

Äidit irti synnytysmasennuksesta Äimä ry
Asemamiehenkatu 4, 6.krs
00520 Helsinki
toimisto@aima.fi
040 725 6229



TOIMINTASUUNNITELMA 2022

Äidit irti synnytysmasennuksesta Äimä ry

1. Äimä vuonna 2022

1.1 Äimä ry:n on vapaaehtoisten toimijoiden vertaistukiyhdistys

Äidit irti synnytysmasennuksesta ry, eli Äimä, on vuonna 1998 perustettu kansalaisjärjestö. Äimän tavoitteena on tarjota vertaistukea raskaus- tai vauva-ajan masennuksesta kärsiville tai vauva-ajan psykoosiin sairastuneille äideille. Yhdistys pyrkii tukemaan myös masentuneiden äitien puolisoita, lapsia, isovanhempia ja muita läheisiä. Vertaistukityön lisäksi yhdistys kouluttaa sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia perinataalipsykiatrian sairauksien tunnistamisesta ja hoidosta sekä osallistuu valtakunnallisten hoitokäytäntöjen kehitystyöhön. Kouluttamisen ohella Äimä tiedottaa perinataalipsykiatrian sairauksista, niiden tunnistamisesta, hoidosta ja toipumisesta kaikille tiedosta hyötyville kohderyhmille, kuten medialle, odottaville ja juuri synnyttäneille äideille, heidän läheisilleen sekä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille.

1.2. Toimintaympäristö ja kehitysnäkymät

THL:n mukaan Suomessa sairastuu vuosittain lähes 5000 äitiä perinataalipsykiatrian sairauksiin. Heistä ainoastaan neljännes saa asianmukaista hoitoa. Masennuksen hoitoennuste on hyvä, mutta hoitamattomana se johtaa sosiaaliin ja terveydellisiin ongelmiin. Puolison ja lasten mielenterveysongelmien riski sekä avioeron todennäköisyys kasvaa, mikäli äidit eivät saa masennukseensa asianmukaista hoitoa. Äimän vertaistuki- ja koulutustoiminnalle on suuri kysyntä ja avuntarpeen määrä ylittää yhdistyksen resurssit.

Raskaus ja imetys aiheuttavat suuria hormonaalisia muutoksia, jotka altistavat äitejä masennukselle. Muita riskitekijöitä ovat mm. aikaisemmat mielenterveysongelmat, lapsettomuushoidot, aiemmat traumaattiset kokemukset, maahanmuuttajatausta, nuori ikä, suunnittelematon raskaus, yksihuoltajuus, parisuhdeongelmat, vaikea synnytys, taloudelliset vaikeudet, päihdeongelmat sekä tukiverkoston puuttuminen.

Äimä ry tarjoaa masentuneille ja toipuville äideille vertaistukea julkisen terveydenhuollon rinnalla. Yhdistyksen toiminnan keskiössä ovat pääasiallisesti avoimet vertaistukiryhmät (poikkeuksena äitiyspsykoosiryhmät, jotka toimivat suljettuina), henkilökohtainen tukiäititoiminta, säännölliset yksilö- ja ryhmächattipäivystykset verkossa (mm. Väestöliiton palvelualusta Hyvä kysymys ja Ninchatin ponnahduschatit) sekä viikoittain päivystävä valtakunnallinen vertaistukipuhelin. Yhdistyksen päivystävässä puhelimesta sekä chateissa on mahdollista hakea apua anonyymisti. Vertaistukitoiminnan toteutuksesta vastaavat tehtäviinsä koulutetut, vapaaehtoiset, raskaus- tai vauva-ajan masennuksesta tai psykoosista omakohtaisen kokemuksen omaavat, toipuneet vertaistukiäidit. Lisäksi Äimä järjestää Äidille apua-hankkeen puitteissa (2019-2023) kymmeniä koulutuksia ympäri Suomea sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille. Koulutuksissa käsitellään muun muassa hoitopolkujen mallintamista uusissa palvelurakenteissa, perinataalipsykiatrian sairauksien tunnistamista ja hoitotapoja sekä puheeksi

ottamista. Lisäksi Äimä tarjoaa asiantuntijaluentoja eri tapahtumiin, osallistuu kehitystyöhön muiden järjestöjen kanssa sekä järjestää koulutusta ja erilaisia tapahtumia masentuneille äideille ja heidän läheisilleen.

Tukipalveluiden saavutettavuus, valtakunnallinen toiminta ja koronapandemia ovat lisänneet tarvetta kehittää etäauttamismuotoja. Ryhmä- ja yksilöchattien määrää lisätään ja uusia chattiemoja tullaan kouluttamaan myös vuoden 2022 aikana. Samalla pyritään lisäämään reilusti Äimän tarjolla olevaa digitaalista tietoa. Äimä on jo toteuttanut äitien toipumista tukevan itseopiskelumateriaalin verkkokurssina osana Äidille apua -hanketta sekä tehnyt erilaisia lyhyitä videoita ns. kotikutoisesti erilaisiin tapahtumiin, mutta tarvetta tämän puolen kehittämiseen on paljon. Vertaistukiäitien koulutusviikonloppuissa syyskuussa 2021 esiin nousivat voimakkaasti niin erilaisten lyhyiden esim. TikTok -videoiden tarve nuorien äitien tavoittamiseksi sekä myös erilaiset pidemmät koulutusvideot yhdistyksen edustamista aiheista kuten vaikkapa psykoosin varhaisten oireiden tunnistamiseksi. Tätä kautta Äimä ry tavoittaisi entistä paremmin sairastuneita äitejä ja myös uusia kohderyhmiä. Lisäksi koulutusmateriaalia voitaisiin levittää laajemmin eri oppilaitoksiin ja myös sosiaalialan ammattilaisille terveydenhoitoalan lisäksi. Tähän Äimä reagoi esittämällä STEAlle, että koronan vuoksi esimerkiksi tapahtumista ja matkakuluista säästynyt kertymä vuosilta 2020-2021 voitaisiin käyttää erilaisten videoiden ja sitä kautta tiedottavien sisältöjen toteuttamiseen vuonna 2022. Tähän saimme luvan ja sisältöjä tehdään mahdollisimman paljon vuonna 2022.

