (Vanuva) –hanke toimi Pirkanmaan alueella 1.9.2021–31.8.2023 rahoittajanaan Euroopan sosiaalirahaston Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020 -rakennerahasto (Keski-Suomen ELY-keskus.)**

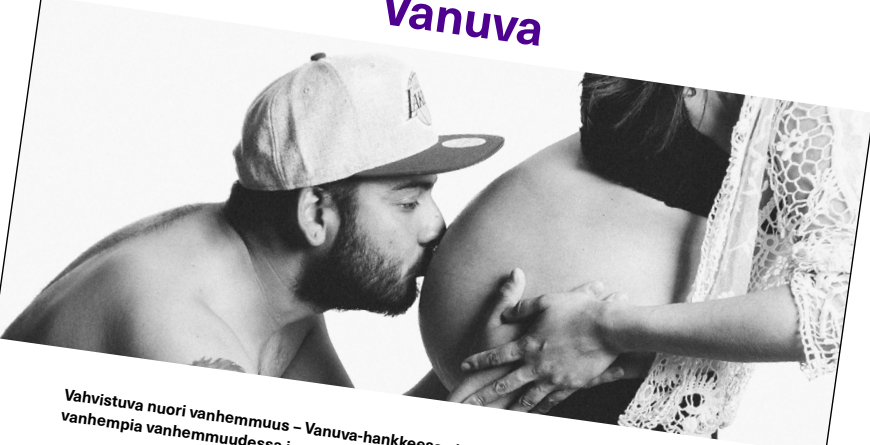
Vanuva-hanke tuki nuoria pirkanmaalaisia vanhempia vanhemmuudessa ja osallisuudessa yhteiskuntaan. Hankkeen kohderyhmä oli alle 30-vuotiaat pirkanmaalaiset vanhemmat. Kohderyhmämme vanhemmat olivat työelämän tai opintojen ulkopuolella olevia tai vaarassa pudota opinnoistaan. Ryhmiin olivat tervetulleita myös alle 30-vuotiaat maahanmuuttajataustaiset vanhemmat ja turvapaikanhakijat, joilla oli oikeus tehdä töitä Suomessa.

Tavoitteena oli estää nuorten vanhempien näköalattomuuden ja osattomuuden kokemuksia. Hankkeessa oli tavoite tukea toimintakykyä erityisesti vanhempana, vahvistaa itsetuntoa, minäpystyvyyttä, voimaantumista ja koulutusmyönteisyyttä, tukea vanhempia omaan työllistymiseen ja ammattiosaamisen hankkimiseen sekä estää vanhempien oman kasvattajaroolin vahvistumisen myötä heikko-osaisuuden periytyminen omille lapsille.

Loimme moniammatillisen asiantuntijaverkoston Pirkanmaan alueen julkisten, yksityisten ja järjestötoimijoiden kanssa. Hankkeessa järjestimme vertaisryhmiä ja yksilöllisesti suunniteltuja interventioita alle 30-vuotiaille vanhemmille sekä kehitimme yhdessä nuorten vanhempien ja asiantuntijaverkoston kanssa virtuaalitodellisuuden avulla luotaavia kokemuksellisia 360VR-videoita. Loimme ja kuvasimme nuorten vanhempien ylisukupolvista kuormaa ja syrjäytymisriskiä helpottavan ja osallisuutta lisäävän mallin.

# Mitä Vanuva-hankkeessa käytännössä tehtiin?

- Koottiin asiantuntijaverkosto noin 30 eri sosiaali-, kasvatusta-, opetus- ja terveysalan toimijasta/ammattilaisesta.
- Järjestettiin interventioita ja vertaisryhmiä pirkanmaalaisille alle 30-vuotiaille vanhemmille, jotka eivät olleet opiskelu- tai työelämässä sekä olivat vaarassa syrjäytyä. Osana interventioita hyödynnettiin kokemuksellisia 360VR-videoita esimerkiksi ylisukupolvisuuden ja lasten kasvatuksen teemoista. Interventioiden ohjaajina toimivat TAMK:n SOTE-yksikön lehtorit.
- Järjestettiin vertaisryhmiä, joista vastasi järjestötoimija. Vertaisryhmät osaltaan auttoivat vanhempia ja lapsia ohjautumaan hankkeen jälkeenkin esimerkiksi perhekerhoihin ja kohtaamispaikkoihin.



**Vanuva**

**Vahvistuva nuori vanhemmuus – Vanuva-hankkeessa tuemme nuoria pirkanmaalaisia vanhempia vanhemmuudessa ja osallisuudessa yhteiskuntaan.**

Järjestämme vertaisryhmiä ja yksilöllisesti suunniteltuja vanhemmuuden tukemiseen liittyviä interventioita noin 25-vuotiaille ja nuoremmille äideille ja isille/äitien kumppaneille. Kehitämme yhdessä nuorten vanhempien kanssa virtuaalitoimintaa 360VR-videoita vanhemmuuteen liittyvistä teemoista.

Luomme moniammatillisen asiantuntijaverkoston Pirkanmaan alueen julkisten, yksityisten ja järjestötoimijoiden kanssa. Asiantuntijaverkosto on mukana suunnittelemassa ja kehittämässä hankkeen toimintaa. Vanuva-hankkeessa nuorten vanhempien toimintakyky, itsetunto, voimaantumisen ja koulutusmyönteisyys vahvistuu. Vanhempien oman kasvatustajaroolin vahvistumisen myötä ylisukupolvisia osattomuuden kokemuksia voidaan katkaista.

Hankkeen toteuttavat Tampereen ammattikorkeakoulu yhteistyössä Pirkanmaan alueen julkisten, yksityisten ja järjestötoimijoiden kanssa. Hanketta rahoittaa Euroopan sosiaalirahaston Vipuvoimaa EU:lta 2014-2020-rakennerrahasto (Keski-Suomen Ely). Hankkeen toiminta-aika on 1.9.2021–31.8.2023.

[projects.tuni.fi/vanuva](https://projects.tuni.fi/vanuva)

Tampereen ammattikorkeakoulu

#hankkeet #TAMKTKI

# Teoreettinen tausta lyhyesti

**Osallisuus:** Osallisuuden edistäminen on osa Suomen hallituksen ja Euroopan unionin tavoitteita. Se on nostettu yhdeksi keskeiseksi keinoksi vähentää eriarvoisuutta, torjua köyhyyttä ja ehkäistä syrjäytymistä. Osallistuminen on yksi väylä osallisuuden kokemiseen. (THL 2021.) Tässä hankkeessa oli tarkoitus mahdollistaa ja kannustaa kohderyhmän osallistumista ja täten vahvistaa osallisuuden kokemista. Osallisuutta voitiin tarkastella hyvinvoinnin osa-alueiden jaottelun avulla: having (toimeen tuleminen), loving (yhteisyys), doing (toiminnassa syntyvä merkityksellisyiden kokemus) ja being (oleminen, itsensä toteuttaminen) (Allardt 1976).

Tässä hankkeessa hyvinvoinnin osa-alueista painottui toiminnassa syntyvä merkityksellisyiden kokemus (doing), jonka myötä myös muut hyvinvoinnin osa-alueet voivat vahvistua. Mahdollisuus vaikuttaa omaa elämää koskeviin asioihin on olennainen osa yhteiskunnallista osallistumista ja kiinnittymistä yhteisöön. Oman toimijuuden vahvistaminen nousee tärkeänä tavoitteena esille myös STM:n mielenterveysosaamisen vahvistamisesta kunnissa -valtionavustushankkeissa (STM2020b).

