

MLL:n ja Folkhälsanin
mentalisaatioon perustuva
vanhemmuuden tuki

Mentaliseringsbaserat
föräldrastöd på MLL
och Folkhälsan

Johanna Sourander, MLL & Liisa Jungar, Folkhälsan

16.11.2023



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO



LAPSET ENSIN



Esityksen sisältö

Föreläsningens innehåll

Mentalisaatio vanhemmuudessa
Mentalisering i föräldrskapet

Miksi panostaa mentalisaatioon perustuvaan vanhemmuuden tukeen?

Varför satsa på mentaliseringsbaserat föräldrastöd?

MLL:n ja Folkhälsanin mentalisaatioon perustuvan vanhemmuuden tuen muodot ja niiden linkittyminen perhepalveluiden kenttään

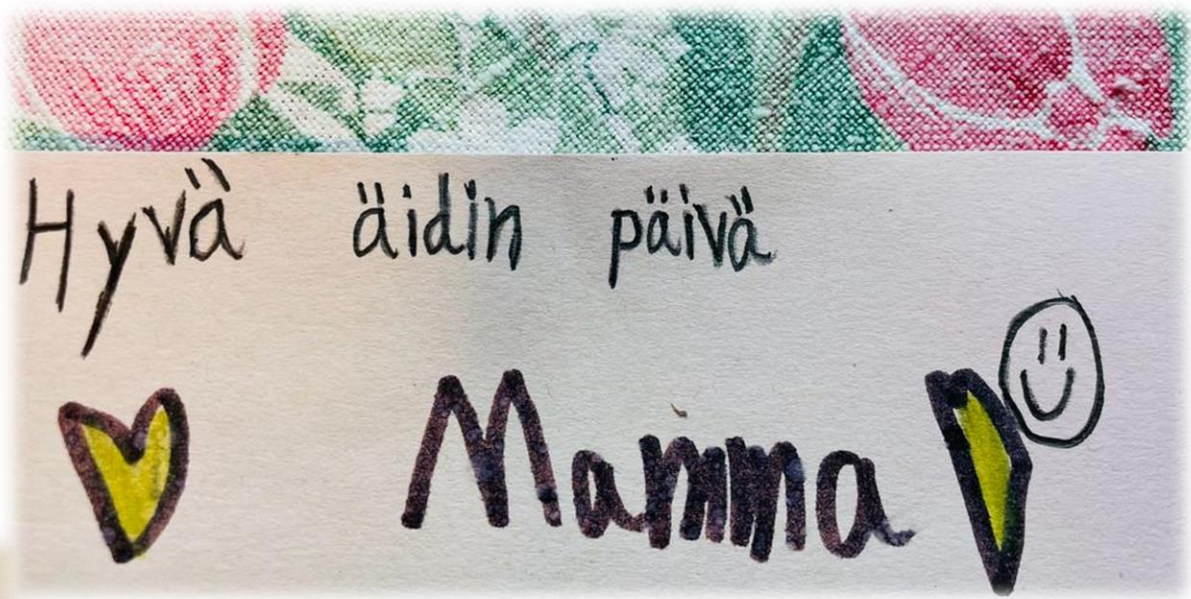
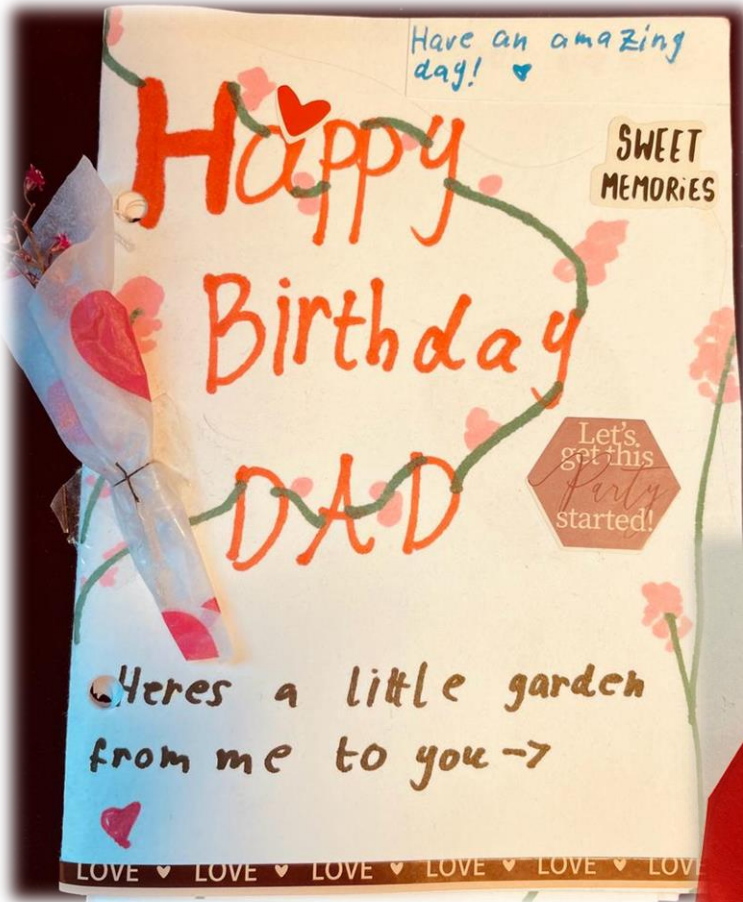
MLL:s & Folkhälsans mentaliseringsbaserade stödformer som en del av familjecenterverksamheten