Erilaiset tukimuodot ovat tärkeitä Äimän pyrkiessä vastaamaan avun tarpeessa olevien äitien ja perheiden tarpeisiin. Äidit ja heidän läheisensä kaipaavat tukea eri tavoin: yksi etsii vertaistukiryhmää, toinen haluaa ottaa yhteyttä nimettömästi ja kolmas kaipaa kuuntelijaa. Äimän tavoitteena onkin kehittää ja tarjota erilaisia auttamisen muotoja, jotta apu ja tieto tavoittaisi tarvitsijat mahdollisimman laajasti. Vuonna 2022 tavoitteena on tavoittaa etenkin nuorempia ikäluokkia, tuoda aiemmin mainittujen videoiden avulla Äimän osaamista tarjolle esimerkiksi perhevalmennuksiin ja perhekeskuksiin sekä laajentaa ammattilaisten koulutuksia niin oppilaitoksiin kuin sosiaalialalle terveydenhuollon lisäksi. Videoilla vastaamme myös vapaaehtoisilta tulleeeseen tarpeeseen tulla näkyvämmiin esille eri alueiden neuvoloissa – Äimän työntekijäresurssi ei riitä kiertämään jokaista neuvolaa, mutta hyvin tehdyt kohdennetut videot voisivat olla paremmin tavoitettavia ja saatavia kuin joskus paikalla vieraileva työntekijä. Samalla kehitämme erilaisia auttamismuotoja ja esimerkiksi erilaisia etäiltoja ja hybriditapahtumia kohtaavien tapahtumien rinnalle.

Voimauttavan valokuvanäyttelyn ”Kuka tahansa äiti” on tarkoitus jatkaa näyttelykiertuetta vuonna 2022 ja samalla nostaa kampanjaa somessa esille. Näyttelyllä on tärkeä rooli nostaa Äimää esille ja tuoda esiin sitä, että kuka tahansa äiti voi sairastua. Kiertämisestä kärsineet kuvat on uusittu vuonna 2021. Viestinnän kehittämiseen haetaan tukea alkuvuodesta 2022 tehdystä viestintästrategiasta sekä ostamalla tiedotustukea, sillä tätä lisäpanosta Äimältä vapaaehtoiset kaipaavat myös. Varainkeruun kehittämisestä vastaa toiminnanjohtaja.

Sekä Äimän viestinnän että vertaistukitoiminnan tavoitteena on rikkoa masennukseen sitkeästi liittyvää häpeää. Äimällä on tärkeä rooli yhteiskunnallisen keskustelun käynnistäjänä ja ylläpitäjänä sekä sairastuneiden äitien omaehtoiseen hoitoon hakeutumiseen kannustamisessa. Tähän tarpeeseen saadaan tukea myös viestintästrategiasta. Vuonna 2022 on tarkoitus jatkaa asiantuntijapuheenvuoroja valtakunnallisissa koulutus- ja keskustelutilaisuuksissa. Järjestö pyrkii myös jatkuvasti laajentamaan vertaistukitoimintaa. On huomattu, että valtakunnalliselle etäauttamiselle on tarvetta koronapandemian jälkeenkin. Siksi etäauttamista, kuten chatteja ja sähköpostitukea, kehitetään edelleen. Lisäksi keskitytään kohtaavan toiminnan uudelleen käynnistämiseen sekä myös uusien ryhmien käynnistämiseen.

Äimän vertaistukitoiminta perustuu vapaaehtoistyöhön. Vertaistyössä järjestön tavoitteena on sekä löytää että kouluttaa uusia vapaaehtoistyöntekijöitä ja huolehtia jokaisen auttamistyötä tekevän jaksamisesta. Kaikilla vertaisilla on omakohtainen kokemus raskaus- tai vauva-ajan masennuksesta tai äitiyspsykoosista. Äimä haluaa huolehtia vapaaehtoisten hyvinvoinnista ja jaksamisesta. Siksi järjestöllä on vapaaehtoistyön koordinaattori, joka koordinoi ryhmätoimintaa, koulutuksia, virkistysviikonloppuja ja haastattelee kaikki vapaaehtoiset sekä on tärkeänä tukena vertaisille vaativassa auttamistyössä, jota tehdään vapaa-ajalla. Vapaaehtoisten jaksaminen vaatii erityistä huolenpitoa, kun avuntarvitsijoita on paljon.

Äimä ry on vertaistukijärjestö ja vertaisuus on olennainen osa järjestön toimintaa. Resurssi- ja saavutettavuushaasteiden sekä koronapandemian myötä on monitoimijaisen yhteistyön mahdollisuuksien kartoittaminen korostunut. Monitoimijamallia on testattu muun muassa MLL:n perheryhmien ja seurakuntien kanssa, tätä tehdään mahdollisuuksien mukaan esimerkiksi uusien perhekeskusten osana. Tavoitteena on tulevaisuudessa löytää uusia monitoimijuusmuotoja vertaistuen oheen, jotta ryhmätoimintaa voitaisiin laajentaa myös niille alueille, missä omaa vertaistukiryhmää ei ole tai sen toteutumiselle on haasteita. Äimän asiantuntijuus ja osaaminen on merkittävää ja tavoitteena onkin hyödyntää sitä tulevaisuudessa aiempaa paremmin.

Äimä ry on ainoa perinataalipsykiatrian sairauksiin erikoistuva vertaistukijärjestö Suomessa, joka on tehnyt jo yli 20 vuotta ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä masentuneiden äitien parissa. Järjestön toiminnan laajuus, kokemus ja tietotaito ovat ainutlaatuisia. Äimä on ollut tammikuusta 2020 lähtien mukana Suomen perinataalimielenterveys ry:n hallituksessa. Vuodesta 2021 Äimä ry on ollut myös yhteisöjäsenenä mukana näkyvämmiin vaikuttamassa uusien tutkinta- ja hoitomallien kehitystyössä kolmannen sektorin edustajana sekä kokemusasiantuntijana. Vuonna 2022 tämän yhteistyön myötä on tulossa näkyvämmiin Suomeenkin vuosittainen "International Maternal Health Day 5.5." sekä syksyllä asiantuntijawebinaaria vauva-ajan psykooseista. Lisäksi vaikutamme yhdessä eduskunnan vauvaryhmän asiantuntijoina.

