ITU-PERHETYÖ





Tervetuloa mukaan Itu-perhetyön Ryhmä-toimintaan





TAMPEREEN NNKY YWCA

Sosiaali- ja terveysministeriön RAHOITTAMA

ITU-PERHETYÖ OSANA TAMPEREEN NNKY:N TOIMINTAA

Tampereen NNKY on vuonna 1903 perustettu voittoa tavoittelematon monikulttuurinen naisjärjestö, jonka tavoite on edistää naisten ja tyttöjen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä. Itu-perhetyö tarjoaa haastavissa ja haavoittuvissa elämäntilanteissa oleville odottajille ja perheille monipuolista ryhmätoimintaa. Ryhmätoiminta tarjoaa erityisen tuen yksin odottaville ja lasta kasvattaville palvelupolun, jossa tukea on tarjolla pisimpään. Kaikki Itu-perhetyön toiminta on perheille maksutonta.

Suljetut ryhmät

MASU-RYHMÄ ERITYISEN TUEN ODOTTAJILLE

Kahdeksan kertaa kokoontuva ryhmä, joka järjestetään kaksi kertaa vuodessa, uudet ryhmät alkavat aina tammi- ja elokuussa. Vertaistukea ja valmistautumista äitiyteen. Joka toinen keskiviikko klo 13-15.

KEHTO-RYHMÄ

Kehto-ryhmä varhaisen vuorovaikutuksen, turvallisen kiintymyssuhteen ja vanhemmuuden tueksi. Viisitoista kertaa kokoontuva ryhmä, joka järjestetään kaksi kertaa vuodessa. Ryhmään ohjaudutaan Masu-ryhmän kautta.
Tiistaisin klo 11.30-14.30.

Avoimet ryhmät

ERITYISEN TUEN VANHEMPIEN JA VAUVOJEN (0-12KK) VAUVARYHMÄ

Uusi vuonna 2027 aloittava avoin ryhmä. Maanantaisin klo 11-14.

YKSINHUOLTAJAPERHEIDEN RYHMÄ —
osallisuutta, yhteisöllisyyttä, vertaisuutta ja kannattelua

Yksinhuoltajavanhemmille ja lapsille kohdennettu ryhmä.
Vertaistukea vanhemmuuteen torstaisin klo 10-13.

MISSÄ RYHMÄT KOKOONTUVAT?

ITU-PERHETYÖN TOIMITILOJEN OSOITE

Hämeenpuisto 14 F, 2.krs / Puistosalit

Ilman vaunuja sisäänkäynti Hämeenpuistosta. Työnnä katutasolta nousevien kiviportaiden yläpäässä oikealla olevaa ovea sisäänpäin ja kävele kierreportaat 2.kerrokseen. Ovenpielessä näkyy Itu-perhetyön logo ja olet oikealla ovella! Ovet avautuvat n. 5min ennen ryhmän alkamisaikaa.

Sisäänkäynti vaunujen kanssa tapahtuu os. Satakunnankatu 31

Tule rakennuksen porttikongin ja sisäpihan kautta vaunuramppia pitkin hissille ja sieltä 2.krs:n. Opastamme ja autamme ensikertalaisia, soita ohjaajaa avuksi, jos tarvitset apua rampeissa.

Ohjaajien yhteystiedot ma-to (2027):

Anne Ali-Löytty, perhetyön ohjaaja, YTM
anne.ali-loytty@tnnky.fi
p. 044 7842 377

Kaisa Koponen, perhetyön ohjaaja,
sosionomi AMK
kaisa.koponen@tnnky.fi
p. 044 774 0001

Lue tarkempia lisätietoja www.tnnky.fi

Vuodesta 2027 eteenpäin emme voi valitettavasti enää huomioida ryhmien maksuttomissa tarjoiluissa erityisruokavalioita.