MLL

MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

 folkhälsan

LAPSET ENSIN



Vanhemman mentalisaatiokyky



- Kyky pohtia sekä lapsen että vanhemman kokemuksia, tunteita ja reaktioita arjen tilanteissa
- Halu ja kiinnostus kurkistaa lapsen näkyvän käyttäytymisen taakse
- Kyky ymmärtää lapsi erillisenä, ainutlaatuisena persoonana

Förälderns mentaliseringsförmåga

- Förmåga att tänka på både barnets och förälderns upplevelser, känslor och reaktioner
- Vilja och intresse att försöka se bakom barnets beteende
- Förmåga att se barnet som en egen, unik person

Vanhemman mentalisaatiokyvyn yhteys lapsen kehitykseen

Esim. / **T.ex.** Camoirano, 2017. Mentalizing makes parenting work.

- Vanhemman hyvä mentalisaatiokyky on yhteydessä vanhemmuuden laatuun ja lapsen turvalliseen kiintymykseen.
- Vanhemman huono mentalisaatiokyky on puolestaan yhteydessä mm. lapsen ahdistusoireisiin, vaikeuksiin tunteidensäätelyssä ja käyttäytymisen ongelmiin.

Hur påverkar föräldrarnas mentaliseringsförmåga barnets utveckling

- Föräldrarnas goda mentaliseringsförmåga har ett samband med kvalitén på föräldraskapet och barnets trygga anknytning
- En låg mentaliseringsförmåga hos föräldern är kopplad till bl.a. barnets ångest, svårigheter med känsloreglering och utmanande beteende.

Mentalisaatio auttaa vuorovaikutuksessa

Mentalisering underlättar samspelet

Aikuinen havainnoi lasta ja jaksaa
kurkistaa käyttäytymisen taakse

Den vuxna iakttar barnet och ser
bakom beteendet

Aikuisen ja lapsen yhteys vahvistuu
Relationen mellan barnet och den
vuxna stärks