**Positiivinen psykologia/kasvatus:** Positiivinen pedagogiikka tarkoittaa yksinkertaistettuna positiivisen

psykologian tieteen soveltamista opetus- ja kasvatustoimintaan (Green, Oades, & Robinson, 2011). Positiiviseen pedagogiikkaan liittyvän työskentelyn tavoitteet ovat luonteenvahvuuksien tunnistaminen ja käyttäminen, myönteisten tunteiden tunnesanojen oppiminen, hyvien hetkien havainnointi ja myönteisten hetkien tavoitteellinen lisääminen arjessa. (Uusitalo-Malmivaara 2015.) Myönteiset tunteet ovat vahvasti sidoksissa oppimiseen, luovuuteen, ongelmanratkaisukykyyn, sosiaalisiin suhteisiin ja myös fyysiseen terveyteen. Myönteiset tunteet tuovat elämään sisältöä, iloa ja merkityksellisyyttä, avartavat älyllisiä, kehollisia ja sosiaalisia voimavarojamme ja kapasiteettiamme. Tunnetaitojen harjoittelu valmentaa myös tulevia ihmissuhteita ja työelämää varten. Kun nuori harjoittelee huomaamaan omat onnistumisensa, kokemukset muuttavat häntä pysyvästi vahvemmaksi ja toipumiskykyisemmäksi.

Myönteinen mieliala on tärkeässä roolissa monissa nuorelle tärkeissä tilanteissa, kuten opiskelun aloittamisessa ja työhaastatteluissa. (Uusitalo-Malmivaara 2015.) Myönteisiä tunteita vahvistamalla pyrittiin lisäämään nuorten vanhempien kokonaisvaltaista hyvinvointia tässä hetkessä. Tätä toteutettiin hankkeessa sekä virtuaaliodellisuuden että muiden keinojen avulla.

*Nuoria vanhempia kannustetaan positiivisen pedagogiikan toteuttamiseen myös omassa kasvatuksessaan omien lastensa kanssa. Tällöin kasvatuksen ja opetuksen kohteena ovat perinteisten tietojen ja taitojen ohella lasten hyvinvointitaitojen ja luontevahvuuksien edistäminen (Seligman ym. 2009). Opetuksen keskiössä on luontevahvuuksien ja myönteisten tunteiden tunnistaminen ja hyödyntäminen. Kun harjoitteita kannustetaan tekemään myös kotona, positiivinen pedagogiikka tukee perheen myönteistä tunneilmapiiriä. (Vuorinen, K. 2014, Uusitalo-Malmivaara 2015.)*

*PERMA-hyvinvointiteoriasta nousevat viisi positiiviseen pedagogiikkaan liitettävää elementtiä: myönteiset tunteet, toimintaan sitoutuminen, välittävät ihmissuhteet, merkityksellisyys ja onnistumisen kokemukset. PERMA-teorian mukaan lapsen hyvinvointi vahvistuu, kun nämä viisi elementtiä vahvistuvat. (Seligman 2011.)*

**Dialogisuus:** Dialogisuuden päämääränä on useiden erilaisten näkökulmien yhteensaattaminen ja -sovittaminen (Järvilehto 2010). Dialogissa keskeistä on kaiken sanotun arvostaminen. Siinä ei kumota aiemmin sanottua. (Holm 2019). Dialogisuuden toteutuminen edellyttää suostumusta tasavertaiseen keskustelutapaan, jossa haastavienkin asioiden äärellä ollaan yhdessä. Interventioiden ohjaaja ei pääasiallisesti toimi neuvonantajana

eikä asetu nuoria vanhempia tai muita toimijoita ”viisaammaksi”.

**Tarinallisuus, kerronnallisuus:** Nuoret vanhemmat ovat kertoneet niin nykyisten kuin lapsuuden perheidensä tarinoita omista näkökulmistaan pohjaten kertomansa Hännisen (2000, 2004) kuvailemaan sisäisen tarinan teoriaan. Nuoret vanhemmat ovat kertoneet hankkeen interventioryhmissä menneisyydestään, nykyhetkestään sekä tulevaisuuden suunnitelmistaan. Elämäntarinoiden kerronnoissa on ollut läsnä tapahtumien, asioiden ja ihmisten merkityksellisyys heidän elämänsä eri vaiheissa. Kerrotuissa elämäntarinoissa tunteiden suhde tapahtumiin sekä oman identiteetin muutoksien tarkastelu elämän ajalta, erityisesti vanhemmuuden ajalta, nousivat korostuneesti esille.

**Voimavarakeskeisessä lähestymistavassa** keskiössä on se, että kohti päämäärää suunnataan osatavoitteiden avulla, pienin askelin, jotka nuori vanhempi itse määrittää. Keskeistä voimavaralähtöisessä kohtaamisessa ovat kuunteleminen, kunnioittaminen, luottamus nuorten vanhempien voimavaroihin ja kykyihin haastavissakin elämäntilanteissa, toiveikkaus ja tulevaisuussuuntautuneisuus.



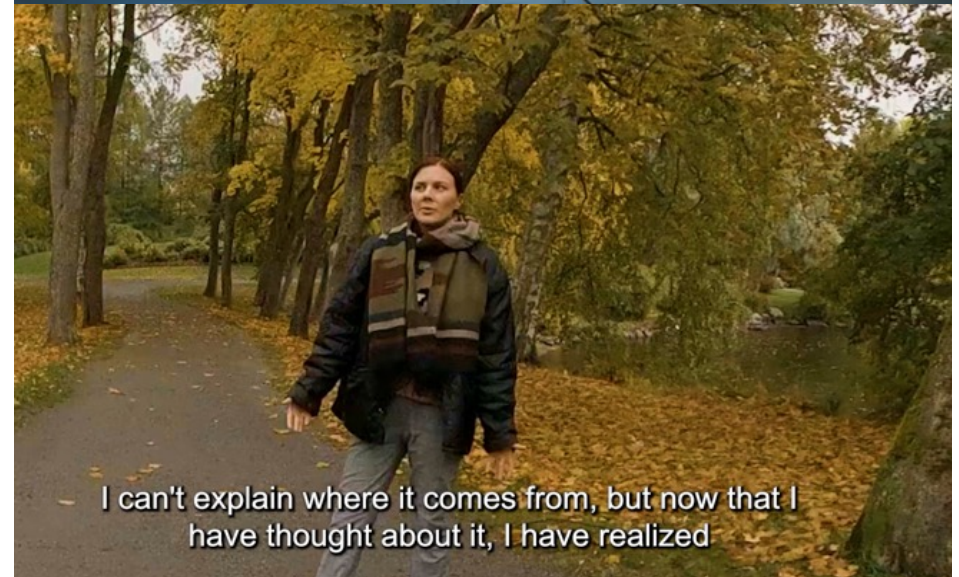
# Videot – miksi tehtiin 360VR-videoita?

- 360-videolla saadaan kokemusten mukaan voimakkaampi katsomiskokemus verrattuna perinteisiin videoihin.
- 360-videoita voidaan esittää virtuaalilaseilla, projisoituna tilan seinille (esim. TAMKin SOTE Virtual Lab sylinteritila) sekä sosiaalisen median välityksellä (esim. Youtube).
- Hankkeessa haluttiin hyödyntää erityisesti SOTE Virtual Labin sylinteritilaa ja saada kokemusta sen toimivuudesta 360-videon käytöstä interventioiden yhteydessä.
- 360-videot saivat katsojat keskittymään sisältöön tavallista enemmän ja osa katsojista koki näyttelijän olevan enemmän läsnä, kuin perinteisellä videolla olisi tuntunut.
- Videototeutuksilla pyrittiin intiimiin tunnelmaan, ja että katsojat kokisivat näyttelijän puhuvan suoraan heille.