MASU-RYHMÄ ERITYISEN TUEN ODOTTAJILLE

Kevätkaudella 2027 ryhmän kokoontumispäivämäärät ovat seuraavat:

27.1, 10.2, 24.2, 10.3, 24.3, 7.4, 21.4 ja 5.5
Kahden viikon välein keskiviikkoisin klo 13-15

Olet tervetullut ryhmään

- Jos odotat lasta yksin, yllättäen, haastavassa elämäntilanteessa tai olet nuori odottaja ja kaipaat vertaistukea toisista odottajista.
- Oma tai työntekijän arvio tuen tarpeesta riittää.
- Jos tarvitset pienen ja turvallisen ryhmän tukea sopeutumisessa erityiseen elämänmuutokseen ja äitiyteen valmistautumisessa.
- Sinulla on mielenterveyden haasteita tai traumataustaa.
- Jos laskettu aikasi on kesken ryhmän, voit osallistua ryhmään myös vauvan kanssa, ja loppukertojen teemat on suunniteltu mielekkäiksi vauvan jo synnyttyäkin.

Miten ilmoittaudun ryhmään?

- Voit ilmoittautua mukaan puhelimitse soittamalla/lähettämällä viestin ohjaajille tai sähköpostitse. Ilmoittautuessasi tiedustelemme lasketun aikasi ja puhelinnumerosi (viestintää varten).
- Voit samalla kertoa omin sanoin sen verran elämäntilanteestasi, kun koet hyväksi. Voit pyytää myös työntekijää tai läheistä ilmoittamaan sinut, jos se helpottaa ryhmään osallistumista.
- Otamme pienryhmään mukaan maksimissaan kahdeksan odottajaa ja ryhmä täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.
- Voit tiedustella vapaita tai peruutuspaikkoja ryhmän jo alettuakin.

Mitä Masu-ryhmässä tapahtuu?



- Tarjoamme ryhmän aluksi kahvia, teetä & pientä välipalaa, jonka aikana jokaisella on mahdollisuus jakaa odotusajan kuulumisia ja kysellä vertaiskokemuksia toisilta ryhmäläisiltä. Samalla tutustumme toisiimme.

- Keskustelemme yhdessä vanhemmuudesta, äidin hyvinvoinnista ja jaksamisesta sekä vauvan tarpeista.

- Käymme läpi raskauteen, synnytykseen ja vauvanhoitoon liittyviä asioita. TAMK:n kätilöopiskelijat vierailevat ryhmässä tuoden ajankohtaista asiantuntemusta synnytykseen valmistautumiseen ja pienen vauvan hoitamiseen. Tällöin ryhmäkerrat toteutuvat klo 12.30-15.30.

- Ryhmän tapaamisissa on aina tilaa myös kysymyksille ja voit esittää toiveen, että käsittelemme yhdessä jotain tiettyä teemaa.

- On tärkeää alkaa luoda suhdetta omaan vauvaan jo odotusaikana. Odotusaikana mieli on avoin työstämään monia asioita ja äidillä on erityinen herkkyyskausi ja aika valmistautua vastaanottamaan oma lapsi mahdollisimman avoimella ja joustavalla mielellä juuri sellaisena kuin hän on. Masu-ryhmässä pohditaan odotuksen eri puolia: mikä on ihanaa, mikä jännittää, mitä ehkä pelkää ja mihin toivoo vielä rohkaisua ja tukea vauvan syntymän jälkeen.

Tervetuloa mukaan Masu-ryhmään matkallasi vanhemmuuteen!



KEHTO-RYHMÄ

- Kehto-ryhmään ohjaudutaan Masu-ryhmän kautta. Ryhmään voidaan ottaa 4-6 eniten tukea tarvitsevaa äiti-vauva-paria. Valintakriteereinä ryhmään ovat mm. yksinhuoltajuus, nuori ikä, pienet tukiverkostot, erityisen tuen tarve ja haastava elämäntilanne sekä kyky sitoutua ryhmätoimintaan viikoittain.

    - Mikäli ryhmä ei tule täyteen Masu-ryhmän osallistujista, voimme harkinnan mukaan ottaa mukaan kohderyhmään sopivia äiti-vauva-pareja esim. sidosryhmäverkoston suosittelemana.

- Ryhmä alkaa lämpimällä lounaalla ja ruokailun yhteydessä käydään läpi jokaisen perheen viikon kuulumiset: millaisia asioita viikkoon on mahtunut, miten mieli on jaksanut, millaisia asioita vauvan elämässä on tapahtunut, onko jotkin asiat mietityttäneet ja mistä haluaisi kenties tänään puhua vielä enemmän.