Äimä ry tekee myös yhteistyötä pohjoismaisen Nordic Marcé -verkoston kanssa ja toimii mentoroiden sisarorganisaatioita. Äimän toimintamallia, palveluja ja mittavaa kokemusta

hyödynnetään Ruotsin ja Norjan yhdistysten kehitystyössä. Vuonna 2022 on tarkoitus yhdessä Suomen perinataalimielensterveys ry:n kanssa päästä tutustumaan ja tuoda tätä kautta Suomeen äiti-lapsiyksiköiden perustamiseen johtanutta toimintaa Briteistä, malliksi eduskunnan turvallisen odotuksen ja vauva-ajan työryhmään myös.

1.3. Toimintaa ohjaava strategia, visio ja arvot

Äimän strategia on sulautettu osaksi Ensi- ja turvakotien liiton vuosien 2020-2023 strategiaa, jota järjestö on jäsenyhdistyksenä ollut vahvasti tekemässä.

Strategian slogan on ”jokainen on turvassa”; tavoitteena on puolustaa haavoittuvassa asemassa elävien oikeuksia sekä edistää kansalaisjärjestönä yhteiskunnan kestäväää kehitystä. Äimän toiminnassa strategia toteutuu seuraavasti:

- sairastunut äiti saa vertaistukea, tietoa ja toivoa toipumisesta sekä rohkeutta ottaa tarvittaessa vastaan myös ammattiapua
- isät, kumppanit, muut perheenjäsenet ja läheiset saavat tietoa, tukea ja toivoa toipumisesta haastavassa elämäntilanteessa
- vauvan ja perheen muiden lasten tarpeet huomioidaan ja niihin reagoidaan
- sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset saavat tarvitsemaansa tietoa perinataalipsykiatrian sairauksista ja hoitomuodoista ja pystyvät siten tukemaan koko perhettä
- vertaistukitoiminnan tarjoaminen, vertaisten hyvinvoinnin tukeminen, auttamismuotojen saavutettavuuden parantaminen

Äimä ry:n toiminta on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumatonta ja perustuu seuraaviin arvoihin:

- **Rohkeus:** Ennakkoluulottomuutta, ennakointia ja edelläkävijyyttä; Äimä haluaa käynnistää ja ylläpitää keskustelua vaikeasta sekä monesti vaietusta aiheesta ja olla yhteiskunnallinen vaikuttaja
- **Osallisuus:** Jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa itseään koskevaan päätöksentekoon sekä yhteisön ja yhteiskunnan asioihin. Äimä tukee erityisesti lasten ja heikossa asemassa olevien osallisuuden lisäämistä. Kaikilla on oikeus osallistua voimavarojensa mukaan järjestön toimintaan ja sen kehittämiseen. Ihmisten erilaisuus ja kulttuurien moninaisuus ovat rikkautta
- **Oikeudenmukaisuus:** Jokaista kohdellaan oikeudenmukaisesti, yhdenvertaisesti ja ihmisarvoa kunnioittaen. Äimä on eritoten vaikeissa olosuhteissa elävien lasten ja perheiden tukena, pyrkii turvaamaan heidän oikeuksiaan ja parantamaan heidän asemansa.
- **Turvallisuus:** Koskemattomuutta, luotettavuutta, vahvaa osaamista ja ammattitaidon jatkuvaa ylläpitämistä. Äimän toiminta on turvallista ja yhteisöllistä. Turvallisuus tarkoittaa luottamuksellista ilmapiiriä, keskinäisen yhteyden rakentamista ja yhteisöjen kehittämistä. Lasten hyvinvoinnista huolehditaan erityisesti

- **Inhimillisyyks:** Toivon luominen ja ylläpitäminen. Äimä uskoo muutoksen mahdollisuuteen yksilö-, perhe- ja yhteisötasolla. Järjestössä on tilaa erilaisille näkemyksille ja kaikki kunnioittavat toisiaan, vaikka ei olisi aina samaa mieltä tai hyväksyisi toisen tekoja. Mahdolliset ristiriidat ja jännitteet toimivat kehittämisen voimavarana; uskallamme epäonnistua ja oppia jatkuvasti yhdessä uutta.

2. Äimä ry:n tavoitteet vuodelle 2022

Äimä ry:n toimintasuunnitelma ja päätavoitteet vuodelle 2022 hahmoteltiin Äimän kehittämispäivillä syyskuussa 2021 yhdessä vapaaehtoisten kanssa. Kehitysehdotusten pohjalta Äimän hallitus linjasi vuoden 2022 päätavoitteiksi:

1. Tarjota tukea ja luoda toivoa raskaus- tai vauva-ajan masennukseen tai vauva-ajan psykooseihin sairastuneille äideille ja heidän perheilleen
2. Tavoitteena on vastata kasvavaan avuntarpeeseen lisäämällä saavutettavuutta etä- ja verkkopalveluin, kohderyhmältä tulleita palautteita kuunnellen.
3. Tuoda tietoa edustamistamme sairauksista perhevalmennuksiin, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille sekä osaksi ammattilaisten koulutusta. Tavoitteena on tuottaa videoita, jotka ovat monistettavissa koko Suomeen.
4. Lisätä tietoa ja ymmärrystä perinataalipsykiatrian sairauksista

Tavoitteissa on pyritty huomioimaan korona-ajan vaikutusten korjaaminen niin autettavien äitien kuin erittäin vaativaa auttamistyötä tekevien vapaaehtoisten tueksi. Vuonna 2022 pyritään säilyttämään saatu rahoitus ja suuntaamaan koronan vuoksi säästynyttä avustusta videotuotantoihin erilaisiin tarkoituksiin, lyhyistä nuorempia äitejä tavoittavista videoista aina ammattilaisten potilastyöhön suunnattuihin tai osaksi ammattilaisten koulutusta saataviin opetusvideoihin. Nämä toteutetaan STEAn rahoituksella vuonna 2022. Videoilla vastataan suureen tarpeeseen näkyä ja saada tietoa yhä laajemmin äitien ja ammattilaisten ulottuville. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset saavat tiedon ja pystyvät auttamaan paremmin/nopeammin apua tarvitsevia äitejä. Apua tarvitsevat äidit kokevat, että heidät kuullaan. Tässä Äimä ry:llä on tärkeä rooli toimia tiedon välittäjänä sairauden kokeneiden äitien ja perheiden sekä uusien sote-palvelurakenteita rakentavan julkishallinnon välissä, rajapinnalla.

