

Ensimmäiset ryhmät
käynnistyvät
syksyllä 2026
Kauhajoella!

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.

Vanhemmuuden navigaattori

Tukea erityislasten vanhemmuuteen



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.

Ensimmäinen ryhmä käynnistyy elokuussa 2026 Kauhajoella ja tapaamisia järjestetään syksyn aikana seuraavasti:

Infotapaaminen to 27.8. klo 16–18

To 10.9. klo 16.00–18.15

Ke 23.9. klo 16.00–18.15

La 3.10. klo 10.00–15.00

Ke 4.11. klo 16.00–18.15

La 21.11. klo 10.00–15.00

Ke 2.12. klo 16.00–18.15

Huom! Seinäjoen ryhmä käynnistyy tammikuussa 2027.

Ryhmiiin osallistuminen on maksutonta ja tilaisuuksissa on kahvitarjoilu.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

Pirita Hämäläinen
pirita@versokuntoutus.fi
045 892 4321

Mari Yli-Koski
mariyk@versokuntoutus.fi



www.vanhemmuudennavigaattori.fi