- Jokaisella ryhmäkerralla on ohjattu muskari. Ryhmässä käsiteltävien teemojen kautta tavoitellaan vanhemman kykyä tunnistaa ja vastata oikea-aikaisesti oman lapsen tarpeisiin ja pitää lapsen mieli ja tunteet omassa mielessä. Teemat tukevat vanhempaa ja vauvaa varhaisessa vuorovaikutuksessa, turvallisen kiintymyssuhteen muodostumisessa sekä tunnetaidoissa. Vanhemman itsensä lisääntyvän itsetuntemuksen kautta myös vanhemmuus vahvistuu ja äidin kyky kohdata vauvan erilaisia, myös hankalia tunteita lisääntyy. Ryhmässä rohkaistaan avoimuuteen, jonka myötä voi saada kokemuksen siitä, ettei ole vanhemmuuden nostamien tunteiden ja ajatusten kanssa yksin.

- Olemme ryhmässä yhdessä uteliaita ja pohdimme asioita vauvan näkökulmasta. Vanhempia rohkaistaan luottamaan omaan äitiyteensä, näkemään omia vahvuuksiaan ja löytämään/oivaltamaan myös mahdolliset omat kasvukohdat.

- Ryhmä etenee vauvantahtisesti eli vauvaa voi ruokkia ja hoitaa ryhmätoiminnan ohessa. Etsimme ryhmässä yhdessä asioita, joista vanhemmuudessa voi iloita. Opettelemme myös yhdessä rauhoittumisen taitoja. Ryhmä päättyy yhteiseen kahvihetkeen.

Kehto-ryhmän ohjelma (tiistaisin 26.1 – 11.5.2027, viikolla 9 ei ryhmää)

klo 11.30 Lounas ja kuulumiset

Noin klo 12.15 Äidin & vauvan oma muskarihetki
vauvojen hereilläolon mukaan ja
Viikon teema

klo 14 Loppukahvit (ryhmätila sulkeutuu klo 14.30)

Ryhmäprosessiin kuuluu myös kotikäyntihaastattelu ennen ryhmän alkua. Haastattelu kestää noin kaksi tuntia. Haastattelun tarkoitus on kartoittaa ryhmään osallistuvan äidin omia lapsuusajan kokemuksia ja kiintymyssuhteita sekä odotus/vauva-ajan kokemuksia ja tunteita.

Kehto-ryhmän jälkeen äidin ja vauvan on mahdollista jatkaa Itu-perhetyön avoimeen erityisen tuen vanhempien ja 0-12kk ikäisten vauvojen ryhmään. Näin erityisen tuen vauvaperheellä on mahdollisuus saada tukea koko vauvavuoden ajan.

Mikäli äiti on yksin vauvan kanssa Itu-perhetyön palvelupolku tarjoaa tämän jälkeen vielä yksinhuoltajavanhemmalle vertaisuuteen perustuvan yksinhuoltaperheiden ryhmän, jossa tukea saa siihen asti, kun perheen on mahdollista käydä päiväryhmässä.



TERVETULOA MUKAAN UUTEEN ERITYISEN TUEN VANHEMPIEN JA 0-12KK IKÄISTEN VAUVOJEN AVOIMEEN VAUVARYHMÄÄN

Ryhmä kokoontuu maanantaisin klo 11-14 (alk.11.1.2027)

- Olemme todenneet, että erityisen tuen vanhemmat tarvitsevat turvallisen tilan ja rauhallisen ympäristön kohdata toisia vanhempia vauvojen kanssa. Ryhmässä on mahdollisuus jutella aitoja kuulumisia ja saada vertaistukea toisilta samankaltaisissa elämäntilanteissa olevilta vanhemmilta. Ryhmä lieventää yksinäisyyttä.

Miten määrittelemme vanhemman / perheen erityisen tuen tarpeen?