Ymmärrys lapsen
kokemuksesta
En förståelse för barnets
upplevelse

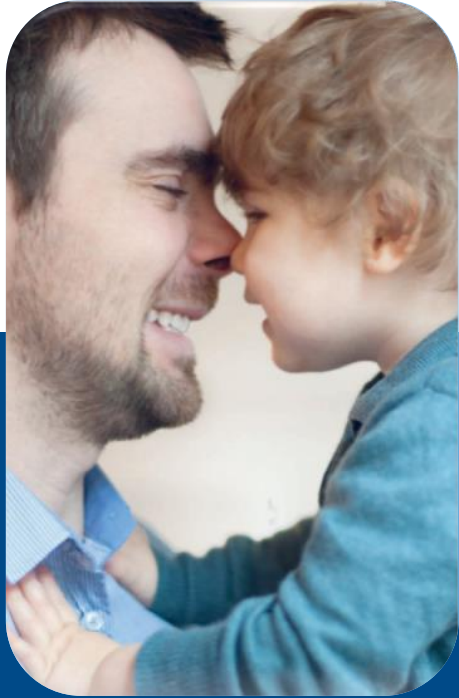
Sekä lapsen että omien tunteiden ja
reaktioiden säätely helpottuu
Lättare att reglera både egna och
barnets känslor och reaktioner

Helpompi vastata lapsen tarpeisiin
(eikä vain reagoida ulkoiseen käyttäytymiseen)
Lättare att svara an på barnets behov
(inte endast reagera på yttre beteendet)



Vanhemmuuden reflektiivinen kyky

Reflektivt föräldraskap



Yhteys
Kontakt



Lämpö
Värme



Kiintymys
Tillgivenhet



Positiiviset tunteet
Positiva känslor

Voimakkaat,
säätlemättömät
tunteet



Starka,
oreglerade
affekter

Kiinnostus



Intresse

Uteliaisuus



Nyfikenhet

Kestävyys



Uthållighet



Lapsen kohtaaminen **kiinnostuneesti, uteliaasti ja kärsivällisesti** kehittää lapsen

- Itsesäätelytaitoja
- toimijuutta
- itsetuntoa
- sosiaalisia taitoja

Barn som bemöts med **intresse, nyfikenhet och uthållighet** utvecklar:

- självreglering
- agens
- tro på sin förmåga
- relationella färdigheter

MBT-F tavoitteet

- Lisätä vanhempien kykyä **ajatella, tuntea ja pohtia** lastaan ja nähdä oma **vaikutus lapseen** ja lapsen vaikutus vanhempaan
- Lisää mentalisoivaa ilmapiiriä perheessä
- Vastuun ottaminen mentalisaatiokatkosten sattuessa ja kyky nähdä korjaustyön tärkeys

Målen med MBT-F

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

**Tutkimusnäyttö osoittaa
perheiden hyötyvän
mentalisaatioon
perustuvasta tuesta**



**Forskning visar att
familjer har nytta
av mentaliserings-
baserat stöd**

Mirjam Kalland 13.10.2023

Professori, lasten psykoterapeutti / Professor, barnpsykoterapeut

Vanhemmuuden tuelle on erittäin vahva tarve ja lukuisat tutkimukset vahvistavat mentalisaation merkitystä vanhemmuudelle sekä mentalisaatioon perustuvien interventioiden vaikuttavuutta. Suomalaisista Vahvuutta vanhemmuuteen ja Lapsi mielessä -ryhmämalleista on jo yli kymmenen vuoden vahva näyttö käytännössä toimivina vanhemmuuden tuen muotoina ja tutkimuskin (Sourander ym., 2021) sitä vahvistaa.

Det finns ett stort behov av föräldrastöd och många studier bekräftar betydelsen av mentalisering i föräldraskapet och effektiviteten av mentaliseringsbaserade insatser. De finska Föräldraskapet främst och Barnet i fokus – gruppmodellerna har i över tio års tid visat sig vara en effektiv form av föräldrastöd, vilket även forskning bekräftar (Sourander et al., 2021).



Miksi panostaa
vanhemman
mentalisaatiokykyä
vahvistavaan tukeen?

Varför stärka föräldrars
mentaliseringsförmåga?

Systemaattinen tutkimuskatsaus

Systematisk forskningsöversikt

- 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 lievittävän psyykkistä stressiä.
- I forskningsöversikten (34 studier) framkom att mentaliseringsbaserade interventioner stärkte deltagarnas reflektiva förmåga och lindrade psykisk stress.

