

LIITY ÄIMÄ RY:N JÄSENEKSI, TARJOAMME SINULLE:

- tervetuliaispaketin, jossa on muun muassa synnytyksen jälkeiseen masennukseen keskittyvä opas
- tietoa synnytyksen jälkeisestä masennuksesta ja lapsivuodepsykoosista sekä tukea äideiltä, jotka ovat selvinneet sairaudestaan
- Äimän Käkenä -jäsenlehden kaksi kertaa vuodessa – ajankohtaista tietoa, tunnetta ja tarinoita
- Ensi- ja turvakotien liiton Enska-lehden
- kuukausittaisen jäsenkirjeen, jossa on tiedot tapahtumistamme, mahdollisista saamistamme ilmaislipuista ja muista ajankohtaisista asioista.

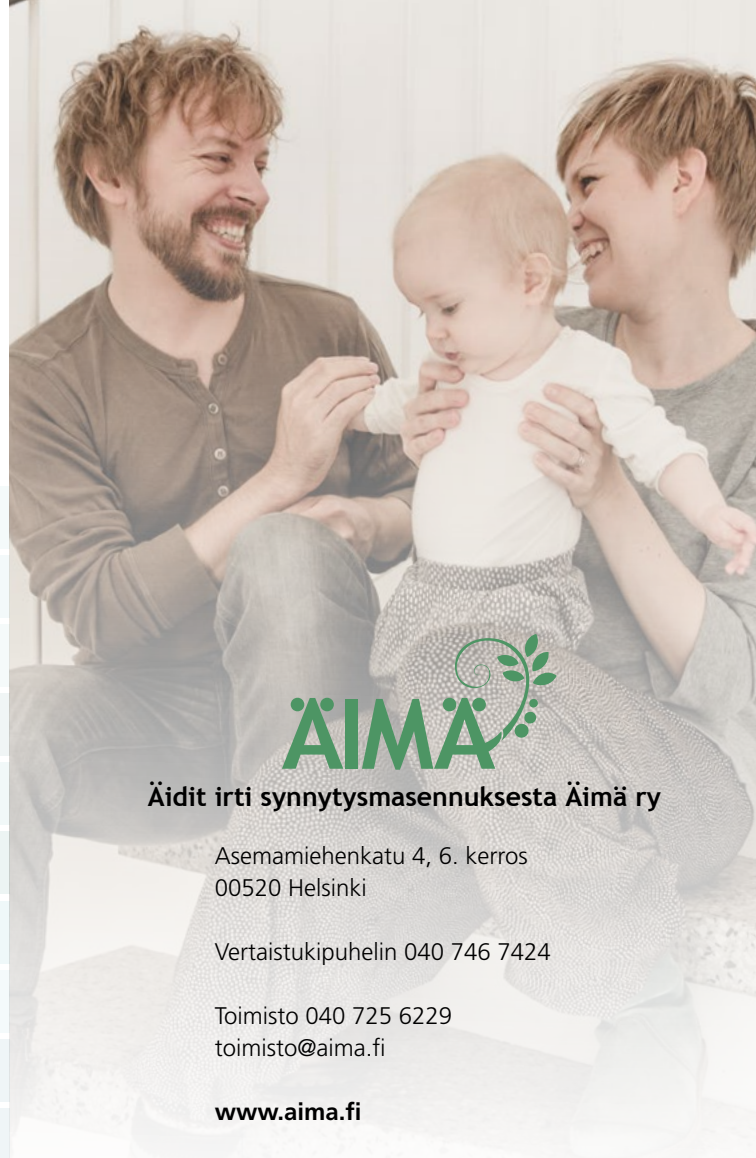
Liittymisohjeet ovat sivustollamme www.aima.fi.

Jos sinulla on kysyttävää jäsenyydestä tai jäseneksi liittymisestä, ota yhteyttä toimistollemme, toimisto@aima.fi.

“Äärettömän tärkeää on ollut se tieto, mitä olen löytänyt netin kautta Äimän sivuilta. Ja Äimään liittyminen oli minulle jotenkin tärkeää. Ehkä siksi, että myönsin avoimesti itselleni sen, mitä olen käynyt läpi.” – Auringonkukka –

“Tunsin itseni heti tervetulleeksi Äimän vertaistukiryhmään, ja jo ensimmäisen tapaamisen jälkeen tuntui, että kuuluiin porukkaan. Ensimmäinen tapaaminen jännitti, mutta totesin heti tapaamisen jälkeen, että osallistuminen kannatti. Sain tutustua ihaniin saman kokeneisiin naisiin, jotka ymmärtävät minua jo puolesta sanasta. On ihana tunne, kun saa jakaa kokemuksen muiden saman kokeneiden kanssa eikä tarvitse jäädä ongelmien ja ajatusten kanssa yksin.” – Henna –

“Masennuksesta ja psykoosista puhuminen (kuten mistäkin mielenterveysongelmista kertominen) ovat edelleen tabuja. Näistä asioista ei voi puhua liikaa, ja niistä kertominen on hyvin tärkeää. Minusta avoimuus on kaiken paranemisenkin kannalta tärkeää jo siksi, että tulee nähdä kokonaisena.” – Henna –



ÄIMÄ

Äidit irti synnytysmasennuksesta Äimä ry


Asemamiehenkatu 4, 6. kerros
00520 Helsinki

Vertaistukipuhelin 040 746 7424

Toimisto 040 725 6229
toimisto@aima.fi

www.aima.fi

 @aima_ry

 Äidit irti synnytysmasennuksesta Äimä ry

 Äimä ry



Vertaistukea äideiltä äideille

ÄIMÄ

Äidit irti synnytysmasennuksesta Äimä ry

MIKÄ ÄIMÄ RY?