- Jos vanhempi kokee uupumusta, väsymystä, masennusta tai jonkinlaista ahdistusoireilua ja on silti halukas tulemaan yhteyteen toisten vertaisvanhempien kanssa ja tarjoamaan pientä virikettä omalle vauvalle arjen ja haavoittuvan elämäntilanteen haasteista huolimatta.
- Jos on yksin vauvan kanssa ja arki on tämän vuoksi haastavaa.
- Jos vanhempi on arka ja tämän vuoksi osallistuminen kaikille avoimiin ryhmiin ei onnistu tai jos vanhemmalla on traumataustaa.
- Jos omat tukiverkostot vauvaperhearjessa ovat riittämättömät ja vanhempi kokee itse tarvitsevansa ryhmämuotoista erityistä tukea selvitäkseen vauvavuodesta.
- Maahanmuuttajataustainen tai ulkomaalaistaustainen vanhempi, joka on halukas oppimaan kieltä ja tutustumaan suomalaisiin (ryhmän puhekieli on suomi.)
- Läheinen tai työntekijä(t) voivat saatella äidin mukaan ryhmään ensimmäisillä kerralla ja osallistua mukana, jos se tekee kotoa lähtemisen ja ryhmään osallistumisen helpommaksi. Voit tulla tutustumaan ja mukaan ryhmään jo loppuraskauden aikana.

Millainen on ryhmän aikataulu ja tietoa ryhmän sisällöstä

- Ryhmään voi tulla ja osallistua oman aikataulun mukaan eli emme edellytä osallistumista ryhmään koko ryhmän aukiolon ajaksi.
- Ryhmässä on tarjolla kahvia/teetä ja ryhmän alussa lounas. Ryhmätilassa on mahdollisuus lämmittää myös omia eväitä ja vauvan maitoa/soseita ryhmätilan mikrossa.
- Joka maanantai ohjaamme vauvamuskarihetken, jonka tavoite on tukea vuorovaikutusta oman vauvan kanssa. Vauvamuskari on usein vauvan huippuhetki.
- Ryhmässä jaetaan kuulumisia ja joka viikko on myös aina ohjattu teemallinen keskusteluhetki perheiden hyvinvoinnin tueksi, johon voi osallistua vain kuuntelemalla tai keskustelemalla ryhmän mukana.
- Uskomme Itu-perhetyössä ryhmämuotoiseen tukeen haastavissakin elämäntilanteissa. Olemme vuosien aikana saaneet nähdä, miten monet perheet ovat selvinneet näiden kuukausien läpi! Toisten onnistumiset ja haastavista ajoista selviämisen kokemukset usein lisäävät toistenkin saman ryhmän vanhempien toiveikkuutta omien haasteiden kohdalla. Ryhmämuotoisessa vertaistuessa on voimaa!
- Ryhmässä perheiden tukena on myös ihania vapaaehtoisia, joilta voi tarvittaessa pyytää apua tai antaa vauvan toviksi vapaaehtoisen syliin.

Vauvaryhmän aikataulu:

klo 11 Tarjolla kahvia/teetä ja lounas (maksuton) &
mahdollisuus kuulumisten vaihtoon
klo 12 Teema ja Vauvamuskari
klo 13 -> Vapaata oleskelua.
klo 14 Ryhmätila sulkeutuu.

TERVETULOA MUKAAN ITU-PERHETYÖN UUTEEN VAUVARYHMÄÄN ERITYISEN TUEN VANHEMMILLE!

AVOIN RYHMÄ YKSINHUOLTAJAPERHEILLE
Ryhmä kokoontuu torstaisin klo 10-13
(alk.14.1.2027)



Tarjolla osallisuutta, yhteisöllisyyttä, vertaisuutta ja kannattelua haastavassa yh-vanhemman arjessa. Tavoittelemme ryhmätoimintaan mukaan erityisesti niitä yksinhuoltajia, jotka kokevat elämäntilanteensa haastavana ja siten hyötyvänsä vertaistuesta ryhmässä.

Yksinhuoltajaperheiden ryhmän aikataulu:

10.00 — 10.30 Tarjolla kahvia/teetä ja leipää (maksuton)
10.15 tai 10.30 — 11.00 Päivän teema / vierailija / toiminta
11.00 Muskari
11.30 Lounas (maksuton)
12.45 Siivotaan yhdessä lelut & tavarat paikoilleen.
13.00 Ryhmätila sulkeutuu.

Vuonna 2027 emme valitettavasti voi enää huomioida erityisruokavalioita lounaalla, joten jos noudatat omaa ruokavaliota, niin otathan omat eväät mukaan. Ryhmätilassa on mikro, jossa voit lämmittää lounaan ja silti syödä yhdessä toisten kanssa. Myös perheiden saattajat/vierailijat saavat lounastaa paikalla ollessaan.

Ryhmän loppupuolella jaamme Ruokapankin toimittamaa ruoka-avustusta niille vanhemmille, jotka tuovat kestokassin omalla nimellään ja ripustavat sen eteisen naulakkoon kasseille osoitettuun kohtaan.

