

MLL:n ja Folkhälsanin mentalisaatioon perustuva vanhemmuuden tuki

Mentaliseringsbaserat föräldrastöd på MLL och Folkhälsan

Johanna Sourander, MLL & Liisa Jungar, Folkhälsan

18.11.2025



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO



LAPSET ENSIN



Mentalisaatio osana terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä



Mentalisering i
hälsofrämjande arbete

*Koska mentalisaatio on niin tärkeä yleinen asenne, joka välittää sellaista kiinnostuneisuutta toisista ihmisistä, se tulisi ottaa **koko yhteiskunnan keskeiseksi asenteeksi ja suhtautumiseksi.***

*Eftersom mentalisering är en så viktig allmän attityd som förmedlar ett intresse gentemot andra människor, borde det bli **hela samhällets mest centrala förhållningssätt.***

- Leea Stenvall



Mentalisering i föräldraskapet innebär att föräldern...

- försöker förstå både det egna och barnets inre liv
- ser barnet som en egen person med egna behov och upplevelser
- reglerar sina känslor
- bemöter barnet lyhört, strävar till att se bakom beteendet

Mentalisointi vanhemmuudessa tarkoittaa, että vanhempi...

- yrittää ymmärtää sekä omaa että lapsen sisäistä maailmaa
- näkee lapsen omana persoonana, jolla on omat tarpeet, tunteet ja kokemukset
- säätelee omia tunteitaan
- kohtaa lapsen sensitiivisesti, pyrkii näkemään näkyvän käyttäytymisen taakse

MBT-F tavoitteet

- Lisätä vanhempien kykyä **ajatella, tuntea ja pohtia** lastaan
- Nähdä oma **vaikutus lapseen** ja **lapsen vaikutus vanhempaan**
- Lisätä **mentalisovaa ilmapiiriä** perheessä
- Vastuun ottaminen mentalisaatiokatkosten sattuesssa
- Kyky nähdä korjaustyön tärkeys

Målen med MBT-F

- Öka föräldrars förmåga att **tänka, känna och reflektera** kring sitt barn
- Se sin **påverkan på barnet** och hur man **själv påverkas av barnet**
- Öka närvaron av en **mentaliserande attityd** i familjen
- Kunna **ta ansvar vid mentaliserings-sammanbrott**
- Se värdet i **reparationsarbetet** efteråt



- **Mentalisering** möjliggör samspel som känns bra, stärkande och bekräftande

➡ Skapar god kontakt och tillit

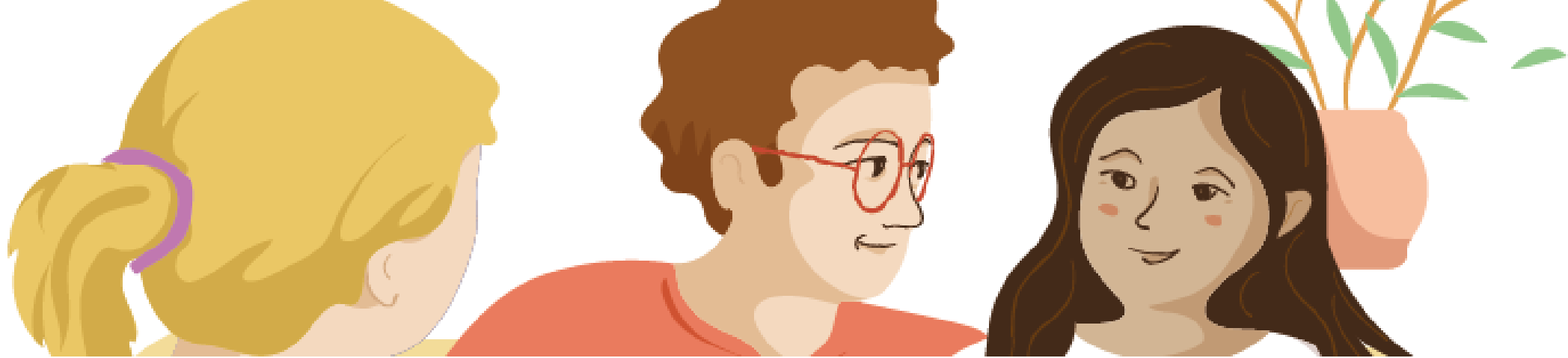
- **Mentaliseringsbaserat arbetssätt/förhållningssätt**

-
- **Mentalisaatio** mahdollistaa vuorovaikutuksen, joka tuntuu hyvältä, voimaannuttavalta ja validoivalta

➡ Luo hyvää vuorovaikutusta ja luottamusta

- **Mentalisaatioperustainen työote**





1.