# Videot – katsojan näkökulma ja esiintyjän suhde katsojaan

- Kuvattaessa näyttelijä asettui noin 3m päähän 360-kamerasta (silloin kun puhe kohdistettiin katsojalle, eli kameralle). Näin hän näkyi luonnollisessa koossa SOTE Virtual labin sylinteritilan valkokankaalla.
- Puhuessaan näyttelijä katsoi suoraan kameraan, joka loi katsojalle tunteen, että näyttelijä katsoi silmiin ja puhui suoraan "minulle".
- 360-video toi sisällölle rauhoittavan tunteen, koska kuvausympäristö näkyi joka suunnalla ja luonnollisena.
- Videoissa oli mahdollisimman vähän leikkauksia, jotta läsnäolon tunne säilyisi vahvana.



# Videot – käsikirjoitukset

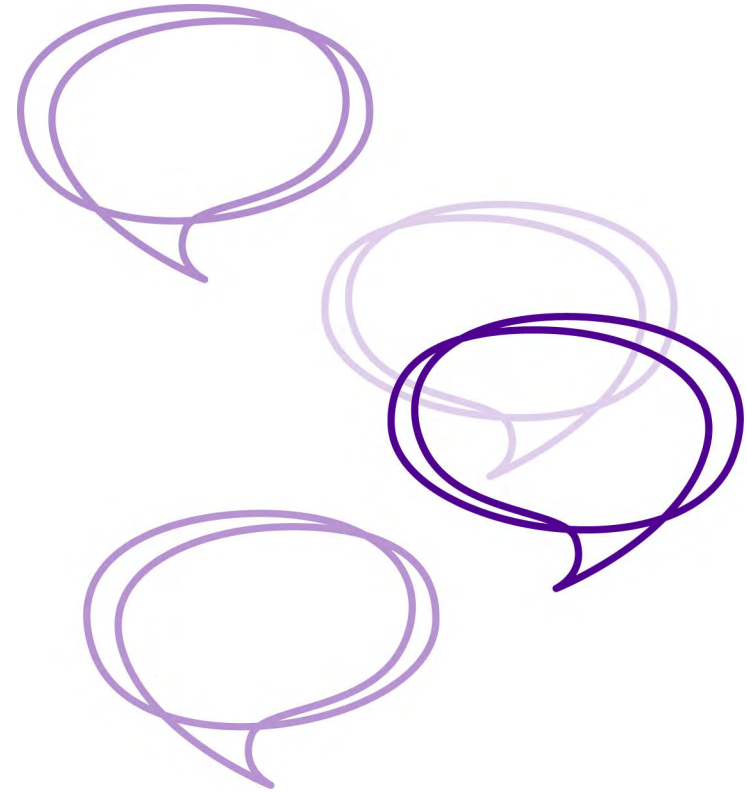
- Videoihin etsittiin kohderyhmään sopiva näyttelijä ja lisäksi vielä tarvittiin lapsi osaan videoista.
- Näyttelijäksi valikoitui harrastajanäyttelijä, jolla oli sopivan ikäinen lapsi, jolla oli myös vähän kokemusta kuvaustilanteista.
- Näyttelijä pystyi hyvin samaistumaan hankkeen teemaan, koska hänellä olis myös vastaavia kokemuksia itsellään.
- Käsikirjoitusten aiheet nousivat osallistujien tarpeista ja asiantuntijaverkoston näkemysten perusteella. Lisäksi niitä ideoitii Vanuva-hankeryhmän kanssa.
- Käsikirjoitukset luotiin yhdessä näyttelijän kanssa improvisaation keinoin, sekoittaen oikeita kokemuksia ja fiktiota.
- Kuvaustilanteessa ohjaaja valitsi aiheet joita näyttelijä painotti repliikeissään.



