



# Vauvapysäkki ja Vauvaperheryhmä Kehrävä

**Kooste toiminnoista  
kumppanuusavustuksen 2024 raportin  
liitteeksi**

# Vauvapysäkkiryhmä

- Ryhmän tavoitteena on lisätä vanhemprien säätelytaitoja. Keinoina on tiedon lisääminen, vertaistuki, itsemyötätunnon lisääminen sekä harjoitukset
- Käsiteltävät teemat ovat: vanhemmuus, raskaus ja synnytys, stressin tunnistaminen kehossa ja mielessä, tietoisuustaidot säätelyn tukena sekä muuttuvan arjen- ja talouden taidot. Läpileikkaavina teemoina kulkevat lisäksi tutustuminen vauvaan sekä omien voimavarojen ja vahvuuksien tunnistaminen



Vauvapysäkki-ryhmässä valmistaudutaan tulevaan vauva-aikaan yhdessä vertaisten ja vauvatyön ammattilaisten kanssa. Ryhmässä keskustellaan raskaus- ja vauva-ajan hyvinvoinnista ja vanhemmuudesta sekä harjoitellaan hyväksyvän tietoisien läsnäolon taitoja stressin säätelyn tueksi. Ryhmässä nostetaan esille voimavaroja, jotka kannattelevat uudessa elämäntilanteessa.

Ryhmä sopii raskaana oleville (aloitus raskausviikoilla 20-30), jotka tunnistavat itsessään herkkyyttä huolestuneisuuteen, ahdistuneisuuteen tai stressaavuuteen, ja jotka haluavat löytää keinoja tasapainoisempaan odotus- ja vauva-aikaan. Ryhmään mahtuu 6 odottajaa ja sopivuutta pohditaan yhdessä asiakkaan kanssa ennen sitoutumista ryhmään.

Ryhmä kokoontuu tiistaisin klo 17-19.30 (Niiralankatu 25)

Ryhmämalli on kehitetty Ensi- ja turvakotien liiton Stressistä säätelyyn -hankkeessa. Ryhmiä toteutetaan valtakunnallisesti, yhteistyössä hyvinvointialueiden kanssa.

Kysy lisää/ilmoittaudu mukaan:

Laura Lahti p. 044 369 7202 tai [laura.lahti@kuopionensikoti.fi](mailto:laura.lahti@kuopionensikoti.fi)

# Vauvapysäkkiryhmät 2024

- Ryhmiä toteutettiin kaksi Kuopiossa yhdistyksen tiloissa
- Ryhmät kokoontuvat 10 krt raskausaikana ja 2 krt vauvojen synnyttyä
- Osallistujina kymmenen raskaana olevaa vauvoineen Kuopion kaupunki- ja viheralueilta sekä Siilinjärveltä

- Muutamia ryhmäläisten palautteita:

"Opin ryhmässä paremmin kuuntelemaan itseäni ja omia tunteitani. Ryhmä valmisti hyvin äitiyden ja synnytyksen tuomiin tunteisiin ja haastaviin tilanteisiin."

"Olen oppinut huomioimaan omaa ja vauvan vireystasoa"

"Opin että asioihin on saatavissa apua ja tukea"

"Voimavarojen tunnistamista ja hyödyntämistä arjessa"





KUOPION  
ENSIKOTI-  
YHDISTYS RY

## Vauvaperheryhmä Kehrävä

VAUVA-ARKI ALKUUN VERTAISTEN TUELLA

## Vauva-arki alkuun vertaisten tuella

Oletko Pohjois-Savon alueella asuva raskaana oleva tai alle vuoden ikäisen vauvan vanhempi? Tuntuuko arki haastavalta? Koetko yksinäisyyttä? Vaikeuttaako mielialaoireilu vanhemmuuteen asettumista?

Vauvaperheryhmä Kehrävä on enintään viiden vanhemman ja vauvan ammatillisesti ohjattu vertaisryhmä. Ryhmä on osallistujille maksuton, toimii suljetusti, täydentyen. Kokoukset toteutetaan Kuopiossa kahdesti viikossa, jonka lisäksi on perhekohtaiset yksilökäynnit noin kerran viikossa.

Ryhmäjakson vähimmäiskesto on 10 viikkoa. Jakson kesto arvioidaan perhekohtaisesti omiin tavoitteisiin peilaten. Kehrävässä tuetaan omanlaiseksi vanhemmaksi kasvamista ja vahvistetaan perhearkea tukevia toimintatapoja.

### MEILTÄ VOIT SAADA:

- » tukea vanhemmuuteen
- » tukea vuorovaikutukseen vauvan kanssa
- » rutiinia arkeen

### NÄIN AUTAMME:

- » vertaisryhmä
- » ammattilaisten tuki
- » kotikäynnit

### OTA YHTEYS!

#### Kehrävän ohjaajat

p. 044 369 7217

p. 044 369 7212

[www.kuopionensikoti.fi](http://www.kuopionensikoti.fi)

[@kuopionensikotiyhdistys](https://www.facebook.com/kuopionensikotiyhdistys)

[@kuopion\\_ensikotiyhdistys](https://www.instagram.com/kuopion_ensikotiyhdistys)

# Vauvaperheryhmä Kehrävä 2024

- Tiivistä tukea vauvaperheille
  - Ryhmäpäiviä 2krt/vko viisi tuntia kerrallaan yhdistyksen tiloissa Kuopiossa
  - Lisäksi perhetapaamisia kerran viikossa kotikäynnein, yhdistyksen tiloissa tai etätapaamisina
  - Osallistujat 17 vanhempaa ja 11 vauvaa Kuopion kaupunki- ja viheralueilta
- Kehrävän ryhmäläisten palautteita, mikä auttoi:  
"Sain hyviä neuvoja vireystilan säätelyyn ja havainnointiin, vertaistuki oli tärkeää, sain tekemistä ja rytmiä arkeen, koin että apua oli saatavilla vaikeiden päivien ja hetkien varalle ja se tieto auttoi jo itsessään"  
"Syvälliset ja merkitykselliset aiheet ja niiden äärellä jakaminen keskusteluryhmissä olivat hoitavia ja rohkaisevia. Tulin myös todella hienosti kohdatuksi yksilötapaamisissa ja ne olivat varsin antoisia. Myös yleinen ilmapiiri ja niin vauvojen kuin aikuisten kohtelu oli lämmintä ja arvostavaa"