Reflektivt föräldraskap

Reflektiivinen vanhemmuus

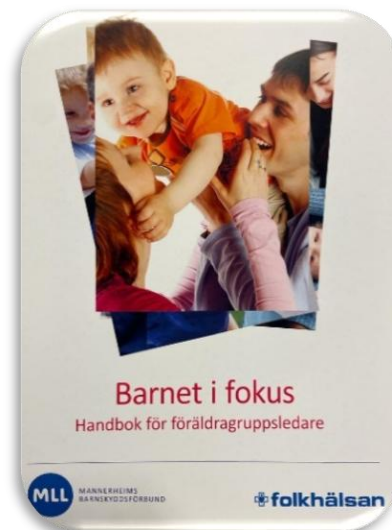
2.

**Mentaliseringsbaserat
förhållningssätt**

Mentalisaatioperustainen työote



**Babydax –
familjeförberedelsekurs**

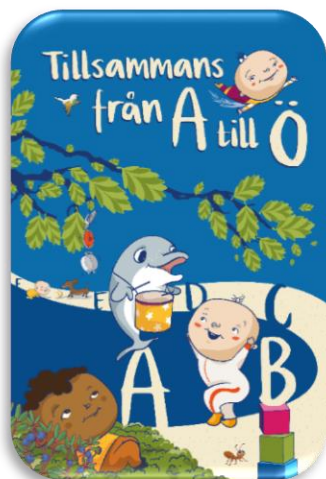


Föräldragrupper

Föräldraskapet främst

Barnet i fokus

**Diskussionsgrupper bl.a. i
samarbete med BVIF**



**Tillsammans
från A till Ö**



Familjecafébesök



Doulaverksamhet



Babyberöring



**Föreläsningar och
fortbildningar**

Webbinarier

**Nya idéer och
koncept...**

Babydax

Enhancing Parental Confidence and Security Through Online Prenatal Education

Liisa Jungar, Mariette Pontán, Petra Turja

Babydax aims to enhance expecting parents' sense of security, increase their knowledge of childbirth and early parenting, and boost confidence in their future parenting role.

Background

The COVID-19 pandemic created a demand for online prenatal preparation due to the suspension of in-person classes and reduced access to public services. In response, a multidisciplinary team at Folkhälsan, a Finnish NGO, developed Babydax in 2020 designed to complement public maternity services.

more than
5000
participants
2020-2025

60%
of Swedish-
speaking first-time
parents in Finland

The course includes

- Five two-hour live online sessions, combining theoretical content with practical exercises and interactive elements.
- Parents are also supported by a course booklet.
- Supplementary materials accessible via a digital platform.

Results

Survey data collected between 2020 and 2025 showed a significant increase in participants' self-reported sense of security, rising from average score of 5.5 to 7.1 on a 10-point scale.



99%

Reported increased knowledge about childbirth.

93%

Gained improved understanding of secure attachment and responsive parenting.

95%

Reported greater confidence in their future parenting role.

88

Net Promoter Score (NPS) of 88, indicating contentment and perceived benefit.

9.5

Overall course satisfaction was high, with an average rating of 9.5/10.

Mer info
om Babydax

Conclusion

- Online prenatal education enhances parental confidence and knowledge and contributes to better public health outcomes
- Babydax is an effective and scalable model for strengthening prenatal services

Development

Online courses are perceived as flexible and reach more people. Starting in 2023, physical meetings were offered in several locations to enable peer support, which participants appreciate. Several groups still keep in touch with each other.

Folkhälsans Förbund r.f.
Topeliusgatan 20, Helsingfors

liisa.jungar@folkhalsan.fi
mariette.pontan@folkhalsan.fi
petra.turja@folkhalsan.fi



Medvetenhet om vad du själv känner och hur dina känslor påverkar dig är viktigt för ditt välmående. Det gör det också lättare för dig att stanna upp, vid behov reglera din känsla och bemöta bebisen utifrån hens känslor och behov.

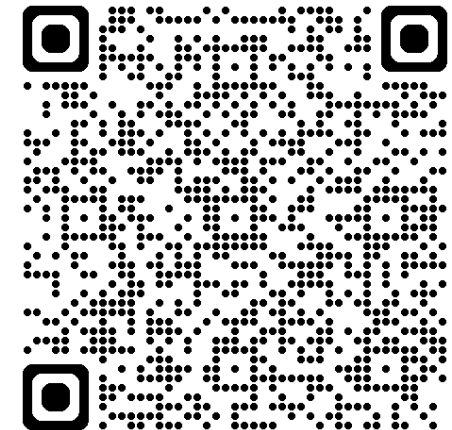
Fundera på hur du mår just nu:

Vad känner du?

Vad tänker du på?

Vad påverkar dig just nu?

