



KALLIOLAN
SETLEMENTTI

KALLIOLAN
NUORET RY

**NUORI
ESPOO**



Helsingin kaupunki
Sosiaali- ja terveysvirasto

Helsingin Tyttöjen Talo

Hämeentie 13 A, 4. krs
00530 Helsinki
www.tyttojentalo.fi

Espoon Tyttöjen Talo

Leppävaara

Lintuvaarantie 2 A, 4. krs
02650 Espoo
www.espoontyttojentalo.fi

Nuoret äidit toiminta Helsingissä:

Vastaava ohjaaja
Kati Kytölä-Granström
Kätilö
kati.kytola-granstrom@tyttojentalo.fi
puh. 041 5461563

Ohjaaja
Susanna Laurila
Kätilö
susanna.laurila@tyttojentalo.fi
puh. 050 350 5778

Nuoret äidit-toiminta Espoossa:

Vastaava ohjaaja
Inkeri Lappi
Kätilö
inkeri.lappi@kalliola.fi
puh. 050 350 6515



@nuoretperheet

Nuoret äidit -toiminta

alle 21-vuotiaille



Tervetuloa mukaan Nuoret äidit -toimintaan!

Tyttöjen Talon Nuoret äidit -toiminta tarjoaa monipuolista tukea ja toimintaa pääkaupunkiseudun alle 21-vuotiaille raskaana oleville ja synnyttäneille äideille.

Yhteyttä kannattaa ottaa jo mahdollisimman varhaisessa vaiheessa raskautta, mutta mukaan pääsee myöhemminkin, myös vauvan synnyttyä.

Ryhmissä on mahdollisuus tavata muita samassa elämäntilanteessa olevia, keskustella luottamuksellisessa ilmapiirissä, pohtia elämänmuutokseen liittyviä asioita ja vahvistaa suhdetta äidin ja vauvan välillä. Nuorille äideille tarjotaan myös yksilöllistä tukea, apua, ohjausta ja neuvontaa.

Nuoret äidit -toiminta on tarkoitettu ensisijaisesti nuorille äideille ja heidän lapsilleen, mutta myös puoliso ja muu perhe huomioidaan. Toiminta on maksutonta.

Ryhmätoiminta

Nuoret äidit -toiminta tarjoaa sekä suljettuja että avoimia ryhmiä. Ryhmät ovat luottamuksellisia.

Suljettuun ryhmään sitoudutaan tietyksi ajanjaksoksi. Ryhmässä on 4–6 samassa elämäntilanteessa olevaa äitiä, jotka tapaavat kerran viikossa.

Odottavien äitien ryhmä on tarkoitettu raskaana oleville, joilla on lasketut ajat samoihin aikoihin. Ryhmässä käsitellään muuttuvaan elämäntilanteeseen liittyviä asioita ja toteutetaan myös synnytysohjeistus.

Äitien ja vauvojen ryhmä on jatkoa odottavien äitien ryhmälle. Ryhmässä käsitellään vauvaperheissä esiin nousevia aiheita. Ryhmä toimii vauvojen ehdoilla, ja siihen sisältyy yhteisiä toiminnallisia hetkiä vauvojen kanssa.

Teemaryhmä on tietyn asian käsittelyyn keskittyvä ryhmä, joita perustetaan nuorten perheiden tarpeiden ja toiveiden mukaan. Teemaryhmän aiheena voi olla esimerkiksi parisuhde, yksinhuoltajuus, väkivaltakokemukset tai tulevaisuuden suunnitelmat.

Avoimeen ryhmään ei tarvitse sitoutua eikä ilmoittautua erikseen. Ryhmässä on vaihtuva määrä osallistujia. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa kahden tunnin ajan.

Avoimessa ryhmässä eri vaiheissa vanhemmuutta olevat nuoret äidit lapsineen tapaavat toisiaan. Ryhmä päättyy yhteiseen laululeikkituokioon lasten kanssa.

Chat

Viikoittaisessa Nuoret äidit-chatissa voit keskustella nimettömänä kättilön kanssa mistä tahansa nuoreen äitiyteen liittyvistä asioista, kuten raskaudesta, synnytyksestä, imetyksestä tai vauva-arjesta. Chattiin pääset Helsingin tai Espoon Tyttöjen Talon sivujen kautta.

Yksilöllinen tuki

Nuoret äidit -toiminta tarjoaa henkilökohtaista tukea nuorille äideille ryhmätoiminnan rinnalla tai erillisenä tukimuotona. Yksilöllisen tuen piiriin hakeudutaan varaamalla tapaamisaika työntekijältä.

Yksilöllinen tuki voi olla lyhyt- tai pitkäkestoisista. Tapaamisissa aiheena voi olla mikä tahansa elämän iso tai pieni asia, esimerkiksi synnytysohjeistus, väsymys, alakulo, parisuhde, vaikeudet vanhemmuudessa, elämänsuunnan valinnat tai vaikka yksittäiset arjen asiat.

Tapaamisiin voi osallistua yksin, pariskuntana, perheenä tai muiden läheisten kanssa. Tapaamisten lukumäärä sovitaan yhdessä tarpeen mukaan. Tapaamiset ovat luottamuksellisia.

Tapahtumat

Nuoret äidit -toiminta järjestää teemapäiviä pitkin vuotta sekä retkiä ja leirejä lähinnä kesä- ja talvilomilla.

Teemapäivä on yhden päivän mittainen tapahtuma, jossa teemana on jokin nuorten äitien elämään liittyvä aihe tai asia, esimerkiksi vauvahieronta, äitiysjooga, parisuhde, lastentarvikekirpputori tai ruoanvalmistus.