Samaan aikaan emme voi unohtaa vertaistukea, joka on Äimän toiminnan ydin ja tiedämme suuren tarpeen kohtaavalle vertaistuelle. Tämän ohessa on huolehdittava vaativaa auttamistyötä tekevien vapaaehtoistemme jaksamisesta.

2.1. Tarjota tukea ja luoda toivoa raskaus- tai vauva-ajan masennukseen tai vauva-ajan psykooseihin sairastuneille äideille ja heidän perheilleen

Tämän tavoitteen kohdalla painotetaan vuonna 2022 etenkin äitien ja perheiden kohderyhmän tavoittamista uusin keinoin, joita Äimä ei ole aiemmin pystynyt huomioimaan. Näitä ovat esimerkiksi videot, jotka tuovat tietoa saataville sinne missä äidit liikkuvat, on sitten kyseessä neuvola tai tiktok. Tuomalla uusin keinoin Äimää eri kanavilla esiin tuomme tuen saataville useammalle.

Samalla huomioidaan koronan jäljiltä suuri tarve kohtaaville tapahtumille; näitä ovat kaivanneet sekä apua tarvitsevat että vaativaa auttamistyötä tekevät. Äimä ry pyrkii järjestämään vuonna 2022 tukea kohtaavilla tapahtumilla niin äideille, perheille kuin parisuhteillekin sekä näiden rinnalle tuodaan etäapua ja hybridimalleja, jotta mahdollisimman moni koronan vuoksi jaksamisensa kanssa hyvin heikoille jäänyt äiti saa apua.

Vapaaehtoisista huolehtiminen

Vertaistukitoiminta raskaus- tai vauva-ajan masennukseen tai vauva-ajan psykooseihin sairastuneiden parissa on vaativaa vapaaehtoistyötä. Avun tarvitsija on tilanteessa hämillään ja häpeissään. Vapaaehtoisilla puolestaan on monesti huoli äidin jaksamisesta ja vauvan hyvinvoinnista. Tilannetta vaikeuttaa myös monesti se, että perheet eivät pääse ajoissa avun piiriin ja ammattiavun saaminen vaihtelee suuresti aluekohtaisesti. Vertaistukijat käyttävät omakohtaista kokemustaan työvälinautuksissa, joka myös osaltaan lisää auttamistyön vaativuutta. Vapaaehtoistoiminnan vahvistamistyössä painottuu erityisesti STEA:n avustetun toiminnan strategiset tavoitteet: yhdenvertaisuus, voimavarakeskeisyys ja kohtaamiset.

Vapaaehtoistoimintaa pyritään vahvistamaan 2022 muun muassa seuraavasti:

- Tarjoamalla vapaaehtoisille säännöllisesti työnohjausta, koulutusta ja virkistäytymistä
- Lisäämällä ja kehittämällä etäkoulutuksen ja -ryhmätoiminnan mahdollisuuksia
- Rekrytoimalla ja kouluttamalla uusia vertaistukijoita
- Valtakunnallisuuden ja saavutettavuuden huomioiminen palveluiden kehittämisessä, etsimällä yhteistyökumppaneita alueilla toiminnan turvaamiseksi
- Vapaaehtoisten jaksamista pyritään tukemaan heidän toiveidensa mukaan. Kaikki vapaaehtoiset saavat kiitoslahjan toimintakauden päätteeksi.
- Vapaaehtoisille tehdään oma vapaaehtoistoimintaa koskeva palautekysely vuonna 2022
- Vuonna 2022 järjestetään 2 perehdytyskoulutusta (syksy ja kevät) etänä tai kohdaten, 1 vapaaehtoisten koulutusviikonloppu, 1 toiminnan suunnitteluviikonloppu elokuulla ja kiittämistilaisuus vuoden lopulla

Koko perheen huomiointi

Raskaudenaikainen, synnytyksen jälkeinen masennus tai vauva-ajan psykoosi vaikuttavat koko perheeseen. Masennusoireet vaikuttavat vauva-arkeen ja tilanne voi kuormittaa suuresti sekä kumppania että läheisiä. Siksi Äimä pyrkii:

- Korostamaan viestinnässä masennuksen vaikutusta koko perheeseen ketään syylistämättä
- Kannustaa masentuneiden äitien kumppaneita tukemaan sairastuneita puolisoitaan, keskittymään äidin ja vauvan vuorovaikutuksen vahvistamiseen sekä muiden lasten hoiva- ja tukitarpeen huomioimiseen
- Kannustaa lapsiperheiden lähipiiriä, eli puolisoa, isovanhempia ja perhetyöntekijöitä tarkkailemaan äidin vointia
- Tarjota tuotettua ltku- ja unitauti -kirjasta vanhemmille lapsentasoiseen puheeksi ottamiseen
- Yhteistyökumppanien kanssa tehdyt yhteiset tapahtumat
- Yksittäisiä iltatapahtumia esim. isille tai parisuhteen tueksi, etänä
- Mindfulness sessioita verkossa
- Verkkokurssi parisuhteen tueksi Parisuhdekeskus Katajan kanssa
- Vuonna 2022 tarkoituksena on järjestää:
 - o 1 perheviikonloppu
 - o 1 parisuhdeviikonloppu
 - o 2 vertaistuen päivätapahtumaa tai yksi kohtaava tapahtuma ja muita sisältöjä etänä.