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

- Tutkimuskatsauksessa oli mukana 14 tutkimusta, joissa tutkittiin ryhmämuotoisia vanhemmuusinterventioita, joiden tavoitteena on tukea vanhempien mentalisaatiokykyä.
- Synteesin tulos oli, että interventiot tukivat merkitsevästi vanhempien mentalisaatiokykyä.
- I forskningsöversikten med 14 studier om gruppbaseade föräldrastödsinterventioner som stöder föräldrarnas mentaliseringsförmåga konstaterades att interventionerna hade en signifikant betydelse för förmågan

Ryhmämuotoinen tuki

Tutkijat pohtivat, että:

- Ryhmämuotoisten mentalisaatiointerventioiden elementit, kuten sisältö, videoavusteinen työskentely, rooliharjoitukset ja ryhmäkeskustelut ovat mahdollisesti tukeneet vanhempien mentalisaatiokykyä.
- Ryhmämuotoinen tuki tarjosi vanhemmille vertaistukea ja sosiaalisen oppimisen mahdollisuuksia samanlaisissa elämäntilanteissa elävien vanhempien kanssa. Tämä tuki

Stöd i grupp

- Arbetsmetoder som används i mentaliseringsstödjande interventioner som sker i grupp kan ha en positiv inverkan på föräldrars mentaliseringsförmåga.
- Stöd i grupp erbjuder föräldrar kamratstöd och möjlighet till social inlärning vilket stöder föräldrars mentaliseringsförmåga

(Lo & Wong. 2022.)

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

Tutkimuskatsauksessa mukana 10 tutkimusta, joissa tutkittiin ryhmämuotoisia vanhemmuusinterventioita, joiden tavoitteena on tukea vanhempien mentalisaatiokykyä.

Tämän tutkimuskatsauksen tulokset linjassa kahden muun kanssa, sekä mentalisaatiokyvyn että stressin osalta.

Myös lapsen ja vanhemman suhteeseen sekä lapsen kehitykseen liittyvät tulokset positiivisia.

I forskningsöversikten där 10 studier om föräldrastödsinterventioner i grupp ingick konstaterades att interventionerna hade en positiv inverkan på mentaliseringsförmågan och upplevd stress i föräldraskapet. Även föräldra-barn relationen och barnets utveckling påverkades positivt.

Suomalainen tutkimus

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

Finländsk forskning

- Kvalitativ studie (N=550) om föräldrars upplevda nytta efter att ha deltagit i Föräldraskapet främst-familjegruppen.

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

Upplevd nytta av deltagandet i Föräldraskapet främst-grupp:

1. Kamratstöd
2. Bättre förståelse för barnet
3. Nya perspektiv på föräldraskapet och relationen till barnet
4. En gemensam grej för hela familjen

Vertaisarvioituja julkaisuja Vv -ryhmämallista

Kollegiaali granskade publikationer om FF-gruppmodellen

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/>



Miten integroida kiinnostus,
uteliaisuus ja kärsivällisyys osaksi
vanhemmuuden tukea?

Hur främja
intresse, nyfikenhet & uthållighet
i föräldrastödsarbete?

Aiheita käsitellään samoin ja yhtä laajasti kuin muitakin vanhemmuuden teemoja

Vanhemmuus=
taitoa ja tunnetta

Koulutukset
ja materiaalit

Edelläkävijöitä?



Temat likställs med andra centrala teman i t.ex. familjeförberedelse.

