



## ENNALTAEHKÄISEVÄ PERHETYÖ 2007 – 2009



Ihmissuhdetyö ry



#### Toimintamme tavoitteena on

- elävöittää perheen vuorovaikutussuhteita
- vahvistaa vanhemmuutta
- tunnistaa perheen omia vahvuuksia
- tarjota mahdollisuus ajatusten ja kokemusten jakamiseen toisten vanhempien kanssa
- lisätä osallistujien itseymmärrystä ja hyvinvointia

## ENNALTAEHKÄISEVÄ PERHETYÖ 2007 – 2009

Ihmisen psyykinen rakenne muodostuu hänen varhaisista sosiaalisista suhteistaan. Varhaiset suhteet sisäistyvät ja ihminen pyrkii toistamaan lapsuudessaan koettujen ihmissuhteiden kaltaisia suhteita. Kyetäkseen luomaan tyydyttäviä ihmissuhteita aikuisena pieni lapsi tarvitsee ravinnon lisäksi rakkautta, läheisyyttä ja hoivaa. Myös aikuinen tarvitsee toisia ihmisiä tullakseen ymmärretyksi ja voidakseen jakaa elämäänsä toisten kanssa. Kuulluksi, ymmärretyksi ja rakastetuksi tuleminen on inhimillinen tarve.

Vanhemmaksi kasvaminen on elämän mittainen tehtävä, jossa ei koskaan tule valmiiksi. Elämän tapahtumat ja historia vaikuttavat myös perheen ihmissuhteisiin. Erilaisissa elämän kriiseissä yhteys toisiin perheenjäseniin ja läheisiin voi ohentua tai katketa. Vanhemmuuteen voi saada tukea ja apua silloin kun omat voimavarat tai keinot eivät riitä.

Ennaltaehkäisevä perhetyö on Ray:n rahoittama hanke, joka tarjoaa tukea perheen ja vanhemmuuden eri kehitysvaiheisiin. Psykodraama- ja tarinateatteriryhmät sekä perheterapia auttavat vanhempia kasvamaan vanhemmuudessaan. Ryhmät ovat suljettuja ja pitkäkestoisia. Tarinakahvilassa ja teemailloissa tarjoutuu mahdollisuus tavata uusia ihmisiä, jakaa kokemuksia ja saada uusia näkökulmia omaan elämäntilanteeseen.

## PSYKODRAAMA

Psykodraama on *J. L. Morenon* kehittämä ryhmäterapiamuoto, jossa keskustelun lisäksi ryhmän yhteisiä teemoja ja kysymyksiä näytämöistään. Psykodraamaryhmässä tutkitaan osallistujien kokemuksia omasta perheestään sekä perheen ja suvun historiasta. Ryhmässä etsitään oman perheen vahvuuksia sekä sukupolvesta toiseen siirtyviä taakkoja, joiden jatkumisen haluaa katkaista. Pysyvä ryhmä muodostuu turvalliseksi paikaksi jakaa ja käsitellä oman elämän kysymyksiä.

Psykodraamaryhmiin otetaan 8 – 10 osallistujaa. Ryhmät kokoontuvat viikoittain ja kestävät 1–2 vuotta. Yhteen psykodraamaryhmään voi osallistua toinen perheen vanhemmista.

### Isäryhmä

Isyyden vaatimukset ovat muuttuneet viimeisten vuosien aikana. Muutamana vuosikymmenen takaisesta perheen päästä ja poissaolevasta isästä on tullut tasavertaisesti lasten hoitoon osallistuva vanhempi ja läsnä oleva isä. Isien tuen tarve kasvaa tässä muuttuneessa vanhemmuuden jakamisessa. Psykodraamaryhmässä tutkitaan osallistujien kokemuksia isyydestä ja isyyden eri rooleja. Ryhmässä tarkastellaan omaa saatua vanhemmuutta, parisuhdetta, suhdetta lapseen ja niiden vaikutusta nykyiseen elämäntilanteeseen. Ryhmän ohjaajat ovat miehiä.