2.2. Tavoitteena on vastata kasvavaan avuntarpeeseen lisäämällä saavutettavuutta etä- ja verkkopalveluin, kohderyhmältä tulleita palautteita kuunnellen

Korona-aika on nostanut apua hakevien määrää, erityisesti esiin ovat nousseet vielä raskaana olevat, joita lähestyvä synnytys ja tukihenkilön usein hyvin rajatut mahdollisuudet olla läsnä synnytyksessä/vuodeosastolla koronan vuoksi ahdistavat suuresti. Tammikuussa 2022 raskaana olevat määritettiin vaikean koronavirustaudin riskiryhmäksi. Helmikuussa 2022 Euroopassa syttyi sota Ukrainassa, mikä luonnollisesti aiheutti vielä entisestään ahdistusta etenkin odottavissa äideissä. Äitien kasvaneeseen ahdistukseen Äimä on pyrkinyt vastaamaan esimerkiksi chateissa ja tukiäititoiminnan kautta, mutta oletettavaa on, että monella näistä äideistä on avuntarvetta myös synnytyksen jälkeen. Äimän vapaaehtoisten aika ei riitä kohtaavaan tukeen niin suuresti nousevalle määrälle eikä kaikkialle, mutta panostamalla etä- ja verkkopalveluita resurssimme riittävät laajemmalle. Tätä tukee esimerkiksi itseopiskelumateriaali verkossa, mutta myös muita etäauttamisen ja hybridiauttamisen muotoja käytetään ja kehitetään edelleen vuonna 2022. Näistä esimerkkeinä jo tapahtumissa mainittu verkkokurssi parisuhteen tueksi ja yksittäiset Teams-iltatapahtumat.

2.3. Tuoda tietoa edustamistamme sairauksista perhevalmennuksiin, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille sekä osaksi ammattilaisten koulutusta.

Äimällä on tärkeä rooli perinataalipsykiatrian sairauksista tiedottamisessa. Järjestön viestinnän kohderyhmänä ovat paitsi sairastuneet äidit perheineen ja ns. suuri yleisö, myös sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset ja ammattilaisiksi opiskelevat. Äimä tekee vertaistukea eikä se korvaa ammattilaisen hoitotarpeen arviota ja mahdollista tarvittavaa lääkitystä äidille ja muuta apua perheelle. Tähän tarvitaan soteammattilaista, mutta heillä täytyy olla uusin tieto Äimä ry:n edustamista sairauksista sekä myös tietoa, miten tukea sairastunutta ja mahdollisesti hoitoon pääsyä odottavaa äitiä. Sairauden merkkien tunnistaminen on erittäin tärkeää ja tätä osaamista täytyisi päivittää sekä lisätä jo opintovaiheessa tulevien ammattilaisten osaamiseen. Toteuttamalla ammattimaisesti tehty videomateriaali esim. synnytyksen jälkeisen masennuksen tunnistamisesta tai lapsivuodepsykoosin ensi oireista (hyvin hoidettuna psykoosi voidaan välttää) vuoden 2021 koronan vuoksi käyttämättä jääneellä avustuksella on mahdollista levittää tätä tietoa ammattilaisten helpommin vastaanottamassa muodossa (omaan aikatauluun sopien tai asiakaskäyttöön, esimerkiksi perhevalmennuksiin) ja sitä kautta äidit voivat saada nopeammin tarvitsemansa avun. Tavoitteena on tuottaa videoita, jotka ovat monistettavissa koko Suomeen.

Äidille apua -hankkeessa on koulutettu ammattilaisia, nyt rinnalle pyritään tuomaan myös sekä ammattilaisille asiakastyöhön sopivan mittaisia tiedottavia videoita, myös opiskelijoiden materiaaliksi sopivia videosisältöjä. Äimän resurssit eivät riitä luennoimaan jokaiselle vuosikurssille jokaiseen oppilaitokseen, mutta tuoretta tietoa ja äitien näkemystä tuova video olisi varmasti mahdollista saada mukaan koulutusmateriaaliksi. Tähän pyrimme panostamaan 2022.

Videot ja videokoulutukset voivat olla myös uusi vertaistukitoiminnan muoto tai tapa auttaa ahdistuneita äitejä. Tällaista voi tehdä etänä ja kokea olevansa samalla auttamassa laajempaa yleisöä kuin vaikkapa pienellä paikkakunnalla asuessa voisi, jos vertaistukija kokee tällaisen omakseen. Samalla Äimä pääsee korjaamaan koronan jälkiä ahdistuneiden ja yksinäisten tuoreiden äitien keskuudessa.

Tämän tavoitteen mukaista työtä ovat myös vaikuttamistyö yhdessä Suomen perinataalimielensterveys ry:n kanssa ja Ensi- ja turvakotien yhteistyöhanke, joka tuo vauvatyön osaamista erikoissairaanhoidon.

2.4. Lisätä tietoa ja ymmärrystä perinataalipsykiatrian sairauksista

Tavoitteena on lisätä näkyvyyttä ja tuoda tutkittua tietoa ja kokemustarinoita julkisuuteen, mikä lievittää sairastuneiden äitien asiasta kokemia mm. häpeän tunteita. Normalisoidaan sairauksia lisäämällä oikeaa, tutkittua tietoa ja rohkaistaan sitä kautta äitejä hakemaan apua ja tarvittavaa hoitoa. Mitä varhaisemmassa vaiheessa tilanne havaitaan ja hoitoa saadaan, sitä nopeammin toivutaan ja vaikutukset koko perheeseen vähenevät.

Vuonna 2022 pyritään rahoituksen salliessa tekemään erilaisia videoita esim. TikTokiin. Näillä tavoittelemme vuonna 2022 ensisijaisesti pienten lasten vanhempia, odottavia ja juuri synnyttäneitä äitejä ja heidän läheisiään. Läheinen voi olla tuore isoäiti, perheystävä tai vaikka naapuri joka voi tunnistaa äidissä oireita ja ohjata avun ääreen. Tuottamalla materiaalia nuorison ja nuorten aikuisten suosimiin palveluihin lisätään tavoitavuutta perheellistyvien kohderyhmässä. Samalla tuodaan oikeaa tietoa synnytyksen jälkeisestä masennuksesta tai vauva-ajan psykooseista ns. suurelle yleisölle eli normalisoidaan tilannetta, joka voi osua kenelle äidille tahansa. Tuomalla asiaa esiin ja keskusteluun pyritään vähentämään sairastumiseen yhä liitettyä stigmaa ja äitien häpeän tunteita. Erityisen hienoa olisi, jos vuonna 2022 saataisiin joku julkisuudessa oleva äiti puhumaan aiheesta tai some-yhteistyötä vaikka sitten maksullisen influencerin kautta, kaikkia vaihtoehtoja pohdistaan vuonna 2022; jokaisen äidin kokemustarina ja sen kertominen on Äimälle tärkeä tavoitteen tukemiseksi.