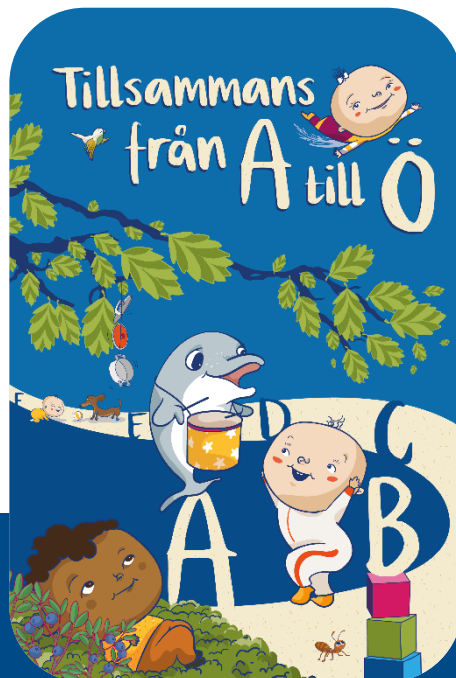
Föräldraskap =
färdigheter &
ett förhållningsätt

Utbildningar &
material

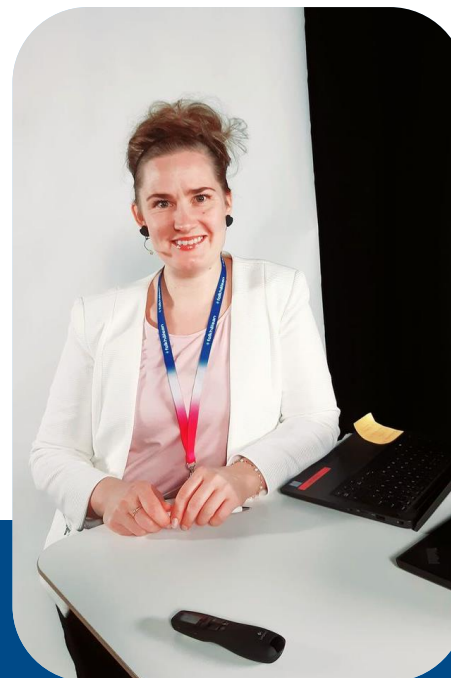
Föregångare?



