

RASKAANA OLEVIEN ÄITIEN- RYHMÄ AVOPALVELUYKSIKKÖ OLIVIASSA

Mielikuvat omasta vanhemmuudesta lähtevät rakentumaan yleensä heti alkuraskaudesta. Odottava äiti alkaa pohtimaan sitä, millainen äiti hän haluaa olla, mitä hän haluaa siirtää omalle lapselleen omasta kokemastaan hoivasta ja mitä taas ei halua siirtää. Nämä pohdinnat pohjautuvat äidin omiin lapsuuden hoiva- ja ihmissuhdekokemuksiin. Ratkaisemattomat ristiriidat, läpikäymättömät vaikeat tunnekokemukset varhaislapsuudesta voivat tulla raskauden aikana yllättäenkin mieleen. Äidin suhde omaan äitiin aktivoituu mielikuvatasolla ja konkreettisesti.

Päihteitä käyttävien äitien mieli täyttyy usein päihteisiin liittyvillä asioilla ja mielihyvakeskus on päihteiden käytössä. Raskauden aikaisella työskentelyllä pyritään tekemään äidin mielessä tilaa syntyvälle vauvalle ja tuetaan äitiä saamaan mielihyvän kokemuksia tulevasta äitiydestä ja syntyvästä vauvasta, työskennellään ns. ”vauva edellä”.

Raskaana olevien äitien- ryhmässä äidit voivat jakaa ja saada vertaistukea raskauden herättämistä ajatuksista sekä tunteista, joita voi olla vaikea jakaa muiden kuin niiden kanssa, jotka ovat samassa tilanteessa kuin itsekin. Ryhmässä pyritään luomaan ilmapiiri, jossa on luvallista puhua päihteistä ja omasta päihteidenkäytöstä sekä kertoa omista tavoitteista päihteettömyyteen liittyen. Ryhmässä kerrotaan myös päihteiden vaikutuksista sikiövauvaan, syyllistämättä ja faktoissa pysyen. Ryhmässä käydään keskustelua ja jaetaan kokemuksia, millä eri keinoin voi ylläpitää omaa päihteettömyyttään, ennaltaehkäistä retkahduksia päihteisiin ja vähentää päihteiden käytön aiheuttamia sikiövaurioita.

Ryhmän teemat muotoutuvat tarkemmin kulloisenkin ryhmän jäsenten toiveita kuunnellen ja yhdessä sopien. Pääasiassa kuitenkin käsitellään raskautta, vanhemmuutta, sikiövauvan kasvua ja kehitystä, naiseutta, oman hyvinvoinnin ja päihteettömyyden ylläpitoa, vauva-arkea. Menetelminä ovat mm. keskustelu, toiminnallinen yhdessä tekeminen, kotitehtävät ja hoivan elementit. Jokaisella ryhmäkerralla tarjotaan pientä syötävää ja juotavaa, tarjotaan mahdollisuutta raskausajan valokuvaukseen sekä raskauden aikaiseen mielikuvarentoutukseen.

Tarkempi kuvaus ryhmän sisällöstä ja käytettävistä menetelmistä

Ryhmissä **omaa vauva-aikaa** on muisteltu tuomalla ryhmään mukaan oma vauva-ajan valokuva. Oman kuvan äärellä ollaan pohdittu millainen vauva itse on ollut, millaista **vanhemmuutta** on saanut. Ryhmäläiset ovat pohtineet omaa tulevaa vanhemmuuttaan, mitä he haluavat jatkaa saamastaan vanhemmuudestaan ja mitä he haluavat tehdä toisin. Ryhmäläiset ovat miettineet omia **vahvuuksiaan** vanhempina ja toisaalta **mitä he tarvitsisivat lisää** omaa vanhemmuuteensa. Myös tulevaa elämää vauvan kanssa mietitään ryhmässä sekä sitä, millainen oma lähi/tukiverkosto perheellä tulee olemaan.

Mielikuvia omasta masuvauvasta on herätelty pohtimalla mitä vauvalle kuuluu, miten vauva kehittyi eri raskausviikoilla, minkä kokoinen vauva on. Ryhmässä on pysähdetty miettimään, missä asennossa vauva on, miten vauva reagoi erilaisiin ärsykkeisiin. Ryhmäläiset ovat pohtineet, minkä luonteinen vauva heidän mielestä on, ketä vauva muistuttaa. Syntyville vauvoille on kirjoitettu kirje.

Lapsen syntymän mukanaan tuomista **elämänmuutoksista** keskustellaan raskaana olevien äitien ryhmässä. Miten vauvan syntymä vaikuttaa elämänrytmiin, parisuhteeseen, elintapoihin, omaan vointiin. Mitkä asiat tukevat omaa päihteettömyyttä, mitkä asiat voivat olla riskinä omalle

päihteettömyydelle. Raskausajan hyvinvointia pyritään lisäämään tarjoamalla ryhmissä ruokaa ja juomaa, sekä hoivaa.

Lähestyvään **synnytykseen** ryhmäläisiä on valmisteltu kutsumalla ryhmään vieraaksi kätilö kertomaan synnytyksen kulusta, kivunlievityksestä yms. äitien mielessä olevista kysymyksistä. Halutessaan ryhmäläiset ovat tehneet synnytyssuunnitelman (toiveet ja odotukset synnytyksen hoidosta) synnytyssairaalaan varten.

Raskaana olevien äitien – ryhmä kokoontuu kerran viikossa kaksi tuntia kerrallaan. Ryhmää ohjaavat kaksi Avopalveluyksikön ohjaajaa. Ryhmä on ns. suljettu, mutta täydentyvä. Uuden ryhmäkauden alkaessa ryhmään voi tulla muutaman kerran uusia ryhmäläisiä, mutta sen jälkeen uudet kiinnostuneet ryhmäläiset ohjataan tulemaan mukaan seuraavaan ryhmäkauteen. Ryhmäkauden kesto 6-10 ryhmäkertaa. Ryhmäläisille on myös tarjottu mahdollisuutta tulla yhdelle ryhmätapaamiselle vauvojen syntymisen jälkeen. Suunnitteilla on kehittää ryhmää siihen suuntaan, että toinen ryhmän ohjaajista olisi kokemusasiantuntija.

Raskaana olevien ryhmässä yhdistyvät vertaisjakaminen ja -tuki sekä ammattilaisten antama tieto ja kokemus raskauden aikaisesta työskentelystä.

Lisätietoja ryhmästä ja ryhmään tulemisesta antavat:

Janette Silván-Soini
p. 050-4060844
janette.silvan-soini@tuentu.fi

Sari Lehto
p. 050-3799700
sari.lehto@tuentu.fi