Äimä ry haluaa viestinnässään keskittyä positiivisuuteen ja toivon luomiseen raskaasta aiheesta huolimatta. Viestinnässä pyritään hälventämään äitimyyttiä sekä vanhemmuuteen kohdistuvia epärealistisia odotuksia ja keskittyä riittävän vanhemmuuden tukemiseen. Tavoitteena on lisätä sekä sairastuneiden äitien että terveydenhuollon ammattilaisten rohkeutta ja kykyä tunnistaa sekä ottaa puheeksi raskaus- tai vauva-ajan masennus.

Äimän uudessa viestintästrategiassa on mietitty yhdessä viestinnän ammattilaisten kanssa Äimän keskeiset kohderyhmät ja heille suunnatut avainviestit sekä parhaat keinot ja kanavat kohderyhmien tavoittamiseen. Viestintästrategia on työstetty ja läpikäyty hallituksessa kevään 2022 aikana, esitellään vuosikokouksen yhteydessä jäsenistölle ja strategian jalkauttamista tehdään loppuvuosi 2022. Tavoitteena on strategian mukainen oma viestinnän vuosikello toimintavuodelle 2023.

Viestinnän tukena toimivat myös

- Äimän sivuilla on tietoa raskaus- tai vauva-ajan masennuksesta sekä äitiyspsykoosista kahdeksalla eri kielellä (suomi, ruotsi saame, englanti, eesti, venäjä, somalia ja arabia) sekä selkokielellä. Äimä on mukana erilaisissa verkostoissa tavoittaakseen myös maahanmuuttajataustaiset äidit aiempaa paremmin
- Keväällä 2022 alkaneiden sotatoimien myötä Äimä ry on yhdessä kumppanijärjestöjen kanssa auttamassa Ukrainasta paenneita odottavia äitejä ja vauvaperheitä. Avuksi tähän valmistui myös ukrainankielinen tulostettava tietopaketti sivuillemme.
- Äimän Käkenä jäsenlehti ilmestyy vuonna 2022 kerran painettuna ja vielä kerran vapaaehtoisvoimin koottuna ns. jäähyväisnumerona tai uuden viestintästrategian mukaisesti verkossa, mikäli tekijöitä ei löydy.
- Nettisivujen sisältöä on kehitetty ja tullaan kehittämään edelleen uuden viestintästrategian myötä. Vuonna 2021 nettisivut on käännetty ja toimivat sekä ruotsin että englanninkielisinä. Sivuilla on tuotettu #kukatahansaäiti-videotietoiskuja

- ja sivuja päivitetään jatkuvasti. Sivusto täyttää saavutettavuuskriteerit, tieto on ajantasaista, sisältö selkeää ja eri kohderyhmät on pyritty huomioimaan
- Somenäkyvyyden lisääminen nykyisissä kanavissa (Facebook, Instagram, Twitter) sekä videoiden kautta uutena mm. TikTok
 - Kuka tahansa äiti -valokuvanäyttelyn kiertueen toteutus
 - Asiantuntijapuheenvuorot valtakunnallisissa seminaareissa ja pienemmissäkin sote-palveluiden (ja sitä kautta äitien saaman avun) kehittämiseen tähtäävissä tilaisuuksissa
 - Laajat artikkelit Äimän toiminnasta mm. Kättilö- ja Neuvola ja kouluterveys -lehdissä
 - Tiedotus- ja tapahtumayhteistyö kaikkien tätä toivovien tahojen kanssa, Äimä ry on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton järjestö
 - Neuvolapäivät 2022 ständi tai virtuaaliosasto.

3. Äimä ry:ssä käynnissä olevat hankkeet

Äidille apua -hanke

Toukokuussa 2019 käynnistyi kolmivuotinen Äidille apua -hanke, jota veti projektikoordinaattorina synnytysmasennuksesta toipunut kokemusasiantuntija Niina Kettunen tammikuuhun 2021 ja hänen jälkeensä projektikoordinaattorina aloitti Inka Kansi maaliskuun alussa 2021. Äidille apua -hanke pyrkii lisäämään eritoten terveysalan ammattilaisten tietoa perinataalipsykiatrian sairauksista, varhaisesta tunnistamisesta, puheeksi ottamisesta ja hoitopoluista muuttuvissa palvelurakenteissa. Hankkeen puitteissa järjestetään koulutuksia sekä tuotetaan koulutusmateriaalia kokemusasiantuntijuutta hyödyntäen. Äimän 2020 tuottamaa vanhemmille suunnatun Itku- ja unitauti -kirjasta sekä neuvolatyöntekijöille suunnattua Kuinka sinä voit -pöytäpuhujan puheeksi ottamisen tueksi neuvolajakelua jatketaan vuonna 2022. Tavoitteena on rohkaista äitejä hakemaan apua tilanteeseensa, terveysalan ammattilaisia ottamaan puheeksi äitien vointi ja lisätä avointa keskustelua raskaus- tai vauva-ajan masennuksesta.

Hankeaika päättyi alkuvuodesta 2022, mutta tarvetta oli edelleen paljon. Äidille apua -hanke saikin jatkorahoitusta ja jatkaa toimintaansa kevääseen 2023 saakka. Näin mahdollistetaan ennen kaikkea koronan vuoksi siirtyneet kohtaavat koulutukset.