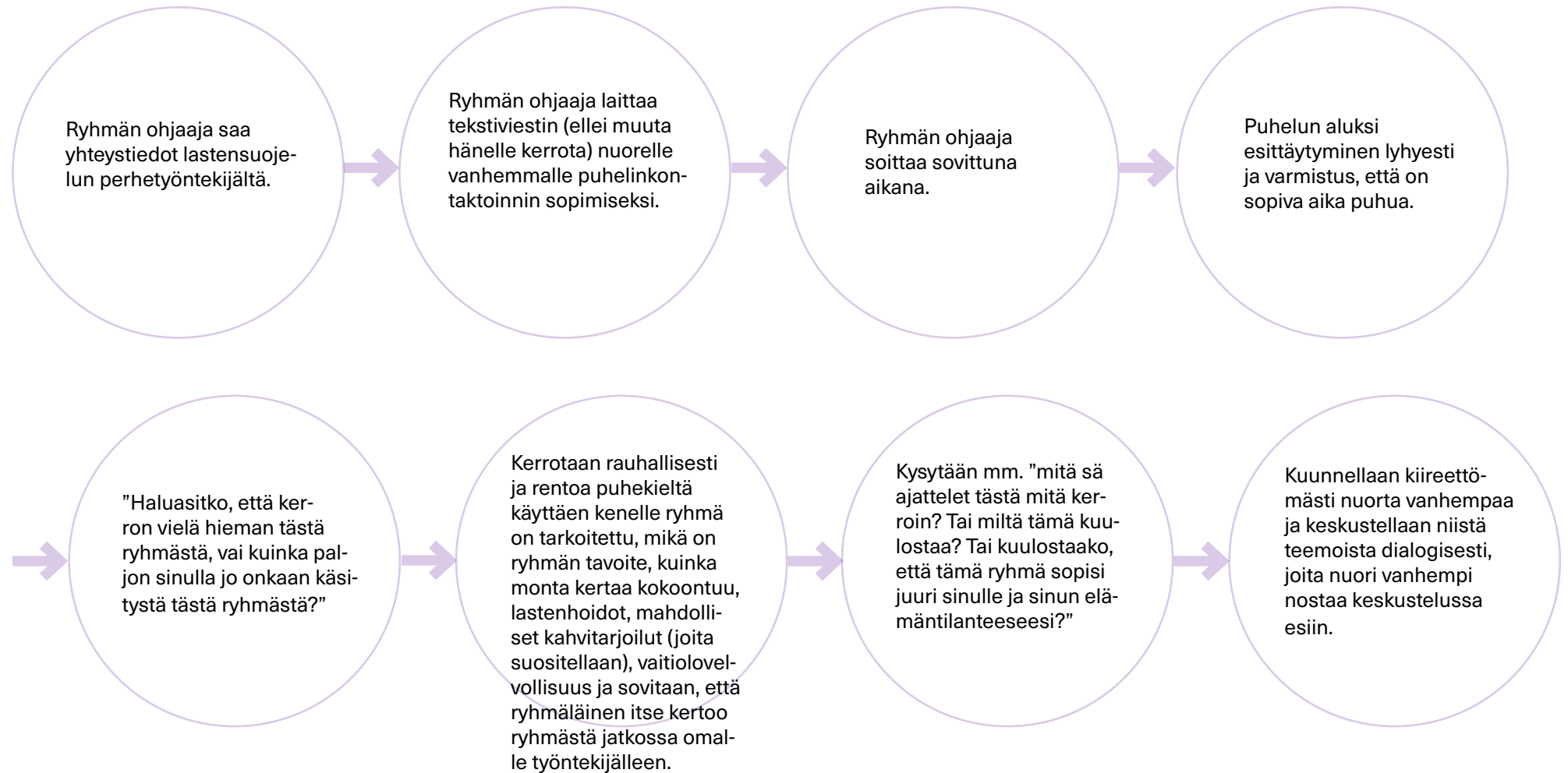


# Kontaktointi ja yhteydenpito

- Ryhmää ohjaavien henkilöiden on tärkeää kontaktoida henkilökohtaisesti jokainen mahdollinen ryhmäläinen (puhelimitse, kasvotusten tai vähintään tekstiviestitse, sähköpostitse tai muita digitaalisia välineitä käyttäen).
- Vanuva-hankkeessa ryhmän ohjaajat saivat ryhmäläisten yhteystiedot sosiaali- ja terveystietokeskuksesta tai ammattilaisilta tai ammattilainen ja nuori vanhempi olivat yhdessä yhteydessä Vanuvan ryhmän ohjaajiin tai Vanuva-hankkeen nettisivuilla olevan lomakkeen kautta.
- Tärkeää, että (pääasiallisesti) sama ihminen on nuoren vanhemman yhteyshenkilö läpi ryhmäprosessin. Kokemus osoitti, että sitoutuminen oli vahvempaa ja luottamus rakentui nopeammin, kun alkukontaktissa oleva henkilö oli yhteyshenkilö läpi ryhmän.
- Keskustelun on tärkeää olla asiallista, mutta rentoa, dialogiin kutsuvaa. Vaikka asiaa on paljon, niin on hyvä muistaa ettei missään vaiheessa ole kiire.



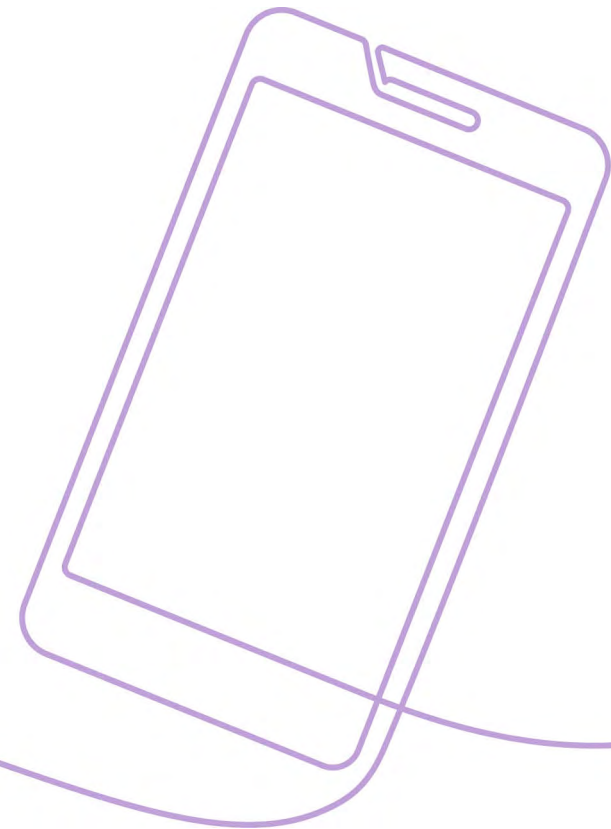
## Esimerkki alkuvaiheen kontaktoinnista





# Kontaktionnin haasteita

- Jos nuori vanhempi ei vastaa tekstiveisteihin, yritetään häntä tavoittaa muutamia kertoja muutaman viikon aikana, mutta jos tästä huolimatta ei tavoiteta, on tärkeää lähettää lopuksi rohkaiseva/kannustava viesti, mikäli ajankohta aiheelle olisikin nuorelle vanhemmalle myöhemmin sopivampi.
- Jos nuoren vahemman lapsi (itkee) tai muu tilanne (on bussissa, taustalla meteliä, ettei kuule) ei mahdollista ryhmästä keskustelua, sovitaan uusi puhelin-aika.
- Pohdittavaksi: jos nuori vanhempi ei vastaa yhteydenottoyritykseen, voiko ryhmän ohjaaja olla yhteydessä yhteystiedon antavaan ammattilaiseen ja tiedottaa tästä haasteesta? Vanuva-hankkeessa ei yhteystietojen antajaa tiedotettu, koska ei oltu saatu lupaa ko. nuorelta vanhemmalta tiedottaa. Tämä hyvä pohtia omassa organisaatiossa.





# Kontaktoivan työntekijän tehtävät

- Ottaa vastaan mahdollisten ryhmäläisten yhteystiedot
- Kontaktoida ryhmäläiset viipymättä yhteystiedot saatuaan
- Informoida ryhmäohjaajapariaan tai tiimiään viipymättä
- Ylläpitää yhteyttä nuoriin vanhempiin
- Informoida ohjaajaparia mahdollisista muuttuneista tilanteista viipymättä
- Suunnitella yhdessä ohjaajaparin kanssa ryhmän sisällöt ja toteutuksen sekä arvioida eri vaiheissa omaa ja parin kanssa tehtyä toimintaa
- Jatkuva itsereflektio
- Omasta työhyvinvoinnista huolehtiminen (työn rytmitys, jakaminen työparin kanssa, oman osaamisen vahvistaminen jne.)



# Tutustumiskäynti

1

- Tutustumiskäynnistä informoitu ryhmään osallistuvia nuoria vanhempia jo alkuvaiheen puhelinkontaktinissa sekä muistutustekstiviestissä, joka lähetettiin nuorelle vanhemmalle heti ensimmäinen puhelinkontaktin jälkeen. Tekstiviestissä on hyvä lukea tarkasti osoite ja tarkemmat sijaintitiedot mm. punaisen oven vierestä tms. Vanuva-hankkeessa haimme osallistujat pääovilta, jotta kenenkään ei tarvinnut jännittää löytääkö sisällä oikeaan tilaan. Tämä oli hyvä käytäntö.
- Mikäli tutustumiskäynti olisi esim. ke tai to --> laittaa ryhmän ohjaaja, joka on kontaktihenkilö, muistutustekstiviestin ryhmään osallistujille tutustumistapaamisesta (aika, paikka, lastenhoito) kyseisen viikon maanantaina.

2

- Tutustumiskäyntipäivänä: Noin tuntia ennen kuin ryhmäläiset saapuvat ohjaajaparin kanssa valmistellaan tapaamistila, tarjottavat, lastenhoito jne.
- "Laskeudutaan"/rauhoitutaan muista työtehtävistä nuorten vanhempien ryhmän ohjaamiseen, kerrataan mitä on suunniteltu, jaetaan keskinäiset ryhmään liittyvät työtehtäviä mm. kumpi menee vastaan nuoria vanhempia tai kumpi lähtee saapuneiden vanhempien kanssa ryhmätilaan ja kumpi jää odottamaan myöhässä saapuvia ryhmäläisiä, sovitaan ryhmän aikaisesta tauotuksesta, kumpi tekee mahdolliset ryhmän aikaiset muistiinpanot jne.

### 3

- n. 15 minuuttia ennen ryhmän sovittua alkamisaikaa avataan ryhmätilan ovi/mennään ryhmäläisiä vastaan sovittuun paikkaan ja kontaktihenkilö pitää työpuhelinta äänillä mahdollisten yhteydenottojen varalta. Ps. Jokaisella Vanuva-hankkeen ryhmäkerralla joku viestitti jotakin viime hetkellä mm. en otakaan lasta mukaan tänään, myöhästyn vähän, mikä ovi se olikaan.
- Keskitytään ryhmäläisten vastaanottamiseen eli ensi kohtaaminen on tärkeää. --> toivotetaan tervetulleeksi--> kehoitetaan ottamaan tarjolla olevaa kahvia, näytetään naulakot, kerrotaan vessat, rohkaitaan valitsemaan itselle sopiva istumapaikka (ohjaajat ottavat viimeiset tuolit ja tarvittaessa siirtävät niitä sopivampaan paikkaan), ohjataan vanhempia "luovuttamaan" lapset lastenhoitajille, jotka myös esittäytyvät vanhemmille, kerrotaan missä tilassa lapset ovat jne.

