Taustaa

Vanhemmuuden navigaattori on Tukena säätiön ja VERSO Kuntoutus Oy:n toteuttama ESR+ -rahoitteinen hanke, jossa tuodaan Ruotsissa kehitetty Navigator ACT -ryhmävalmennusmalli Suomeen osaksi hyvinvointialueiden palveluita. Malli perustuu hyväksymis- ja omistautumisterapiaan (HOT), joka vahvistaa psykologista joustavuutta ja auttaa vanhempia suhtautumaan arjen haasteisiin uudella tavalla, löytämään merkitystä vanhemmuuteensa ja vahvistamaan omaa hyvinvointiaan.

Hankkeen yhteistyötahona toimii Tukholman alueen sairaanhoitopiiri Habilitering och Hälsa. Ruotsissa mallin vaikuttavuutta on tutkittu jo yli kymmenen vuoden ajan, ja sen tuloksista on kertynyt merkittävää tutkimusnäyttöä.

Osana ohjelman kehittämistä Suomessa vanhemmilla on mahdollisuus osallistua Jyväskylän yliopiston tutkijoiden toteuttamaan tutkimukseen. Vanhempien osallistuminen tutkimukseen tuo arvokasta tietoa siitä, miten ryhmät voivat parhaiten tukea suomalaisia perheitä arjessa ja hyvinvoinnin vahvistamisessa.

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

KIND
CENTER OF NEURODEVELOPMENTAL DISORDERS AT KAROLINSKA INSTITUTET

Region Stockholm



Kevään 2027 ryhmä käynnistyy Seinäjoella tammikuussa

Vanhemmuuden navigaattori

Tukea erityislasten vanhemmuuteen

Euroopan unionin osarahoittama

VERSO KUNTOUTUS

Tukena



Tukea jaksamiseen ja vanhemmuuteen

Vanhemmuuden navigaattori -ryhmävalmennus tarjoaa tukea vanhempia kuormittaviin tilanteisiin, vahvistaa jaksamista ja auttaa löytämään lempeämpiä tapoja kohdata arjen haasteita. Tutkimusten mukaan vanhemmat ovat kokeneet ryhmät hyödyllisiksi ja voimaannuttaviksi.

Kenelle?

Vanhemmuuden navigaattori -ryhmävalmennus on suunnattu Sinulle, joka olet 0–17-vuotiaan erityistä tukea tarvitsevan lapsen vanhempi tai läheinen aikuinen ja koet kuormitusta arjessasi.

Mitä saat ryhmästä?

- tukea kuormittaviin tilanteisiin
- keinoja kohdata stressiä ja vaikeita tunteita
- mahdollisuuden pysähtyä oman jaksamisen äärelle sekä löytää keinoja palautumiseen
- uusia näkökulmia, hyväksyntää ja joustavuutta vanhemmuuteen
- vertaistukea muilta vanhemmilta

Kiinnostuitko?
Tervetuloa mukaan!

Sinun ei tarvitse jaksaa yksin. Ryhmä tarjoaa tilaa hengittää, jakaa ja vahvistaa omaa vanhemmuutta.

Ryhmä käynnistyy Seinäjoella tammikuussa 2027
Paikka: VERSO Kuntoutuksen tilat, Kauppakatu 15 c, Seinäjoki

Infotapaaminen To 21.1.2027 klo 16-18
To 11.2.2027 klo 16.00-18.15
To 25.2.2027 klo 16.00-18.15
La 13.3.2027 klo 10.00-15.00
To 8.4.2027 klo 16.00-18.15
La 24.4.2027 klo 10.00-15.00
To 20.5.2027 klo 16.00-18.15

Huom! Syksyllä 2027 ryhmä alkaa kysynnän mukaan joko Ilmajoella tai Kurikassa. Ryhmiin osallistuminen on maksutonta ja tilaisuuksissa on kahvitarjoilu.

Lisätietiedot ja ilmoittautuminen:

Pirita Hämäläinen
pirita@versokuntoutus.fi
045 892 4321

Mari Yli-Koski
mariyk@versokuntoutus.fi

www.vanhemmuudennavigaattori.fi