Paikka auki -työntekijä

Äimä haki ja sai jälleen vuodelle 2022 Paikka auki-työntekijän STEAlta, noin vuoden mittaiseen työsuhteeseen avustaviin toimiston ja tiedotuksen tehtäviin. Työsuhteeseen palkataan rahoituksen ehtojen mukaan nuori, työsuhteen alkaessa max 29-vuotias henkilö työelämän ulkopuolelta eli ei työ- eikä opintopaikkaa. Äimän tavoitteena olisi käyttää rahoitus nuoren äidin palkkaamiseen, jolla olisi omakohtaista kokemusta edustamistamme sairauksista, voisimme tällä rahoituksella auttaa

nuorta äitiä kiinni työelämään ja hän voisi omalla kokemuksellaan auttaa meitä tavoittamaan nuoria äitejä, joiden tiedetään olevan normaalia suuremmassa riskissä sairastua jatkossakin. Sopivan henkilön löytäminen on käynnistetty etsivällä työllä, piirejä laajennetaan. Mikäli nuorta äitiä ei löytyisi, palkkaamme nuoren, jolla on lähipiiristään kokemusta sairaudesta. Työsuhteen kesto on noin vuosi, jos sitä tehdään osa-aikaisena, se pidentää työsuhteen kesto.

Yhteistyökumppanit

Äimä tekee yhteistyötä useiden järjestöjen kanssa. Vuonna 2022 yhteistyö toteutuu seuraavasti:

Äimä on Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistys. Liiton kautta Äimä saa tarvittaessa tukea käytännön ongelmissa ja liitto tarjoaa ajankohtaista tietoa niin erilaisiin toimintoihin kuin vaikkapa koulutuksia Äimän työntekijöille ja vapaaehtoisille. Äimällä on käytössään liiton hankkeena kehittämä Vaikuttavuus esiin -mittari työn tulosten esittelyyn. Äimä on sitoutunut myös liiton kaikki järjestöt kattavaan uuteen yhteistyöhankkeeseen ” Vauva- ja väkivaltatyön erityisosaamisen juurruttamiseen osaksi sotekeskuksia ja niiden osana toimivia perhekeskuksia sekä muille hyvinvointialueille ja sisällöllisen erityisosaamisen alueille levitettävien toimintamallien kehittämiseen (Vauva- ja väkivaltatyötä tulevaisuuden sotekeskuksiin 2022-2024)”, tämä työ käynnistyy keväällä 2022. Äimä ry saa myös Ensi- ja turvakotien liiton kautta erilaisia lahjoituksia ja tapahtumia, joita voidaan suunnata jäsenistön perheille.

Myös muut liiton jäsenyhdistykset ovat yhteistyökumppaneita. Eniten yhteistyötä Äimä ry tekee muiden pienten ja osa myös valtakunnallisesti toimivien ETKLään kuuluvien järjestöjen kuten Kaapatut Lapset ry, Suvanto Suomen turvallinen vanhuus, Lyömätön linja Espoossa sekä Pienperheyhdistyksen kanssa.

Äimä ry tekee yhteistyötä **Lahjoittamon** kanssa, joka on Goodwill ry:n voittoa tavoittelematon palvelu, jossa yksityiset lahjoittajat kohtaavat apua tarvitsevat. Sivujen kautta voi lahjoittaa Äimän toimintaan omavalintaisen summan. Näillä varoilla voi tukea esim. väsyneen äidin pelastuspakkauksen hankintaa, auttaa ylläpitämään vertaispuhelinpäivystystä masentuneille äideille tai osallistua ystävän löytämiseen yksinäisille äideille. Valinnaisesti myös pelkkä lahjoitus yleiseen toimintaan on mahdollista. Lahjoitetut varat rekisteröidään sivuilla ja menevät suoraan kohdennettuna avuntarvitsijoille eli Äimän toimintaan. Tämä yhteistyö käynnistyi vuonna 2021 ja jatkuu vuonna 2022.

Lastensuojelun Keskusliiton Perheet keskiöön -toiminta sai hankevaiheen jälkeen Ak-rahoituksen ja tämän yhteistyön jatkaminen on Äimän kannalta järkevää. Toiminta kouluttaa ja kertoo jatkossakin järjestöjen palveluista esimerkiksi tuleville hyvinvointialueille päin, tämä lisää Äimän näkyvyyttä koska kaikkialla emme pysty olemaan ja osallistumaan itse.

Miessakit ry, vuoden tauon jälkeen Miessakit ry sai MASI-toiminnalle jatkuvamman luonteisen Ak-rahoituksen ja toiminta on käynnistymässä uudelleen. Jatkamme yhteistyötä tiedotusyhteistyön

merkeissä. MASI on siis masennusoireisten perheiden isien tueksi käynnistetty toiminta. Äimä ohjaa isiä tänne edelleen, sillä missään muualla ei ole isäerityistä auttamista.

Parisuhdekeskus Kataja: Äimä on hyödyntänyt Parisuhdekeskus Katajan koulutusmateriaaleja Äidiltä äidille-verkkohyvinvointimateriaaleissa ja hyödyntää heidän osaamistaan tapahtumissa jatkossakin. Parisuhdekeskus Katajan ja rintasyöpäjärjestöjen kanssa on käynnistetty verkkokurssin suunnittelu kohderyhmämme parisuhteiden avuksi, tavoitteena on saada kurssi auki elokuussa 2022.

SOSTE Suomen sosiaali- ja terveys ry, Äimä ry jatkaa Sosten jäsenenä ja kuuluu tämän verkostoissa mm. Pienten järjestöjen, toiminnanjohtajien, viestinnän ja lapsiperheköyhyyttä vastustavan EAPN-Finin verkoston työkokouksiin.

Suomen perinataalimielenterveys ry: Äimä osallistuu uusien hoitomuotojen kehitykseen hallituksen jäsenenä sekä yhteisjäsenenä kolmannen sektorin edustajana sekä tuo kokemusasiantuntijoiden äänen vapaaehtoistensa ja autettavien äänen mukaan kehitystyöhön. Äimä on yhteisrintamassa vaikuttamassa perinataalipsykiatrian konsultoivan klinikan perustamisesta Suomeen osana sote-uudistusta, lisäksi pyritään tuomaan Suomeen brittimallin mukaisia äiti-lapsi -hoitoyksiköitä (pidemmän tähtäimen tavoite).