### Ryhmä pienten lasten vanhemmille

Elämä vauvan ja/tai pienten lasten kanssa on ihanaa ja palkitsevaa, mutta myös vaativaa ja raskasta. Väsymys, syyllisyys ja kielteiset tunteet saattavat yllättää monen vanhemman, vaikka nekin kuuluvat vanhemmuuteen. Näiden tunteiden yksin kantaminen on kuluttavaa ja lapsesta nauttiminen voi unohtua. Ryhmässä käsitellään kaikkia vanhemmuuteen liittyviä tunteita, arjen iloja ja elämää lapsen kanssa.

### Ryhmä murrosikäisten vanhemmille

Elämä murrosikäisen kanssa asettaa vanhemmat uuteen haasteeseen. Nuoren itsenäistyminen merkitsee irtaantumista vanhemmista ja perheestä. Nuori voi tarvita vanhemmilta rohkaisua toisten joukkoon liittymisessä tai hänen itsenäistymisensä alku voi olla vanhempien mielestä liian rajua. Psykodraamaryhmässä käsitellään murrosiän vanhemmissa herättämiä tunteita, irtipääsemistä, irtipäästämistä sekä etsitään tasapainoa joustamisen ja rajan laittamisen kysymyksiin. Ryhmään otetaan 8 vanhempaa.



## PERHEVALMENNUS

Lasten syntyminen edellyttää pariskunnalta puolison roolien lisäksi isän ja äidin roolien käyttöönottoa. Vanhemmilla on erilaisia odotuksia, toiveita ja pelkoja tulevasta perhe-elämästä. Perhevalmennuksessa tarkastellaan omia mielikuvia vanhemmuudesta ja jaetaan kokemuksia toisten pariskuntien kanssa. Yhteen ryhmään otetaan 5 pariskuntaa kerrallaan. Ryhmä kokoontuu 5 kertaa.

## PERHETERAPIA ja PARITERAPIA

Perheterapiassa perheen aikuisten ja lasten on mahdollista yhdessä löytää uutta ymmärrystä toisiaan kohtaan. Perheen omien voimavarojen ja yhteenkuuluvuuden vahvistaminen sekä hankalina koettujen asioiden pohtiminen helpottavat perheen elämää. Sukupuun rakentaminen yhdessä tuo perheen ja suvun historian sekä merkitävät ihmiset keskusteluissa läsnä oleviksi.

Pariterapiassa vanhemmat voivat saada tukea parisuhteen ja vanhemmuuden kysymyksiin.

Perheterapiaprosessi on jokaiselle perheelle erilainen ja siihen voivat osallistua perheen kaikki jäsenet eri kokoonpanoissa. Perheterapia voi toteutua psykodraamaryhmän rinnalla harvajaksoisesti tai tiiviimpänä prosessina ilman ryhmään osallistumista.

## ÄITI-VAUVA -RYHMÄ



Raskaus herättää äidissä positiivisten tunteiden lisäksi hämmentäviä ja ristiriitaisia tunteita. Lähestyvä synnytys voi myös herättää pelkoja. Elämä vauvan syntymän jälkeen voi tuntua kaukaiselta ja tulevaisuuden ajattelu vaikealta. Äiti tarvitsee muita aikuisia kannattelemaan itseään ollakseen kyllin hyvä äiti.

Joskus äiti odottaa vauvaansa yksin ilman toisen aikuisen tukea ja epävarmuus omasta vanhemmuudesta vaikeuttaa äidin ja vauvan suhteen syntymistä.

Äiti-vauvaryhmän kokoontumiset alkavat raskauden alkuvaiheessa. Ryhmässä pysähdytään raskausajan kokemuksiin ja sen herättämiin kysymyksiin omassa elämässä. Äitiys syntyy monivaiheisena vuorovaikutusprosessina. Suhde omaan äitiin aktivoituu raskausaikana. Ryhmässä käsitellään myös vauvan syntymään ja elämään liittyviä kysymyksiä. Synnytyksen jälkeen ryhmän äidit ja vauvat jatkavat vertaisryhmänä kokoontumisia. Ryhmään otetaan 6–8 äitiä.