**Du hittar kurshäftet
här**





- Gemensam tid**
 Samspel
 Lek
 Kompisfärdigheter
 Språkutveckling
 Läsning
 Skärmtid
- Yhteinen aika**
 Vuorovaikutus,
 Leikki
 Kaveritaidot
 Kielen kehitys
 Lukeminen
 Ruutuaika
- Förälderns/den yrkesverksammas situation och resurser:** ork, stress, oro, ensamhet, ekonomiska bekymmer, hälsa, nätverk, trauman...
- Vanhemman tai ammattilaisen tilanne ja voimavarat:** jaksaminen, stressi, huoli, yksinäisyys, taloudelliset vaikeudet, terveys, sosiaaliset verkostot, traumat...

Kommande fortbildningar



Mentalisering inom småbarnspedagogiken

Del 1:

Fortbildningsdag på plats
Kursen ordnas i Helsingfors, Vasa och Pargas

Del 2:

Uppföljningsträff
på Teams



Mentaliseringsbaserat arbetssätt – processutbildning på distans

Del 1: 24.3.2026

Del 2: 21.4.2026

Del 3: 21.5.2026



Ta gärna kontakt! Ota rohkeasti yhteyttä!

Vi jobbar med mentaliseringsbaserat föräldrastöd på Folkhälsans förbund



liisa.jungar@folkhalsan.fi



nina.finnas@folkhalsan.fi

A background image showing two hands reaching towards each other, one from the top right and one from the bottom left, set against a solid blue background. The hands are slightly out of focus, emphasizing the gesture of reaching or support.

 **folkhälsan**

Esityksen sisältö

- Nostoja tuoreista tutkimustuloksista
- MLL:n ja Folkhälsanin mentalisaatioon perustuvat vanhempainryhmämallit
- Miten vanhempien mentalisaatiokykyä tuetaan Vahvuutta vanhemmuuteen ja Lapsi mielessä –ryhmissä
- Vanhemmilta kerätty arviointitieto 2022-2025
 - Mentalisaatioon perustuva vanhempainryhmän ohjaajakoulutus

**Kansainvälinen
tutkimusnäyttö osoittaa
perheiden hyötyvän
mentalisaatioon
perustuvasta tuesta**



Mentalisaatioon perustuvat interventiot

- **Gary Byrne , G., Murphy S., & Connon, G. 2020. Mentalization-based treatments with children and families: A systematic review of the literature.**
- Tutkimuksessa oli mukana 34 tutkimusta kohdistuen lasten, nuorten ja perheiden kanssa toteutettuihin mentalisaatioon perustuviin interventioihin.
- **Päätulos:** mentalisaatioon perustuvat interventiot nostavat osallistujien mentalisaatiokykyä ja lievittävät psyykkistä stressiä.

Ryhmamuotoinen tuki

Lo & Wong. 2022. The effectiveness of parenting programs in regard to improving parental reflective functioning: a meta-analysis.

Lavender, Waters & Hobson, 2023. The efficacy of group delivered mentalization-based parenting interventions: A systematic review of the literature

Tutkimusten päätulokset osoittivat, että interventiot tukivat merkittävästi vanhempien mentalisaatiokykyä. Myös stressiin liittyvät tulokset oli linjassa Byrne et. al. tulosten kanssa.

Lavender et. al raportoi myös lapsen ja vanhemman suhteeseen sekä lapsen kehitykseen liittyviä positiivisia tuloksia.

MLL:n ja Folkhälsanin mentalisaation perustuvat vanhempainryhmämallit

- **Vahvuutta vanhemmuuteen** –ryhmät vauvaperheille
Föräldraskapet främst – grupper för nyblivna föräldrar
- **Lapsi mielessä** –ryhmät alle kouluikäisten lasten perheille
Barnet i fokus – grupper för fam. med barn under skolåldern
- **Nuori mielessä** –pilotoidaan ja kehitetään nuorten vanhemmille suunnattua vanhempainryhmämallia
- **Jututtamo**-vertaisryhmät



Ryhmiä toteutettu

Vuodesta 2010

Ennaltaehkäisevästi, esimerkiksi
ensimmäisen lapsen saaville
perheille

Vuodesta 2015

Kohdennetusti perheille, joilla on
erityisen tuen tarve



Hyvinvointialueilla, kunnissa ja järjestöissä on toteutettu ryhmiä mm.

- Neuvolan asiakkaille
- Perhetyön asiakkaille
- Ensikotien vanhemmille
- Perheneuvolan asiakasperheille
- Lastensuojelun asiakasperheille
- Adhd- ja asperger –lasten vanhemmille
- Adoptio- ja sijaisvanhemmille
- Perhekuntoutuksen osana

Vahvuutta vanhemmuuteen ja Lapsi mielessä -ryhmien pää tavoitteet

- Vahvistaa vanhempien mentalisaatiokykyä
- Edistää lapsen ja vanhemman myönteistä vuorovaikutusta
- Vahvistaa vanhempien keskinäistä tukea ja verkostoja



Suomalainen tutkimus

- **Mentalization-based Families First Group Intervention for First-Time Parents: Parents' Perspective** (Mentalisaatioon perustuva Vahvuutta vanhemmuuteen –perheryhmä ensimmäisen lapsensa saaneille vanhemmille –vanhempien näkökulma)
- Laadullinen tutkimus vanhempien (N= 550) kokemista Vahvuutta vanhemmuuteen –perheryhmän hyödyistä ryhmään osallistumisen jälkeen.