Suomen perinataalimielenterveys ry:n kautta Äimä pääsi kiinni Suomen eduskuntaan perustettuun, kaikkien puolueiden edustajat ja asiantuntijajäseniä sisältävään eduskunnan **Turvallisen odotus- ja vauva-ajan työryhmään**. Äimä ry hyväksyttiin ryhmään loppuvuodesta 2021, varsinaiseen vaikuttamistyöhön päästiin kiinni keväällä 2022. Jo tammikuussa Äimä osallistui kahdenkin kannanoton laatimiseen äitien mielenterveyspalveluiden ja perheiden palveluiden turvaamiseksi tulevilla hyvinvointialueilla sekä Äimän toiminnanjohtaja osallistui pyydettyinä panelistina työryhmän järjestämään ”Odotus- ja vauva-ajan palvelut hyvinvointialueilla -webinaariin. Webinaarilla oli noin 1500 katselijaa Ensi- ja turvakotien liiton sivuilla 19.1.2022. Eduskunnan vauvaryhmän työ jatkuu läpi koko vuoden, Äimällä on pysyvä asiantuntijapaikka ryhmässä.

Varsinais-Suomen lastensuojelujärjestöt VSLJ, Äimä jatkaa jäsenjärjestönä ja pyrkii tuomaan tällä painoarvoa toiminnalleen Varsinais-Suomen hyvinvointialueella.

Väestöliiton sivusto Hyvä Kysymys tuo suomalaisten järjestöjen tuottamat palvelut ja vertaistuen kaikkien ulottuville. Palvelun tuottaa ja toteuttaa Väestöliitto yhteistyössä kumppanijärjestöjen kanssa Äimä on yksi näistä järjestöistä. Äimän ryhmächatit toteutetaan Hyvä Kysymys-palvelualustalla. Alustalle on tehty ”Tukea äideille” itseopiskelumateriaali kurssimuotoisesti ja suunnitelmien mukaan tuodaan uusi kurssi parisuhteen tueksi vuonna 2022. Äimän vapaaehtoistyön koordinaattori on osallistunut käyttäjäkoulutuksiin ja kouluttaa jatkossa vapaaehtoisia.

Oppilaitosyhteistyötä Äimä ry tekee resurssiensa mukaan, painopisteenä ovat meidän toimintaamme kiinteästi liittyvät ja sille hyötyä tuovat yhteistyöt.

ISOIMMAT HAASTEET 2022

Vuosi 2022 on jälleen haasteita täynnä, niin Äimälle yhdistyksenä kuin kaikille äideille ja perheille Suomessa. Koronapandemia vaikuttaa yhä toimiimme eikä tilanne ole vielä ohi. Kiristynyt maailmanpoliittinen tilanne näkyy enemmän kuin koskaan äitien arjessa ja kuormittaa jaksamista, erityisessä hädässä ovat odottavat äidit, jotka on tammikuussa 2022 luokiteltu koronapandemian riskiryhmäksi ja sotatapahtumat Euroopassa vielä lisäävät ahdistusta. Jokainen äiti joutuu miettimään omaa jaksamistaan ja tämä koskee myös kaikkia vapaaehtoisiamme.

Näiden lisäksi Suomessa on sote-uudistus ja alkuvuodesta valitut aluevaltuustot aloittavat työnsä. Näillä hyvinvointialueilla ratkaistaan pitkälti myös millaisia palveluita ja miten on saatavilla sairastuneille odottaville tai synnyttäneille äideille. Tämä on iso vaikuttamisen paikka Äimälle ja tähän tarvitaan vaikuttamistyötä meillä kaikilta, vapaaehtoisista työntekijöihin. Joitain asioita teemme yhdessä kumppanien kanssa, Ensi- ja turvakotien liiton kanssa etenkin vauvaperheiden asiat ovat esillä ja Suomen perinataalimielen terveys ry:n kanssa tehdään valtakunnallista painetta perinataalimielen terveyden poliklinikan saamiseksi Suomeen äitien ja ammattilaisten avuksi. Mutta jokainen alue tekee myös omia ratkaisujaan, mihin tarvitaan kaikkien jäsentemme ja aktiivien apua, nostamaan äitien tarvitsemat asiat esille eri puolilla maata. Tämän tehtävän tueksi Äimä saa uuden viestintästrategian, vastatakseen näihin haasteisiin.

Erittäin tärkeänä tässä rinnalla kulkee järjestöjen rahoituksen uudistus. Alkuvuodesta on tehty ratkaisu, että Äimänkin rahoitus irtoaa Veikkauksen-tuotoista ja siirtyy osaksi valtion rahoitusta vuodesta 2024 alkaen. Tämä oli odotettu, mutta mitä se tulee merkitsemään tulevan rahoituksen tasolle, on täysin auki. Oletamme, että Äimä ry saa rahoituksensa myös vuodelle 2024, mutta ensimmäistä kertaa vuoden 2002 jälkeen tämän taso on auki, meillä ei ole edes alustavaa rahoitussuunnitelmaa vuodelle 2024. Äimä ry tekee hyvää ja vaikuttavaa työtä ja uskomme, että se kantaa ja verkostojemme tuella saamme sen varmistettua myös jatkossa, mutta tähän tarvitaan myös jokaisen jäsenen ja vapaaehtoisen tukea. Jos teillä on tilaisuus, älkää epäröikö nostaa Äimän hyvää työtä ja äitien tarvitsemää apua esille, sitä tarvitaan todellakin nyt ja tulevina vuosina, mutta ilman toiminnan rahoitusta tätä ei voida tehdä.

Vuosi 2022 on haastava, mutta toisaalta Äimä on nyt verkostoituneempi kuin koskaan ja meillä on vahvoja suunnitelmia, kuinka äitien ja perheiden tarvitsema tuki ja palvelut saadaan eri puolille maata entistä vahvemmiksi. Meillä on suunnitelma vaikuttaa ja vaikuttamisen paikkoja, nyt tätä tehdään samalla kuin tarvitsemme jokaista auttajaa maailmantilanteen ahdistamien äitien avuksi. Meitä tarvitaan, vastataan siihen tarpeeseen 2022.