### 4

- Aloitetaan tutustumiskäynti kahvin/teen/mehun tuoman rentouden ja turvan saattelemana --> ohjaajat esittelevät itsensä (lyhyesti) ja kertaavat miksi on ryhmään kokoonnuttu (Vanuvassa kerroimme myös itse olevamme vanhempia) kontaktihenkilön aloittaessa esittelykierroksen (tuttuus, luottamus, turvallisuus vahvistuvat) --> esittelyn jatkumisessa on eri vaihtoehtoja eli toinen ryhmän ohjaaja esittäytyy tai sitten jo esittäytyneen ohjaajan vieressä oleva vanhempi esittäytyy tai kuka tahansa ryhmätalassa oleva esittäytyy.

Huomioitavaa on, että ryhmäläisiä yleensä uusi tilanne jännittää, joten Vanuva-hankkeessa päädyimme siihen, että toinen ryhmän ohjaaja esittäytyi heti kontaktihenkilön perään ja sitten esittäytyminen jatkui järjestyksessä kun istuimme ns. ympyrämuodostelmassa. --> esittelyjen jälkeen (tai aikana) ohjaajat voivat pysähtyä hetkeksi osallistujien sanomisiin, esimerkiksi jos tulee ryhmän sisältöihin liittyviä teemaehdotuksia. On silti hyvä muistaa, että ryhmäläiset saattavat haluta esitellä itsensä nopeasti tai päästä esittelystä pian eroon mm. jännityksen vuoksi.

## 5

- Esittäytymisten jälkeen on tärkeä hetki viipyillä, antaa kaikille tilaa hengähtää jännittäväksikin koetun esittämisen jälkeen. Voi kehottaa ottamaan lisää kahvia/teetä/mehua.
- Ohjaajat voivat avoimen dialogin keinoin jatkaa mm. "olisko (työparin nimi, joka toimii hyvänä kertauksena osallistujille) sulla tähän alkuun vielä jotakin?" Tämän tarkoitus on, että ohjaajapari voi sanoa jos jotakin on tullut mieleen, mutta myös näyttää osallistujille mallia, että voimme avoimesti kysyä toisilta eikä tässä ryhmässä ole ennalta määriteltyjä aiheita mitä saa tai miten pitää puhua.

## 6

- Keskustellaan vapaasti ryhmästä ja tulevista mietteistä ryhmään liittyen. Ohjaajat esittelevät suunniteltuja ryhmän sisältöjä, kuuntelevat jos ryhmäläisillä on ideoita tai rajoitteita ryhmän toteutustavoille mm. Josakin Vanuva-ryhmissä tehtiin unelma-/tavoitekartat viimeisellä kerralla ja jossakin ryhmässä ryhmäläisistä joku ilmoitti ettei kykene kyseiseen tehtävään henkilökohtaisista syistä. Tällöin emme tavoitteita kartoittaneet unelmakarttamenetelmällä vaan keskustellen.
- Tutustumiskäynnin lopuksi kerrataan ryhmän jatkopaamiset, laitetaan ne vielä tekstiviestitse kaikille tai tarvittaessa haluakkaille.

# Yhteydenpito

Lähes jokaista ryhmäkertaa ennen kontaktiyhdys henkilö lähettää muistutusviestin kyseisen viikon ryhmästä (ajan, paikan, lastenhoidon) ellei ryhmän kesken muuta ole sovittu.

# Interventiot

- Ennen jokaista interventiokertaa ohjaajat tapasivat ja suunnittelivat tulevan intervention sisällön käsikirjoituksen.
- Interventioiden sisältö voi vaihdella hieman ryhmittäin.
- Intervention pituus oli 1,5–2h riippuen ryhmän koosta, ja siitä, pidettiinkö tauko puolivälissä.
- Sisällön suunnittelussa otettiin Vanuva-hankkeessa huomioon aina osallistujien taustat sekä puhelimessa ja tutustumiskerralla nousseet toiveet. Tämä tuki osallisuutta.
- Jokaisen interventiokerran loppuun jätettiin 10 min. tapaamisen päättämiseen ja keskusteluun, mitä tapaamisesta jäi mieleen.
- Interventioiden jälkeen ohjaajat pitivät keskenään reflektion jokaisesta tapaamisesta: miten tapaaminen sujui, millaisia ajatuksia ja tunteita se herätti tai millä tavoin omaa toimintaa voisi vielä kehittää.



# 1. interventiokerta

- Toinen ohjaajista hakee osallistujat sovitusta paikasta (kuten tutustumiskäynnillä kuvattiin). Toinen jää lastenvahtia vastaan.
- Tapaaminen alkaa kahvitarjoilulla.
- Tarvittaessa tutustumista (ryhmään on voitu ottaa mukaan uusia osallistujia vielä tälle kerralle, vaikeivat he olisi olleet mukana tutustumiskerralla.)
- Ryhmän säännöt käydään yhdessä läpi. Näitä ovat päihteettömyys, vaitiolovelvollisuus ja luottamuksellisuus.