Sourander, Laakso & Kalland, 2021

Vahvuutta vanhemmuuteen –perheryhmä, vanhempien kokemat päähyödyt:

1. Vertaistuki
2. Oman lapsen ymmärtäminen paremmin
3. Lisää näkökulmia omaan vanhemmuuteen ja suhteeseen lapsen kanssa
4. Koko perheen yhteinen juttu

Sourander, Laakso & Kalland,

2021

Vertaisarvioituja julkaisuja Vv –ryhmämallista

Mentalization-based Families First Group Intervention for First-Time Parents: Parents' Perspective (2021)

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15289168.2021.1872148>

<https://www.mll.fi/artikkelit/vahvuutta-vanhemmuuteen-perheryhmamalli-on-tutkitusti-hyodyllinen/>

Mentalisaatioteoriaan perustuva Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmämalli ja vanhempien kokemuksia perheryhmästä

https://bulletin.nmi.fi/wp-content/uploads/2018/04/Bulletin-1_2016_Johanna-Sourander_Eeva-Oksanen_Anne-Viinikka.pdf

Families First: the development of a new mentalization-based group intervention for first-time parents to promote child development and family health

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25827136/>

Pohditko työssäsi, soveltuuko menetelmä juuri teidän asiakkailenne ja palveluihinne?

Entä miten se saadaan juurtumaan?

Psykososiaalisen menetelmän todellinen hyöty riippuu vaikuttavuuden lisäksi siitä, miten menetelmä soveltuu asiakkaille ja ammattilaisten työhön.

Soveltuvuutta kannattaa arvioida ennen päätöstä käyttöönotosta.

Menetelmän **suunnitelmallisella muokkauksella eli adaptoinnilla** voidaan parantaa sen soveltuvuutta asiakkaille ja palveluihin.

Menetelmän **juurruttaminen** onnistuu parhaiten, kun se otetaan käyttöön suunnitelmallisesti ja yhteistyössä.

itla

Itla (Itsenäisyyden juhluvuoden lastensäätiö) on riippumaton säätiö, joka tuottaa tietoa psykososiaalisten menetelmien vaikuttavuudesta, soveltuvuudesta, suunnitelmallisesta muokkaamisesta ja käyttöönotosta.

Lue lisää »
itla.fi/kasvuntuki



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

Itla: Kasvun tuki

<https://itla.fi/menetelmapankki/vahvuutta-vanhemmuuteen/>

- Vuonna 2016 Itla arvioi Vv -menetelmää suppeana katsauksena
- Nyt vuonna 2025 julkaistiin vertaisarvioitu, systemaattinen katsaus, jonka perusteella menetelmää arvioidaan olevan:

Vahvuutta vanhemmuuteen on hyvin kuvattu ja teoreettisesti perusteltu menetelmä, josta on tehty jonkin verran vertaisarvioitua tutkimusta.

Yhteenvedo Vahvuutta vanhemmuuteen -menetelmän kuvauksen arvioinnista

Menetelmän kuvauksen ulottuvuudet	Ei kuvattu lainkaan	Kuvattu, mutta ei riittävästi	Kuvattu riittävästi
Menetelmän ydinsisältö			
1. Kohderyhmä			x
2. Ilmiö			x
3. Tavoitteet ja vastemuuttajat			x
4. Teoriaperusta			x
5. Ydinelementit ja joustavuus			x
6. Menetelmän muokkaus			x



Käyttöönoton tuki	Menetelmän kannalta olennainen		Toteutuuko?	
	Kyllä	Ei	Kyllä	Ei
Kohderyhmä				
1. Kohderyhmän rekrytoiminen	x		x	
Koulutus				
2. Pätevyysvaatimukset	x		x	
3. Kouluttaminen	x		x	
4. Pätevöityminen	x		x	
Tuki, ohjaus ja dokumentaatio				
5. Tuki	x		x	
6. Ohjaus	x		x	
7. Seurannan ja ylläpidon välineet	x			x
8. Toistotarkkuuden varmentaminen	x		x	
Yhteensä	8		7	
Käyttöönoton tuki	7/8			