## TARINATEATTERI

Tarinateatterin tavoitteena on rakentaa yhteisöä huomioiden yksilöiden erilaiset kokemukset.

Jokaisella on tarinoita omista kokemuksista ja omasta vanhemmuudesta. Tarinateatteri on improvisaatioon perustuvaa, yhteisöllistä, soveltavaa teatteria, jonka ytimessä ovat osallistujien omakohtaiset elämäntapahtumat. Tarinateatteri on moderni tapa jatkaa tarinankertomisen perinnettä yhteisöissä. Tarinateatterin on kehittänyt yhdysvaltalainen *Jonathan Fox*.



## Vanhempien tarinateatteriryhmä

Tarinateatterin keinoin tarkastellaan mitä minulle kuuluu vanhempana juuri nyt. Tarinateatteriryhmässä on mahdollista oppia kuulemaan ja ymmärtämään, mikä vanhemmuuden kokemuksissa on merkityksellistä ja jakaa sitä muiden kanssa. Millaiseen kasvuun lapset minua haastavat, mikä on raskasta ja mikä tuottaa iloa. Ryhmässä tehdään näkyväksi vanhemmuuden tarinoita. Työskentely ryhmässä tuottaa lisäymmärrystä ja selkeyttä omaan vanhemmuuteen. Ryhmässä opetellaan tarinateatterin perustekniikoita.

Tarinateatteriryhmiin otetaan 8–12 osallistujaa ja ryhmät kestävät 1–2 vuotta.

## Tarinakahvila

Tarinakahvilassa yhdistyvät tarinateatteri ja arjen kokemusten jakaminen teen- ja kahvin juonnin lomassa. Tässä kaikille avoimessa kohtaamisessa tutkitaan tarinateatterin avulla perheen ja vanhemmuuden kysymyksiä. Kahvilan ohjelmasta vastaavat tarinateatteriohjaajat *Reijo Rautiainen* ja *Tarja Laaksonen* sekä kolmen tarinateatterinäyttelijän ryhmä. Kahvilan aukioloajat ja tarjolla olevat teemat löytyvät kotisivuiltamme [www.ihmis.fi](http://www.ihmis.fi).

## TEEMA-ILLAT JA TEEMAPÄIVÄT

Teema-illoissa ja teemapäivissä kokoonnutaan erilaisten vanhemmuutta ja perhettä koskevien kysymysten äärelle. Pyynnöstä teemailtoja järjestetään neuvoloissa, päiväkodeissa ja kouluissa.

## ILMOITTAUTUMINEN JA KUSTANNUKSET

Tiedot alkavista ryhmistä ja tapahtumista löydät kotisivuiltamme [www.ihmis.fi](http://www.ihmis.fi)

Osallistuminen edellyttää henkilökohtaista haastattelua ja sitoutumista ryhmään.

Toimintaan osallistumisessa on seuraavat oma-vastuuosuudet:

- psykodraamaryhmä 50€ / vuosi
- tarinateatteriryhmä 50€ / vuosi
- perheterapia 5€ / käynti
- äiti-vauvaryhmät 20€ /ryhmä
- perhevalmennus on 10€/ryhmä

Lisätiedot ja ajanvaraus:

050-305 6686  
vantti@ihmis.fi  
[www.ihmis.fi](http://www.ihmis.fi)

## MITEN MEILLE PÄÄSEE?

**Ihmissuhdetyö ry**

Ihmissuhdekeskus Filia

Kuortaneenkatu 7 A, 00520 Helsinki





*Reijo Rautiainen*

sosionomi, psykodraamaohjaaja, tarinateatteriohjaaja ja -kouluttaja

*Mari Rautiainen*

psykologi, psykodraamaohjaaja

*Sanna Aavaluoma*

psyk.esh, psykodraamaohjaaja, ET- perheterapeutti

*Tarja Laaksonen*

tarinateatteriohjaaja ja -kouluttaja, TRO