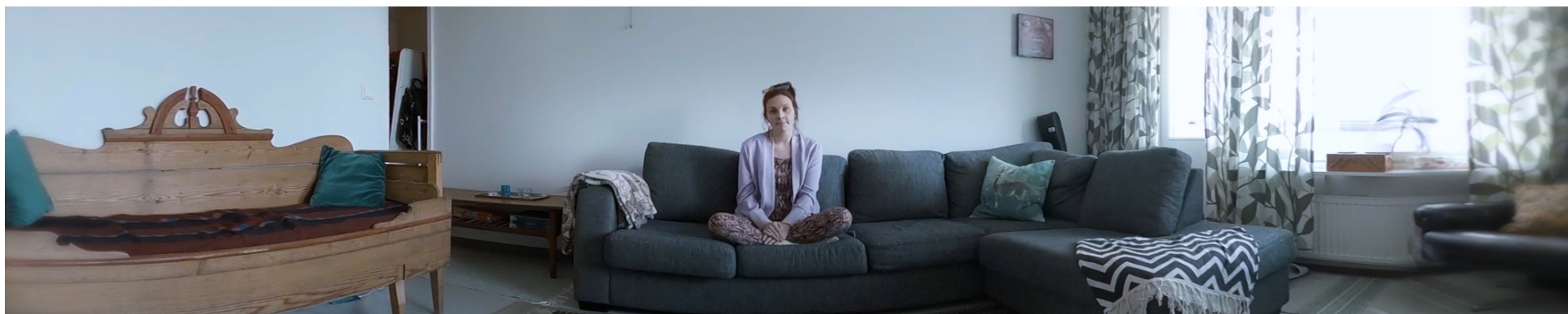


# 1. Interventiokerta: harjoituksia ja käsiteltäviä teemoja

- Toiminnallinen alkuharjoitus: Ohjaajat levittävät pöydälle postikortin kokoisia kuvia erilaisista maisemista. Kysytään: "Mikä näistä kuvista kuvaa sinua juuri tällä hetkellä?" Tai "valitse kuva, joka kuvaa sinun tämänhetkistä mielentilaasi". Myös ohjaajat valitsevat 1–3 kuvaa. Käydään keskustelua näiden kuvien perusteella.
- Äitiyden/isyiden/vanhemmuuden tarina. Kysytään: Miten sinusta tuli vanhempi? Millaisia ajatuksia ja tunteita se sinussa herätti? Kuinka ympäristö reagoi siihen? (tähän voi käyttää videoalustusta tai ottaa käsittelyyn ilman sitä).
- Riittävän hyvä vanhemmuus. Pyydetään osallistujia pohtimaan, millaista on riittävän hyvä vanhemmuus. Työskentelyssä voidaan hyödyntää digitaalisia työkaluja, esim. Padlet tai Flinga. Osallistujat ja ohjaajat käyvät kirjoittamassa sinne mieleensä nousevia asioita. Keskustellaan näistä yhdessä. Tämän jälkeen katsotaan Väestöliiton laatima 5-kohtainen vanhemman muistilista riittävän hyvästä vanhemmuudesta. Verrataan näitä ryhmän tuottamiin vastauksiin.
- Minun vahvuuteni vanhempana. Keskustellaan siitä, mikä jokaisen oma vahvuus on vanhemmuudessa.
- Vaihtoehtoinen toiminnallinen harjoitus (tämä voidaan tehdä myös 3. interventiossa): Nallekortit. Nallekorttien kuvissa nallet ilmentävät erilaisia tunteita ja tuntemuksia. Voidaan alustaa esimerkiksi hankalasta tilanteesta vanhemmuudessa (ohjaaja voi kertoa oman/keksityn henkilökohtaisen esimerkin). Keskustellaan tilanteista, joissa on vaikeaa säädellä omia tunteitaan. Huomioidaan, että eri tunteita voi tuntea samanaikaisesti. Huomioidaan takatunteet eli on pinnalla näkyvät tunteet ja tunteet, jotka ovat näkyvän tunteen takana.



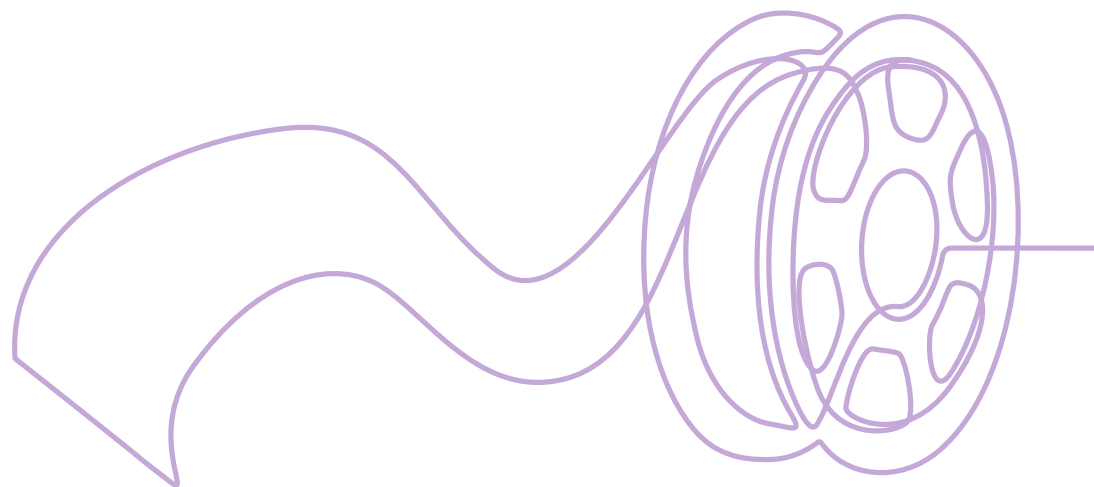
- **Video Äitiyden tarina**
- Mitä ajatuksia ja tunteita video herätti?
- Miten ajattelit äitiydestä ennen tietoa raskaudesta, ennen raskaustestin tekoa, testin teon aikaan, testin teon jälkeen.
- Miten ympäristö suhtautui, miten kaverit suhtautuivat?
- Mistä piti luopua raskausaikana?
- Muita keskusteltavia teemoja: pelot ja huolet, ristiriitaiset tunteet, yksinäisyys, mitä muuta osallistujilla nousee mieleen.
- Tarvittaessa tauko tähän väliin.



## 2. Interventiokerta

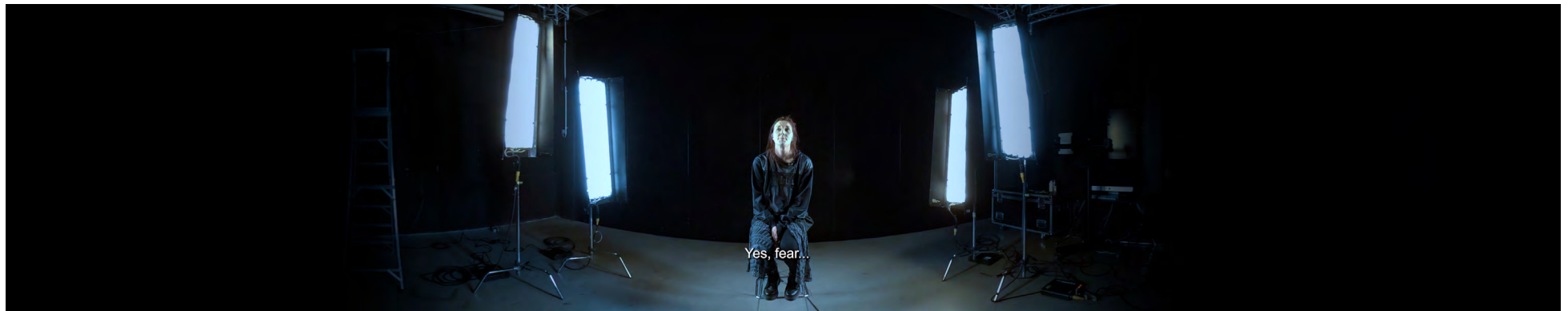
### Tällä kerralla katsotaan videoita

- Vanuva-hankkeessa tehtiin 8 videota (äitiyden tarina, huolivideo, onnellinen arki, ylisukupolvisuus, aamiainen, nukkuminen, pukeminen ja työhaastattelu). Äitiyden tarina -videota suositellaan hyödyntämään jo 1. interventiokerralla.
- 2. interventiokerralla ehditään yleensä katsoa kaksi videota, jotka valitaan ryhmän toiveiden ja taustojen perusteella.
- Mahdollinen tauko videoiden välissä.
- Loppukeskustelulle tulee jättää 10 min. Mitä mietteitä ryhmäkerrasta? Mitä palautetta videoiden katsomisesta?



## Huolivideo

- Mitä kaikkea tämä video herätti?
- Keskitytään osallistujien esiin nostamiin asioihin, ei ennaltoivotuihin teemoihin.
- Keskustelua kunkin omista huolista.
- Mahdollisesti keskusteluun nousevia teemoja: osallistujien kokemukset, pelot ympäristön tuomitsevuudesta suhteessa heihin nuorena vanhempana, lapsen menettäminen, ylisukupolvisuus.



## Video Ylisukupolvisuus

- Mitä kaikkea tämä video herätti?
- Keskitytään osallistujien esiin nostamiin asioihin, ei ennaltasovittuihin teemoihin.
- Mahdollisesti keskusteluun nousevia teemoja: Millaisena työnteko on näyttäytynyt lapsuudenperheessä? Miten omassa lapsuudenperheessä on näytetty tunteita? Miten on riideltä? Miten päihteet näyttäytyivät perheessä? Millaisissa tilanteissa päihteitä käytettiin? (Miten lapsen tuli käyttäytyä, kun vanhempi oli päihittynyt?) Millainen ilmapiiri lapsuuden perheessä on ollut?
- Mitä omasta lapsuudesta haluat siirtää omalle lapsellesi ja mitä et?