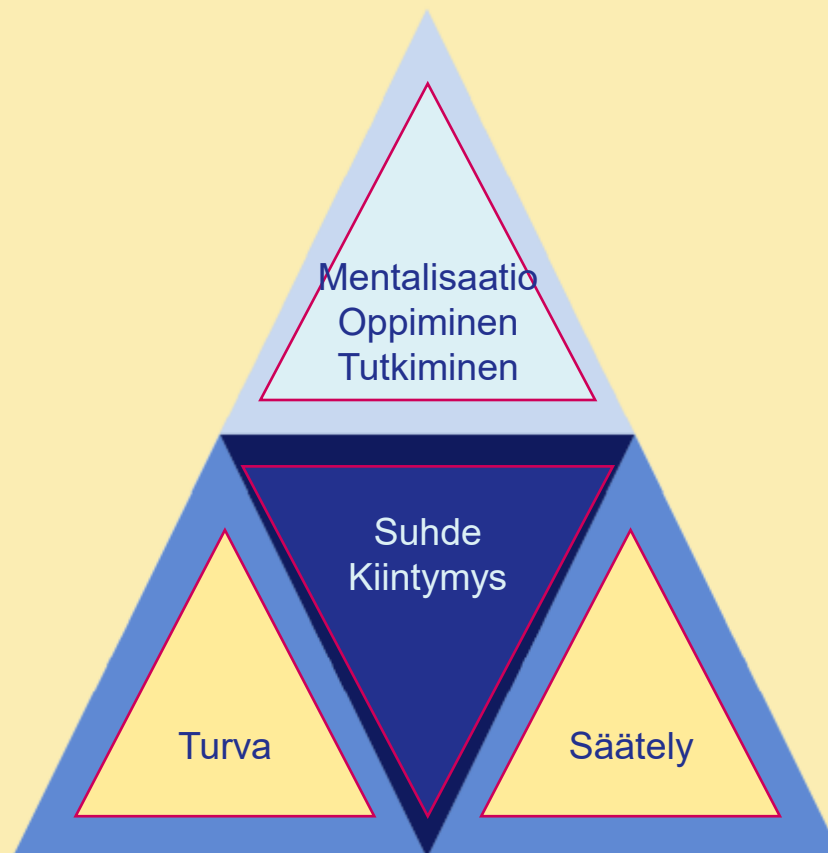
**Mitkä tekijät edistävät
vanhempien
mentalisaatiokyvyn
tukemista Vahvuutta
vanhemmuuteen ja Lapsi
mielessä -ryhmissä?**





Minding the Baby®
home visitation program

Mirroring Triangles



A. Slade, 2020



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO



Vahvuutta vanhemmuuteen - perheryhmät

- Ohjataan yhdessä koulutetun työparin kanssa
- 8-12 ryhmäkertaa / noin 2h
- Sopiva ryhmäkoko noin 4-6 perhettä
- Ryhmätapaamiset alkaa pienellä välipalalla
- Jokaisella tapaamisella on tietty rakenne, teema ja tavoite
- Vauvat ovat mukana ryhmätapaamisissa



Aloitukset ja lopetusrutiini

- Kotitehtävät

Vahvuutta vanhemmuuteen -teemat



1. Olen ainutlaatuinen vauvasi – Vauva omana yksilönä
2. Minä olen minä – Luonteenpiirteiden vaikutus
3. Mitä odotat minulta? – Odotukset ja toiveet vaikuttavat
4. Sinun ilosi ja surusi ovat myös minun – Vaikutamme toisiimme
5. Joskus tunnen, että aivan pakahdun – Voimakkaiden tunteiden käsittely
6. Hyvässä ja pahassa, olet esikuvani – Vanhemman oman käyttäytymisen merkitys
7. Iloitse kanssani – Yhteisten ilon hetkien merkitys arjessa
8. Maailmani laajenee – Oma perhe ja sen tukiverkosto

"Minä olen minä!"

TAVOITTEET

- # Tavoitteet

Tavoitteet

TEEMAN MENTALISAATIOON POHJAUTUVA YDIN

- Vanhempia pyydy vastaamaan paremmin lapsensa tarpeisiin ja ymmärtämään hänen käyttöksensä takana olevia aikomuksia ja tunteita, kun hän on vanhempiensa kanssa. Ydin

Ydin



kuinka herkkä hän on uusille tilanteille tai kuinka hyvin hän sietää esimerkiksi kovia ääniä tai märkää vaippaa. Huomiota voi kiinnittää myös siihen, miten vauva reagoi päivärytmin muutoksiin ja rutiinin vaihtumiseen. Vanhempi voi myös pohtia, kuinka energinen vauva on, onko hän vilkas vai rauhallinen, hiljainen vai äänekäs.

Joskus vauvan ja vanhemman oma temperamentti ovat kovin erilaiset. Silloin vanhemman on hyvä pohtia, miten omia toimintatapojaan voisi muokata vauvan temperamenttiin sopivaksi. Lapsen kasvaessa vanhemman voi olla helpompi hyväksyä joitain hänen luonteenpiirteitään, kun taas toisten piirteiden hyväksyminen voi olla vaikeampaa. Joidenkin lasten kohdalla kasvattajan tehtävä on haastavampi kuin toisten. Lapsen myönteisen kehityksen kannalta on tärkeää, että hän saa kokea tulevana rakastetuksi, ymmärretyksi ja hyväksytyksi omiana ainoituksiaan itsensä.

