



LÄSNÄOLOA,
RAUHOITTUMISTA JA
POHTIMISTA

RYHMÄ VAUVAA ODOTTAVILLE

VAUVAPYSÄKKI

ODOTATKO VAUVAA SYNTYVÄKSI MARRASKUUN 2026-TAMMIKUUN 2027 VÄLILLÄ?
TARVITSETKO TUKEA ODOTUSAIKAAN?

VAUVAPYSÄKKI-RYHMÄSSÄ
VALMISTAUDUTAAN VAUVAN
SYNTYMÄÄN YHDESSÄ
KESKUSTELLEN SEKÄ
TIETOISUUSHARJOITUKSIA TEHDEN.
RYHMÄSSÄ OPIT TUNNISTAMAAN JA
SÄÄTELEMÄÄN STRESSIÄ.

ILMOITTAUDU MUKAAN 1.8.-31.8.
VÄLISENÄ AIKANA OTTAMALLA
YHTEYTTÄ VAUVATALOON.
RYHMÄÄN OTETAAN MUKAAN KUUSI
ODOTTAJAA.

KOKOONTUU VAUVATALOLLA
TIISTAISIN KLO 16-18.30
8.9. ALKAEN 6 KERTAA JA
2 KERTAA VAUVOJEN SYNTYMÄN
JÄLKEEN HELMIKUUSSA 2027

RYHMÄÄ OHJAAVAT VAUVATYÖN
ASiantuntijat vauvatalolta

MAKSUTTOMASSA RYHMÄSSÄ
TARJOTAAN PÄIVÄLLINEN JA
KAHVIT/TEET.



OHJE TYÖNTEKIJÖILLE

VAUVAPYSÄKKI

Vauvapysäkki -ryhmä on suunniteltu ennaltaehkäiseväksi ja matalankynnyksen ryhmämalliksi. Malli soveltuu parhaiten odottaville äideille, jotka kokevat kohtuullisen lieviä stressi-, ahdistus- tai masennusoireita tai joilla on raskauteen liittyvää huolta tai muu kokemus tuen tarpeesta.

Tavoitteena ryhmässä on lisätä keinoja tunnistaa ja säädellä stressiä. Ryhmässä valmistaudutaan vanhemmuuteen keskustelujen ja tietoisuusharjoituksia tehden. Tietoisuustaidot vahvistavat stressinhallintakeinojamme tutkitusti ja näin ollen lisäävät hyvinvointiamme ja läsnäolon taitojamme.

Vauvaa odottava äiti voi hakea ryhmään, jos:

- laskettu aika on marraskuussa 2026, joulukuussa 2026 tai tammikuussa 2027
- haluaa valmistautua vanhemmuuteen yhdessä muiden vertaisten kanssa ammattilaisten tuella
- on lieviä stressi-, ahdistus- tai masennusoireita tai on kokemus tuen tarpeesta odotusaikana
- pystyy sitoutumaan ryhmäprosessiin
- voi olla ensisynnyttäjää tai uudelleen synnyttäjää
- ryhmässä ei ole mahdollisuutta lastenhoitoon

Ryhmään pääsyn esteenä akuutti päihdeongelma, vakava ja huonossa hoitotasapainossa oleva mielenterveysongelma tai akuutti suuri elämänkriisi. Ryhmään kuuluu alkuhaastattelu, jossa työntekijät kartoittavat tarkemmin soveltuvuuden ryhmään.

Ryhmään voi hakea ottamalla yhteyttä vauvataloon joko puhelimitse (ma klo 9-10 tai ke klo 13-14) tai sähköpostilla.



LISÄTIETOA RYHMÄSTÄ

VAUVAPYSÄKKI

Vauvapysäkki-ryhmän runko:
Alkuhaastattelu

1. Tietoisuustaidot ja aloittelijan mieli
2. Stressi ja oman vireystilan tunnistaminen
3. Muuttuva arki; raha-asiat ja arjen rytmi hyvinvoinnin tukena
4. Toiveet ja odotukset vanhemmuudessa
5. Kuormittavat tilanteet vanhemmuudessa sekä vahvuuteni ja voimavarani vauva-arjessa
6. Synnytys ja vauvan kohtaaminen

Vauvojen syntymä

1. Kuka meille syntyi?
2. Miten arki vauvan kanssa sujuu?