## Videot Aamiainen, Pukeminen, Nukkuminen, Työhaastattelu

- Mitä kaikkea tämä video herätti?
- Mahdollisesti keskusteluun nousevia teemoja ovat esim. kiire lapsiperheessä, vanhempien riittävä lepo, arjen paine ja vaativuus monesta suunnasta. Mitä haasteita ne tuottavat?
- Kannustetaan kokeilemaan eri toimintamalleja ja oman toiminnan muokkaamista esim. Millä keinoilla kiirettä pystyisi vähentämään ja siirtymävaiheita helpottaa? Vinkki: kuvatuki voi helpottaa siirtymiä (esim. Papunetin kuvat, [papunet.fi](http://papunet.fi))



## Video Onnellinen arki (sopii hyvin myös 3. interventiokertaan)

- Mitä kaikkea tämä video herätti?
- Mahdollisesti keskusteluun nousevia teemoja: Tuntuuko aihe ajankohtaiselta omassa elämässä nyt? Oletko ajatellut, milloin lapsi menee hoitoon kodin ulkopuolelle ja mihin (esim. päiväkotiperhepäivähoito)? Mitä itse teet sitten, kun lapsi menee hoitoon?
- Anna neuvontaa varhaiskasvatuksen käytäntöihin liittyen nousseen keskustelun pohjalta.
- Rohkaise koulutukseen ja työnhakuun liittyvissä pohdinnoissa.
- Anna neuvontaa koulutusvaihtoehdoista ja työnhausta ja ohjaa tarvittaessa eteenpäin.



# 3. interventiokerta

- Tärkeitä teemoja viimeisellä kerralla ovat vanhemmuuden tukeminen, jaksaminen vanhempana ja osallisuuden vahvistaminen työelämässä ja koulutuksessa.
- Viimeinen kerta tulee räätälöidä osallistujien toiveiden ja taustojen perusteella. Seuraavissa dioissa esitellään teemoja ja harjoituksia, mitä käytettiin Vanuva-hankeen ryhmissä.
- Mikäli vertaisryhmät jatkavat interventioiden jälkeen, annetaan näistä ohjeistusta: aika, paikka, ohjaaja, yhteystiedot, ruokavaliot, lastenhoito.
- Halutessaan tälle kerralle voi antaa ennakkotehtäviä, esim: mitkä ovat sinun vahvuutesi äitinä, isänä, puolisona, naisena, tyttärenä, poikana ystävänä, sisarena, veljenä jne.?



# 3. interventiokerta: harjoituksia ja käsiteltäviä teemoja

## Omien voimavarojen ja vahvuuksien tunnistaminen:

- Missä olet hyvä?
- Tavoitellaan 7–10 asiaa.
- Kirjataan näkyville nousseet asiat.
- Pohditaan, miten voisi käyttää hyödyksi näitä vahvuuksia muualla, esim. työelämässä tai opiskelussa?

Lähde: <https://www.mielenterveystalo.fi/sites/default/files/2022-10/Listaa-voimavarasi.pdf>

## Tunteiden säätely -harjoitus

- Mietitään tilanne, jossa lapsi käyttäytyy vanhemman mielestä kuormittavasti tai epätoivotulla tavalla, esim. itkee jatkuvasti tai kiukuttelee.
- Mietitään ja sanoitetaan, mikä tunne lapsella tuolloin on päällä (kirjoita esim. taululle ylös)
- Tutkitaan sitä, mikä lapsen tunteen takana oleva takatunne on. Huomataan, että yleensä tämä on yksin jäämisen/hylkäämisen pelko. Esim. lapsi itkee raivokkaasti > lapsen tunne on kiukku > takatunne on yksin jäämisen pelko (ethän aikuinen hylkää minua?)
- Näiden tunneketjujen purkaminen auttaa vanhempaa ymmärtämään lapsen käytöstä ja samalla säätelämään omaa tunnettaan lapsen käyttäytyessä vanhemman näkökulmasta hankalasti. Kohtaammeko lapsen kiukun vai pelon?
- Samoja käyttäytymistunneketjuja voi tutkia myös parisuhteen näkökulmasta



## Rentoutusharjoitus

- Miten rentoutat kehoa ja mieltä?
- Kerrotaan erilaisista rentoutumiskeinoista
- Joskus täytyy rentouttaa kehoa, jotta ajatukset ja tunteet rauhoittuu
- Joskus täytyy rauhoittaa ajatuksia ja tunteita, jotta keho rauhoittuu
- Turvallinen rentoutusmenetelmä on mm. jännitä ja rentouta -harjoitus ja hengitysharjoitukset (sormitekniikka, palleahengitys).
- Lähteenä voi käyttää esim. Rentoutus- ja hengitysharjoituksia, Mielen terveystalo. N.d. Rentoutus- ja hengitysharjoituksia. Verkkosivu. <https://www.mielen terveystalo.fi/fi/omahoito/mielen-hyvinvoinnin-omahoito-ohjelma/8-rentoutus-ja-hengitysharjoituksia>

## Hahmopuu (löytyy mm. lähteen linkistä)

- Missä olet puussa tällä hetkellä ihmisenä?
- Missä haluaisit olla?

### Lähde:

A.C.A.T Newsletter-3-March-1994- Special Post-Conference Issues teoksessa [Voimavaravalmennuksen työkirja. Mielen terveyden keskusliitto ry.](https://www.voimavaravalmennuksen.tyokirja.fi/) [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwisp-9P53JT-AhU9DRAIHbXFA3cQFnoECBAQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.mtkl.fi%2Fuploads%2F2019%2F04%2Fa411f5f5-voimavaratk\\_fi\\_kevyt.pdf&usq=A-OvVaw0x2hh2SelRRX1hHOHQbFHG](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwisp-9P53JT-AhU9DRAIHbXFA3cQFnoECBAQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.mtkl.fi%2Fuploads%2F2019%2F04%2Fa411f5f5-voimavaratk_fi_kevyt.pdf&usq=A-OvVaw0x2hh2SelRRX1hHOHQbFHG)

## Unelmakartta

Henkilökohtainen visualisointi lähitulevaisuuden, näkymistä, esim. 6 kk kuluttua. Lähde: Tervetuloa unelmakeitaaseen. Mielenterveyden keskusliitto. <https://www.mtkl.fi/uploads/2019/06/9d834389-unelmakeidas.pdf>