Teemaan liittyy kaksi keskustelukysymystä sekä syventäviä kysymyksiä, joiden avulla voit vahvistaa vanhempien mentalisaatiokykyä. Voit hyödyntää niitä tilanteen mukaan. Kaikkia kysymyksiä ei tarvitse kysyä.

1. Keskustelukysymys

Kysymykse

Syventävät kysymykset

- Kertoisitko hieman tarkemmin tilanteesta? Mitä tarkalleen ottaen tapahtui?
- Muistatko vielä, mitä ajattelit tai tunsit tuolloin?
- Mitä vauvasi mahtoi ajatella tai tuntea tuossa hetkessä?
- Mitä sinulle merkitsee, että ajattelet vauvasi olevan...?

Lisäkysymyksiä

- Onko vauvallasi ja sinulla samanlaisia vai erilaisia luonteenpiirteitä?
- Miten vauvasi luonteenpiirteet sopivat yhteen omien luonteenpiirteidesi kanssa?
- Olet huomannut vauvasi luonteen muuttaneen hänen kasvaessaan ja kehittyessään?
- Onko vauvallasi jokin luonteenpiirre, joka yhdistää teitä?
- Mitä samanlaisia ja mitä erilaisia luonteenpiirteitä muilla teidän perheenne jäsenillä on? Miten nämä luonteenpiirteet sopivat yhteen?
- Muistuttako vauva luonteeltaan jotakuta muuta läheistä? Mitä tämä vhdennäköisyys sinusta tuntuu?

Kotitehtävä

Leikkikää yhdessä

Yhteinen ilo ja nauru lisäävät läheisyyttä ja kiintymystä vauvan ja vanhemman välillä ja suojaavat vauvan kehittelyä monin tavoin. Jokainen lapsi osaa jo syntymänsä hetkellä itkeä ja siten viestittää tunteistaan. Lapsi ei kuitenkaan osaa vielä sanoa, mitä hän halua. Hän voi kuitenkin osoittaa tunteita vauvoille esimerkiksi itkevällä kasvoillaan. Hän ei vielä osaa ilmaista tuntejaan muuten kuin itäen tai nauraen. Lapsi ei myöskään osaa vielä ilmaista tuntejaan muuten kuin itäen tai nauraen. Lapsi ei myöskään osaa ilmaista tuntejaan muuten kuin itäen tai nauraen.

Kotitehtävä

Tämän kerran tehtävänä on leikkiä vauvan kanssa ja viettää mukava yhteinen hetki. Mikä on sinun tapasi seurustella tai leikkiä oman vauvan kanssa? Onko sinulla jokin leikki tai puuha, josta itse erityisesti pidät? Ja onko vauvallakin jokin leikki, josta hän vaikuttaa erityisesti pitävän? Tarkkaile, miten vauva reagoi yhteiseen leikkiin ja mitä sen aikana tapahtuu.

Kysymyksiä

- Mistä vauvasi innostui eniten?
- Mitä luulet, miltä yhteinen leikki tai yhdessä olo vauvas-tasi tuntui? Miten se näkyi hänestä?
- Miten lapsesi luonne näkyi, kun leikitte tai olitte yhdessä?
- Miten sinun luonteesi näkyi leikin tai yhdessä olon aikana?
- Miltä yhteinen leikki tai yhdessä olo tuntui sinusta?

PS. Joskus vanhemman voi olla hankala hahmottaa, miten pienen vauvan kanssa voi leikkiä. Voit kertoa, että vauvan kanssa leikkimiseen ei tarvita lujia tai erityisiä leikkejä. Tärkeintä on kokemus yhdessä olemisesta, se voi olla silittelyä, rasvaamista, päristelyä, keinuttelua tai vauvan hymyyn vastaamista. Kannusta vanhempaa keksimään omia, juuri hänelle ja hänen vauvalleen sopivia yhteisiä leikkejä.

→ Ideoita leikkeihin löytyy myös MLL:n leikkipankista:
leikkipankki.fi

Aluksi

Kysy aina tapaamisen alussa vanhemmilta, nousiko edellisen kerran jälkeen ajatuksia, jotka he haluaisivat jakaa muiden kanssa. Tämän jälkeen johdatta keskustelu edellisellä kerralla annettuun kotitehtävään.

Keskustelua kotitehtävästä

Keskustelu

Keskustelu kotitehtäväst

- # kotitehtävästä
- nostunut?
 - Huomasitko jonkun taidon, jota vauvasi harjoittelee parhaillaan?
 - Huomasitko oppivasi jotain vauvastasi ja hänen suhtautumisestaan muihin ihmisiin tai ympäristöön? Millaisia asioita?
 - Oliko jotain, mikä yllätti sinut?
 - Tarkkailitko lasta yksin vai yhdessä toisen aikuisen kanssa? Kiinnittikö huomiota samoihin vai eri asioihin?