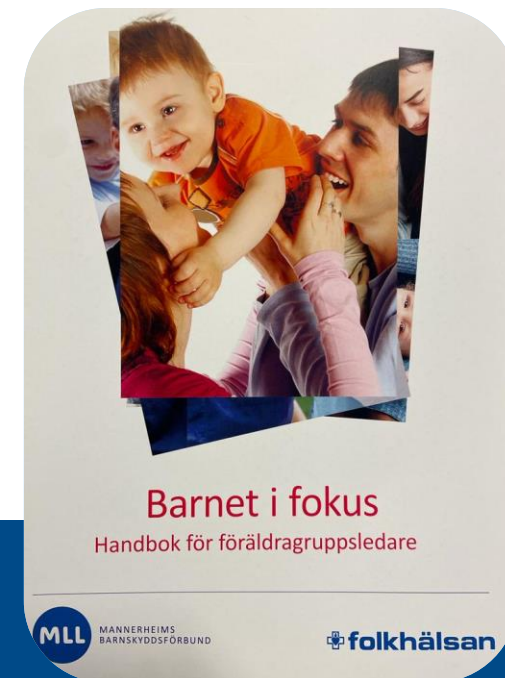
Babydax –
familjeförberedelsekurs



Tillsammans
från A till Ö

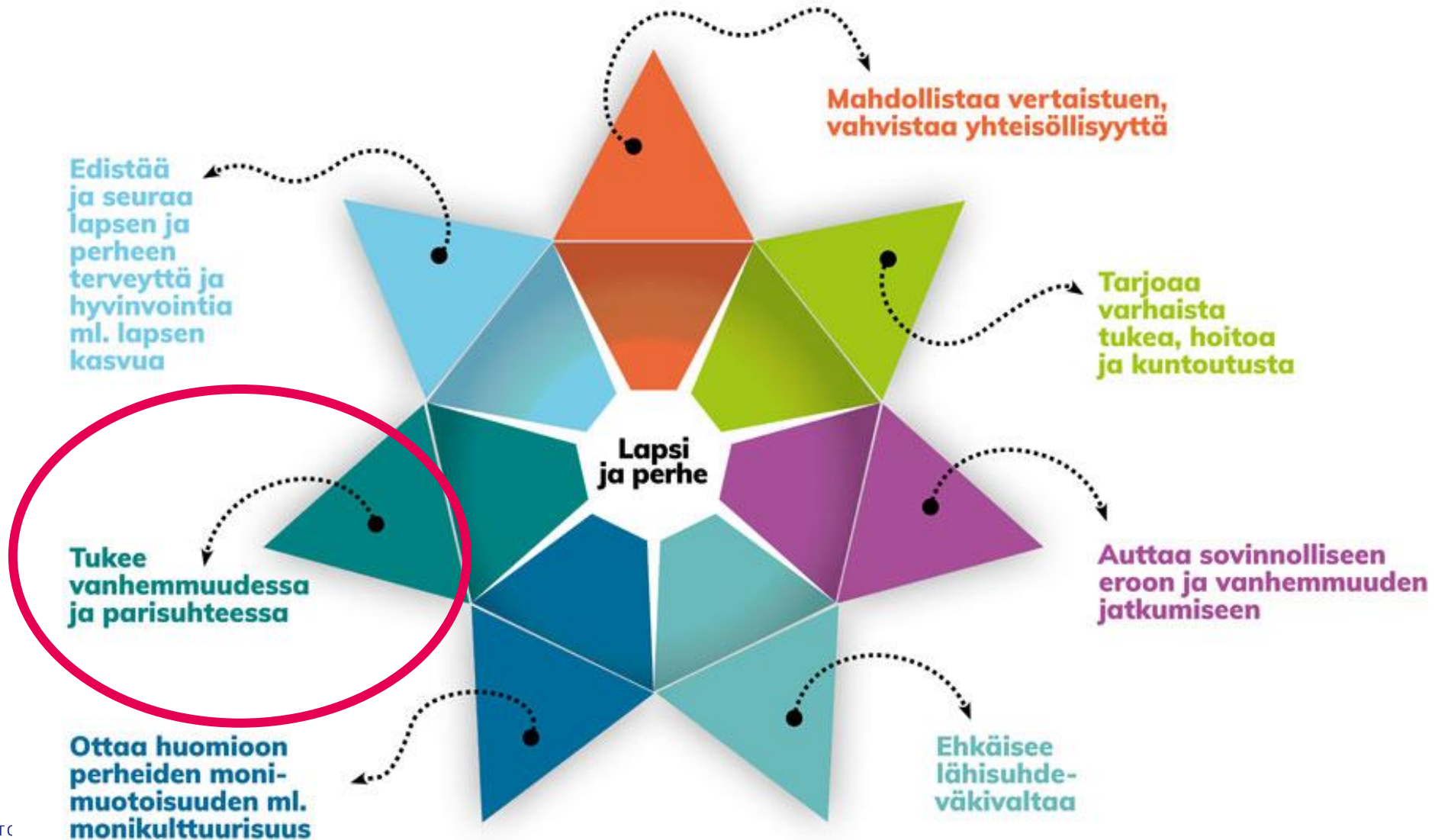


Föreläsningar och
fortbildningar



Föräldragrupper:
Diskussionsgrupper
Föräldraskapet
främst &
Barnet i fokus

Perhekeskuksen tehtävät



Esimerkkinä Pohjois-Savon hyvinvointialue: Vahvuutta vanhemmuuteen -menetelmän systemaattinen käyttöönotto