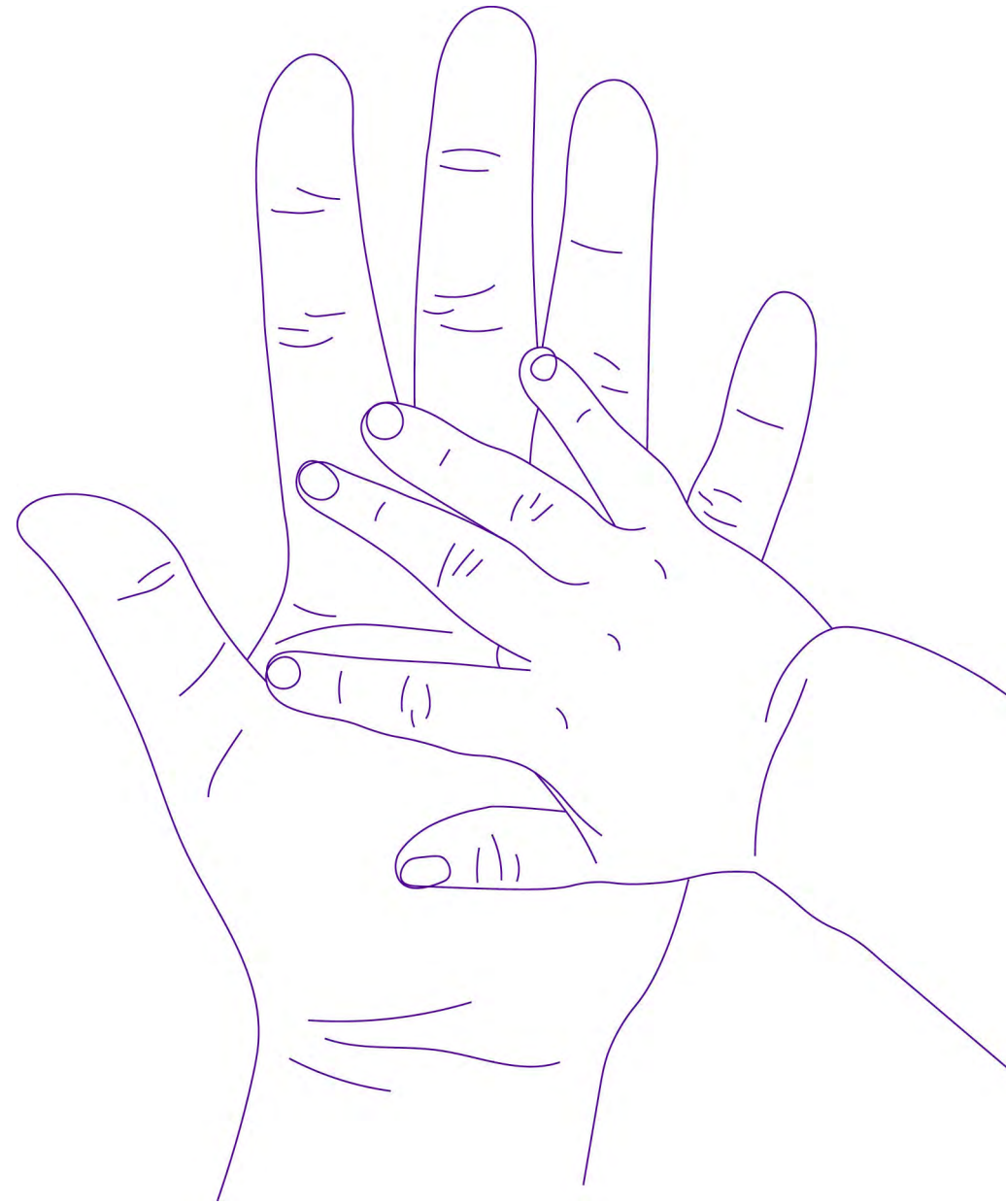
## Parisuhde ja seksuaalisuus synnytyksen jälkeen

- Millainen seksuaalisuudesta puhumisen kulttuuri teidän parisuhteessa on?
- Korostetaan puhumisen tärkeyttä sekä normalisoidaan synnytyksen jälkeisiä seksuaalisuuden muutoksia (fyysiset, hormonaaliset, henkiset, muuttuneesta elämäntilanteesta johtuvat).
- Syvennyttään teemoihin, mistä nousee enemmän keskustelua, esim. ehkäisy synnytyksen jälkeen.
- Lähteenä voi käyttää esim. Parisuhde ja toipuminen synnytyksen jälkeen. (n.d.) Terveyskylä.fi. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/synnytyksen-j%C3%A4lkeen/synnytyksest%C3%A4-toipuminen/parisuhde-ja-seksuaalisuus-synnytyksen-j%C3%A4lkeen>



# Loppusanat

- Huomioi, mihin osallistujat lähtevät jokaisen interventiokerran sekä koko interventiototeutuksen jälkeen?
- Onko vertaisryhmiä?
- Miten asiakassuhde jatkuu omien työntekijöiden kanssa (ja keitä nämä ovat)? Jos omatyöntekijää ei ole, voidaan tarvittaessa ohjata palveluihin.
- Tehdäänkö osallistujien jatkoseurantaa?
- Tiedon jakaminen (linkit, kirjallisuus, palvelut jne.) osallistujille interventiokertojen aikana, välissä ja koko interventiototeutuksen jälkeen



# Lähteet

A.C.A.T Newsletter-3-March-1994- Special Post-Conference Issues teoksessa Voimavaravalmennuksen työkirja. Mielenterveyden keskusliitto ry. Viitattu 5.5.2023. [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKewisp9P-53JT-AhU9DRAIHbXFA3cQFnoECBAQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.mtkl.fi%2Fuploads%2F2019%2F04%2Fa411f5f5-voimavaratk\\_fi\\_kevyt.pdf&usg=AOvVaw0x2hh2SeIRRX1hHOHQbFHG](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKewisp9P-53JT-AhU9DRAIHbXFA3cQFnoECBAQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.mtkl.fi%2Fuploads%2F2019%2F04%2Fa411f5f5-voimavaratk_fi_kevyt.pdf&usg=AOvVaw0x2hh2SeIRRX1hHOHQbFHG)

Allardt E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Helsinki: WSOY.

Green S., Oades L. & Robinson P. 2011. Positive education: Creating flourishing students, staff and schools. In Psych, vol 33, April, 2, 16–17.

Holm, P. 2019. Dialogia. Luento. Pekka Holm: Dialogic. 28.2-1.3.2019. Espoo.

Hänninen, V. 2000. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Yhteiskuntatieteellisen tiedekunnan väitöskirja. Tampereen yliopisto.

Hänninen, V. 2004. A model of narrative circulation. Narrative Inquiry 14(1), 69–85.

Järvilehto, L. 2010. Kaksi tapaa kommunikoida. Viitattu 5.5.2023. <https://ajattelunammattilainen.fi/2010/10/18/kaksi-tapaa-kommunikoida/>

Mielenterveystalo. n.d. Harjoitus: Listaa voimavarasi. Työkaluja mielen hyvinvointiin. Viitattu 5.5. 2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/sites/default/files/2022-10/Listaa-voimavarasi.pdf>

Mielenterveyden keskusliitto. n.d. Unelmakeidas. Työkirja. Viitattu 5.5.2023. <https://www.mtkl.fi/uploads/2019/06/9d834389-unelmakeidas.pdf>

Mielenterveystalo n.d. 8. Rentoutus- ja hengitysharjoituksia. Mielenterveystalo. fi. Viitattu 5.5.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/pakko-oireiden-omahoito-ohjelma/rentoutus-ja-hengitysharjoituksia>.

Parisuhde ja seksuaalisuus synnytyksen jälkeen. 2018. Naistalo. Terveyskylä. Viitattu 5.5.2023 <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/synnytyksest%C3%A4-toipuminen/parisuhde-ja-seksuaalisuus-synnytyksen-j%C3%A4lkeen>

Seligman, M.E.P., Ernst R.M., Gillham, J., Reivich, K. & Linkins, M. 2009. Positive education: Positive psychology and classroom interventions. Oxford Review of Education 35, 293–311.

Seligman, M.E.P. 2011. Flourish: A visionary new understanding of happiness and wellbeing. New York: Simon & Schuster.

STM. 2020. Mielenterveysstrategiaa toteutetaan kolmessa käynnistyvässä hankekokonaisuudessa. Viitattu 5.5.2023. <https://stm.fi/-/mielenterveysstrategiaa-toteutetaan-kolmessa-kaynnistyvassa-hankekokonaisuudessa>.

THL. 2021. Osallisuus. Viitattu 5.5.2023. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

Uusitalo-Malmivaara, L. 2015. Positiivisen psykologian voima. PS-kustannus. E-kirja.



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020

 Tampereen ammattikorkeakoulu