Johdatus ryhmäkeskusteluun

Jokainen vauva syntyy maailmaan yksilönä. Osan luonteenpiirteistään hän saa syntymälahjana, toiset muovaantuvat ajan mittaan kehityksen ja ympäristön vaikutuksesta. Lapsen luonteenpiirteiden kehitykseen vaikuttavat siihen, milloin vauva syntyy, missä ja millä tavalla. Ympäristö, johon vauva syntyy, on tärkeä tekijä, joka vaikuttaa lapsen tulevaan elämään. Lapsen luonteenpiirteiden kehitykseen vaikuttavat myös vanhempien ja läheisten tunteet ja käyttäytyminen. Lapsen luonteenpiirteiden kehitykseen vaikuttavat myös vanhempien ja läheisten tunteet ja käyttäytyminen.

Johdatus

Temperamentilla kuvataan usein vain henkilön räiskyvää luonnetta. Temperamentti-käsite sisältää kuitenkin kaikki ihmiselle ominaiset synnynnäiset luonteenpiirteet. Vanhemman voi olla vaikeaa tietää pienestä vauvasta, mikä on ikään liittyvä käyttäytymistä ja mikä synnynnäistä temperamenttia. Lapsen temperamentti vaikuttaa siihen, kuinka hän toimii eri tilanteissa. Kun vanhempi oppii ymmärtämään vauvansa yksilöllistä luonnetta ja ominaisuuksia, hän pystyy myös paremmin huomaamaan vauvan aikomuksia, toiveita, ajatuksia ja tunteita, eli ”kurkistamaan” hänen käyttäytymisensä taakse.

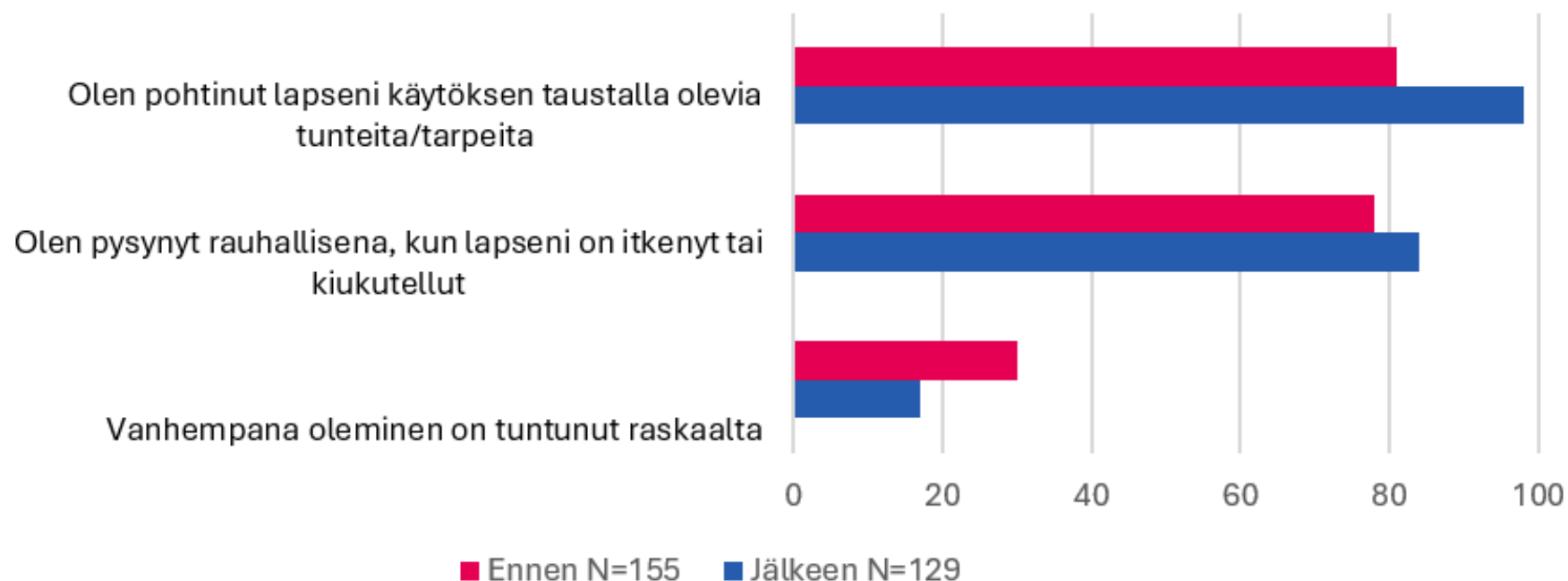
Vanhempi voi kiinnittää huomiota muun muassa siihen, miten voimakkaasti vauva näyttää tunteitaan eri tilanteissa.