Perhekeskustehtävä Menetelmä/toimintamalli/ työkalu	Kenelle soveltuu	Miten menetelmää käytetään	Miten menetelmä on tarkoitus ottaa käyttöön	Johtaminen	Seuranta	Nykytila, tiedot v.2022
Tukee vanhemmuudessa ja parisuhteessa						
Vahvuutta vanhemmuuteen - menetelmä VASTAA P-S HYTEN TAVOITTEESEEN: <ul style="list-style-type: none"> • Toimiva parisuhde • Vanhemmuustaidot vahvistuvat 	SI-SO-TE-JÄRJESTÖ- SRK Menetelmän käyttö vaatii koulutuksen (MLL kouluttaa)	VV -perheryhmän tavoitteena on tukea vanhemman ja lapsen myönteistä vuorovaikutussuhdetta sekä vanhempien mentalisaatiokykyä. Perheryhmä toimii hyvin p.valmennuksen jatkeena. Perheryhmää ohjaa 2 työntekijää, perheryhmään osallistuu 4–6 perhettä. Ryhmät kokoontuvat joka toinen viikko noin 1,5–2 h kerralla, 8-12 kertaa (suljettu ryhmä). Ryhmät alkavat vauvan ollessa 3–4 kuukauden iässä. Tapaamiseen sisältyy yhteinen välipalahuoli. VV -ryhmän jatkoksi, tai kuntiin, joissa on pieni syntyyvyys käy Lapsi mielessä menetelmä.	Hyvälle yhteinen toimintasuunnitelma, johon palvelualueittain käyttöönoton suunnitelma: 1. Sovitaan missä perhekeskusverkoston palveluissa menetelmä otetaan käyttöön 2. Sovitaan miten ryhmät pyörivät, ketkä ohjaavat milläkin palvelualueella -> ryhmiä tarjotaan kaikille ensisynnyttäjille. Ryhmiä alkaisi 2-4x/ syntyyvyyden mukaan palvelualueittain. Otetaan käyttöön tarpeen mukaan etätoteuttavat ryhmät. 3. Määritetään palvelualueittain vastuuhenkilöt /Osallistuminen koordinaatioryhmään 4. Organisoidaan koulutuksia systemaattisesti palvelualueittain/hyvä tasoisesti 5. Sovitaan asian informoinnista osana perehdytystä.	Menetelmän johtaminen toimii poikkihallinnollisesti ja monitoimijaisesti, yhdessä sovitaan toimintojen toteuttamisesta. Esihenkilöiden tuki on tärkeä menetelmän käytön mahdollistajana.	Menetelmän käytön seuranta voidaan tehdä seuraamalla toteutuneet ryhmäkerrat ja osallistujamäärät	Menetelmä on käytössä 12 kunnassa. Menetelmäkoulutukset kattavat 12 kuntaa. (tiedot 18 kunnasta)

Mentalisaatio perhekeskuksessa

Mentalisering i familjecentren

- **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
- **Jututtamo**-vertaisryhmä
- **Työote** lasten ja perheiden kohtaamisessa
Mentaliseringsbaserat arbetssätt i möte med barn och familjer



Ryhmiä toteutettu

Vuodesta 2010

Ennaltaehkäisevästi, esimerkiksi
ensimmäisen lapsen saaville perheille

Vuodesta 2015

Kohdennetusti perheille, joilla on
erityisen tuen tarve



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

Hyvinvointialueilla, kunnissa ja järjestöissä on toteutettu ryhmiä mm.

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

Vahvuutta vanhemmuuteen ja Lapsi mielessä -ryhmien päätavoitteet

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

Målen med Föräldraskapet främst och Barnet i fokus-grupperna

- Stärka förälderns mentaliseringsförmåga
- Främja positivt samspel mellan barnet och föräldern
- Erbjuder kamratsöd och stärka föräldrarnas nätverk



Vahvuutta vanhemmuuteen ja Lapsi mielessä -ryhmät

- Ohjataan yhdessä koulutetun työparin kanssa
- 8-12 ryhmäkertaa / noin 2h
- Ryhmä alkaa pienellä iltapalalla vanhemmille ja lapsille
- Sopiva ryhmäkooko noin 4-6 perhettä
- Jokaisella tapaamisella on tietty rakenne, tavoite ja teema

Föräldraskapet främst och Barnet i fokus-grupperna

- Grupperna leds tillsammans med ett arbetspar som gått utbildningen
- 8-12 träffar / ca 2h
- Träffen inleds med kvällsmål åt föräldrar och barn
- Lämplig gruppstorlek ca 4-6 familjer
- Träffarna har en klar struktur, ett mål och ett tema