Vuoden aikana useat sidosryhmäverkoston jäsenet vierailevat ryhmässä kertomassa perheille tarjolla olevista palveluista (mm. Pirhan palveluohjaaja, perheohjaaja, nepsy-valmentaja ja kotipalvelun työntekijä). Tämän lisäksi vierailijoissa on mm. diakoni ja eri järjestöjen asiantuntijoita. Ryhmässä perheiden tukena on myös ihania vapaaehtoisia antamassa aikaa, välittämistä ja osaamistaan perheille.

Itu-perhetyö somessa

 @ituperhetyo  Itu-perhetyö

Itu-perhetyön toimintakaudet alkavat pääsääntöisesti puolivälissä elokuuta ja puolivälissä tammikuuta. Kausien viimeiset tapaamiskerrat ilmoitetaan Itu-perhetyön nettisivuilla ja WhatsApp-sovelluksessa toimivissa kunkin ryhmän omissa inforyhmissä. Kesälomakauden ja vuodenvaihteen ajan ryhmätoiminta on tauolla, samoin kuin koululaisten syyslomaviikon 42 ja kevätkaudella talvilomaviikon 9. Informoimme muista poikkeuksista WhatsApp-sovelluksessa toimivissa inforyhmissä, nettisivuilla ja somekanavissa. Info-ryhmiin lisäämme vain kasvotusten tapaamiamme vanhempia.

- Lähetämme sidosryhmäverkostoomme kuuluville ammattihenkilöille uutiskirjettä pari kertaa vuodessa. Jos haluat vastaanottaa Itu-perhetyön uutiskirjeen lähetä pyyntö kaisa.koponen@tnnky.fi

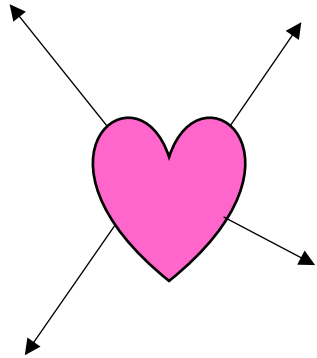
- Jos haluat(te) tulla tutustumaan toimintaamme paikanpäälle, onnistuu se parhaiten maanantaisin klo 15-17 välillä tai torstaisin klo 14-16 välillä ryhmätoimintamme ulkopuolella. Ota yhteyttä ja sovitaan sopiva päivä ja aika.

- **Itu-perhetyössä voi toimia vapaaehtoisena avoimissa ryhmissä** eli maanantain vauvaryhmässä tai torstain yksinhuoltajaperheiden ryhmässä, lisätietoja Kaisalta p.044 774 0001. Vapaaehtoiset antavat perheille aikaa, osaamistaan ja välittämistä omana itsenään. Vapaaehtoisen on mahdollista ohjata myös toimintatuokio. Vapaaehtoinen voi olla vauvalle lämmin syli ja hoitoapu, taaperolle leikkikaveri, äidille kuunteleva korva ja välittävä turvallinen aikuinen.

  Pyydä vapaaehtoisilta rohkeasti apua, he ovat ryhmissä mukana juuri teidän perhettä varten 💗

”Äärettömän arvokasta työtä. Tämä toiminta luo ihmissuhteita, tuo ihmisiä yhteen, pelastaa ihmisiä. Henkireikänä ja turvallisena paikkana toimii.”

”Kiitos aivan kaikesta, tää on sanoinkuvaamattoman tärkeä palanen meidän arkea.”



”Ihanat työntekijät ja muut aikuiset. Aina niin ihana tulla tapaamisiin. Lisännyt omaa jaksamista ja tukenut itseä vanhempana. Ihanaa kun on tämmöinen paikka.”

”Kauniilla tavalla keskitytte vahvistamaan vanhemman ja lapsen välistä suhdetta, kannustaen, ja jo olemassa olevaa hyvää tukien. Kuitenkin myös vaikeista asioista on lupa puhua. Mikään asia ei ole ollut liian iso tuotavaksi ja aina on saanut myötätuntoa ja lohdutusta, toisaalta myös toisenlaista näkökulmaa kuin vain omansa. Olen siis erittäin kiitollinen saamastani avusta ja tuesta elämän eri käänteissä.”