Vanhemmilta kerätty arviointitieto 2022-2025

Vanhempien palautteet vuosilta 2022-2025

Vahvuutta vanhemmuuteen ja Lapsi mielessä -ryhmistä

(Kuinka moni (%) on vastannut kysymykseen "usein" tai "aina",
aseteikko "ei koskaan", "harvoin", "joskus", "usein" ja "aina")



”Luotan enemmän itseeni. Jos vauva itkee, en hätäänny heti niin kovasti, vaan pyrin olemaan rauhallinen ja vauvan saatavilla.”

”Hetkeen pysähtyminen. Kotitehtävät ovat auttaneet tässä. Kyllä 10-15 min ehtii keskittyä vain lapseen joka ilta. Jatkuva päänsisäinen kiire ja hälinä on pois. Arki on rauhoittunut.”

Ovatko ryhmässä heränneet ajatukset saaneet sinut toimimaan uudella tavalla lapsesi kanssa? Kerro esimerkki.

(N=87, vuosilta 2022-2025)

- Lapsen näkökulman ja tunteiden ymmärtäminen 40 %

"Olen alkanut miettimään lapsen ajatuksia."

- Aikuisen tunnesäätelytaitojen vahvistuminen 30 %

"En lähde mukaan lapsen tunteisiin, vaan koitan pysyä rauhallisena."

- Tunteiden sanoittaminen, tunteista kysyminen 25 %

"Kysyn useammin 'miltä sinusta tuntuu' kuin 'miksi teit noin.'"

- Läsnäolon ja kiireettömyyden lisääntyminen 20 %

"Olen lapsen kanssa enemmän läsnä, kiire on vähentynyt."

- Itseluottamuksen ja armollisuuden kasvu 15 %

"Olen oppinut luottamaan itseeni vanhempana."

- Konkreettiset arjen muutokset 15 %

"Haluan olla mukana kaikissa päivän toimissa."

Huom. Moni vastaus sisälsi useampia teemoja.



98%

Vahvuutta vanhemmuuteen - ja Lapsi mielessä -vanhempainryhmiin osallistuneista sadoista isistä ja äideistä suosittelisi ryhmää.

"Ennen kiukustuin herkemmin lapsen itkuisuudesta. Nyt osaan rauhoittua paremmin ja pinna on kasvanut."



Vanhempainryhmän ohjaajakoulutus



- MLL ja Folkhälsan on kouluttanut yli 1000 ammattilaista Suomessa:
 - Vahvuutta vanhemmuuteen®- ja Lapsi mielessä® - ohjaajakoulutus
 - Mentalisaatioon perustuva vanhempainryhmän ohjaajakoulutus, jossa näkökulmana on perheiden erityisen tuen tarve
- Koulutetuille ohjaajille tarjotaan maksutonta tukea, ohjausta ja jatkokoulutusta säännöllisesti.

Koulutus oli minulle hyödyllinen 93 %

”Koulutuksen sisältä oli hyvin suunniteltu, materiaalia sopivasti, teoriaosuudet ja käytännön harjoitukset sopivassa suhteessa, asiantuntevat kouluttajat, joilla oli lämmin suhtautuminen meihin koulutettaviin.”

<https://www.mll.fi/ammattilaisille/tietoa-teemoittain/mentalisaatioperustainen-toiminta/mentalisaatioon-perustuvat-vanhempainryhmat/>



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

Mentalisaatioon perustuva vanhempainryhmän ohjaajakoulutus (7,5 op)

Kevät–syksy 2026 | Etäkoulutus

Kenelle?

Ammattilaisille, jotka kohtaavat työssään erityistä tukea tarvitsevia alle kouluikäisten lasten perheitä (esim. hyvinvointialueet, kunnat, järjestöt, seurakunnat).

Koulutuksen ydin:

- Mentalisaatioteoria ja reflektiivinen työote
- Vahvuutta vanhemmuuteen® ja Lapsi mielessä® -ryhmämallit
- Käytännön ryhmänohjaus omille asiakkaille
- Etäopetus + Moodle + ennakko- ja välitehtävät

Ajankohdat:

Kevät: ke 4.2., ke 18.3., to 19.3. ja ke 20.5.
Syksy: ke 23.9. ja ke 4.11.
Klo: 9–16 (Zoom)

Osallistumismaksu: 200 €

Lisätietoja: Johanna Sourander, MLL
050 4756 537 | johanna.sourander@mll.fi

Kouluttajat:

Johanna Sourander, Anna-Maija Okker,
Saara Jaskari

Käytössä: Mentalisaatio perheiden
kohtaamisessa -kirja (30 €)

Lue lisää ryhmämalleista:

- mll.fi/vahvuutta-vanhemmuuteen
- mll.fi/lapsi-mielessä

Hae mukaan!



Kiitos! Tack!

anna-maija.okker@mll.fi

johanna.sourander@mll.fi



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO



LAPSET ENSIN