Vanhempien vastaukset ennen ja jälkeen ryhmään osallistumisista

Föräldrarnas svar före och efter deltagandet i gruppen

Olen pohtinut lapseni käytöksen taustalla olevia tunteita ja tarpeita /

Jag har funderat på känslor och behov som ligger bakom barnets beteende

ennen / före 4,0 → jälkeen / efter 4,3

Olen huomannut, että lapseni koki jonkin tilanteen aivan eri tavalla kuin minä

Jag har märkt att barnet upplevde en situation på ett helt annat sätt än jag

ennen / före 2,9 → jälkeen / efter 3,3

Olen huomannut, että omat ilon tai kiukun tunteeni vaikuttivat lapseeni

Jag har märkt att min egen glädje eller känslor av ilska påverkar mitt barn

ennen / före 3,5 → jälkeen / efter 3,8

Koonti vuosien
2021-2023
vastauksista.

Ennen ryhmää n=92

Jälkeen n=70

Vastaajat:

75% naisia 25% miehiä

Asteikko 1-5

Vanhempainryhmän ohjaajakoulutus

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

Gruppledarutbildning

- MLL ja Folkhälsan har utbildat över 1000 gruppledare i gruppmodellerna Föräldraskapet främst®- och Barnet i Fokus®
- Utbildade ledare erbjuds fortbildning och material kostnadsfritt

Julkaisuja MLL:n ryhmämalleista ja vanhempainryhmän ohjaajakoulutuksesta

Publikationer om gruppmodellerna och gruppleddarutbildningen

Vahvuutta vanhemmuuteen –perheryhmämalli on tutkitusti hyödyllinen (2021)

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

Oksanen, Sourander & Heikkilä (2021)

<https://www.mll.fi/artikkelit/vanhempainryhman-ohjaajakoulutus-vahvistaa-mentalisaatioperustaista-tyootetta/>

Eeva Oksanen, Tuulikki Matero & Eila-Mari Väättäinen (2020)

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/345648/OsallisuudenLahteilla.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

Tutkitusti toimiva malli lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksen vahvistamiseen

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."

TOP 3

Ryhmien hyödyt:

- 1 Ymmärrys omasta lapsesta paranee
- 2 Vertaistuki helpottaa arkea
- 3 Lapsi-vanhempi-suhteen näkökulmat avartuvat

Yli 1000

koulutettua ryhmäohjaajaa
yli 90 kunnassa

"Tämä ryhmämallihan toimii! Olen soveltanut koulutuksen antia myös tiimityötaitoihin ja tapaan tehdä asiakastyötä."

Vanhemman riittävän hyvä mentalisaatiokyky tukee lapsen kehitystä ja turvallista vuorovaikutusta.

Suomalainen tutkimus ryhmämallista alleviivaa vanhempien kokemia hyötyjä (Sourander ym., 2021)

Miten koulutus toimii?

94%

Vuonna 2022 osallistuneista ammattilaisista koki koulutuksen erittäin hyödylliseksi omalle työlleen.

Vanhemprien palautetta

”Ryhmä täytti yksinäisyyden tyhjiötä. Kiitos!”

”Ryhmässä heränneet ajatukset ovat saaneet minut toimimaan uudella tavalla niin, että en lähde mukaan lapsen tunteisiin, vaan koitan pysyä rauhallisena.”

Respons från föräldrar

”Att delta i gruppen fyllde upp tomrummet av ensamhet. Tack!”

”De tankar som väcktes i gruppen har fått mig att fungera på ett nytt sätt. Nu smittas jag inte lika lätt av barnets känslor, utan försöker hålla mig lugn.”



MLL & Folkhälsan kouluttaa
mentalisaatiosta säännöllisesti

Ota yhteyttä 😊

MLL & Folkhälsan erbjuder
utbildningar i mentalisering

Kontakta oss gärna 😊

MLL

MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

LAPSET ENSIN

Kiitos! Tack!

johanna.sourander@mll.fi

liisa.jungar@folkhalsan.fi



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

 **folkhälsan**

LAPSET ENSIN