Äidit irti synnytysmasennuksesta Äimä ry on vuonna 1998 perustettu yhdistys ja kansalaisjärjestö, jonka perusideana on vertaistuen antaminen synnytyksen jälkeisestä masennuksesta kärsiville tai lapsivuodepsykoosin sairastaneille äideille. Äimäsä autetaan mielellään myös puolisoita ja isovanhempia. Yhdistys myös tiedottaa näistä sairauksista. Äimä toimii valtakunnallisesti ja on voittoa tuottamaton yhdistys. Toimimme terveydenhuollon rinnalla.

Äimä ry on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton. Se saa rahoituksensa pääosin Sosiaali- ja terveysministeriöstä Veikkauksen tuotoista. Yhdistys on Ensi- ja turvakotien liiton ja SOSTE ry:n (Sosiaali- ja terveys ry:n) jäsenyhdistys.

Äimä ry:llä on noin 50 vapaaehtoista vertaistukiäitiä ympäri Suomea. Yhdistyksellä on toimisto Helsingissä.

Vertaistuki tarkoittaa sitä, että vaikeat sairauteen liittyvät asiat voidaan jakaa yhdessä ja huomata, että toisilla voi olla hyvinkin samankaltaisia ajatuksia. Toiset ymmärtävät jo puolesta sanasta, mitä joku yrittää sanoa. Yksinäisyyden, häpeän ja erilaisuuden tunteet voivat vertaistuen ansiosta hälvetä.

Äimä ry auttaa kaikkia, joita sairaus koskettaa: sinulla ei tarvitse olla virallista diagnoosia ja lapsesi iällä ei ole väliä. Emme vaadi Äimä ry:n jäsenyyttä antaaksemme apua.



MILLAISTA TUKEA ÄIMÄSTÄ?

Äimä ry:stä saa vertaistukea eli synnytysmasennuksen kokeneen äidin tukea ja neuvoja monin eri tavoin. Voit käyttää apukeinoista yhtä tai useampaa, tai vaikka kaikkia. Lisätietoja kaikista palveluistamme saat osoitteesta www.aima.fi.

- **VERTAISTUKIRYHMÄT:** Vertaistukiryhmät ympäri Suomea kokoontuvat useimmiten kerran kuussa. Ryhmät on tarkoitettu äideille, mutta tarvittaessa pienen lapsen voi ottaa mukaan. Kunkin ryhmän käytäntöjä voi tiedustella joko sähköpostitse tai puhelimitse.
- **VERTAISTUKIPUHELIN:** Vertaistukipuhelin 040 746 7424 vastaa vuoden jokaisena viikkona, vähintään neljä tuntia viikossa. Se toimii myös loma-aikoina. Vastaajina toimivat synnytysmasennuksesta selvinneet ammattitaitoiset vertaistukiäidit.
- **RYHMÄCHATIT:** Voimia äidille -ryhmächatit järjestetään noin kerran kuussa tietoturvasääntöjen ja anonymiteetin mukaisesti. Chatissa on mukana 2–3 vertaisäitiä ja keskustelijoita.
- **YKSILÖCHATIT:** Internetsivuillamme on chat, jossa voi keskustella toimiston henkilökunnan tai vertaistukiäidin kanssa.
- **TUKIÄITITAPAAMINEN:** Joillakin paikkakunnilla on mahdollista tavata vertaistukiäitiä kahden kesken 1–3 kertaa. Ensimmäinen tapaaminen on julkisella paikalla. Katso lisää tukiäititapaamisista ja niiden järjestämisestä www.aima.fi
- **ÄPSY-TOIMINTA:** Äimä ry:llä on erikseen toimintaa lapsivuodepsykoosin eli äitiyspsykoosin kokeneille äideille eli "äpsyille". Äpsy-ryhmä kokoontuu kerran kuussa Vantaalla. Äpsyen internetin vertaistukipalsta on aktiivinen.
- **TAPAHTUMAT:** Äimä ry järjestää useita erilaisia tapahtumia. Vertaistuen päivässä on mahdollisuus ohjelman ohessa tutustua muiden samaa sairautta kokevien äitien kanssa. Perheleirille ovat tervetulleita myös puoliso ja lapset, parisuhdeleirillä keskitytään vanhempien väliseen suhteeseen.
- **KESKUSTELUPALSTAT:** Äimällä on suljettuja, vain jäsenille tarkoitettuja keskustelupalstoja.
- **TIEDOTUS:** Järjestämme synnytysmasennukseen keskittyviä luentoiltoja, luennoimme terveysalan ammattilaisille ja opiskelijoille, palvelemme tiedotusvälineitä ja olemme mukana messuilla.

MIKÄ MINULLA OIKEIN ON?

BABY BLUES ei ole sairaus. Sitä esiintyy noin 80 %:lla vasta synnyttäneistä äideistä. Se tarkoittaa pian synnytyksen jälkeen alkavaa itkuisuutta ja herkistymistä, alavireisyyttäkin. Yleensä baby blues menee ohi joissakin päivissä tai viikoissa. Se on normaalia ja tarkoituksenmukaista. Äiti herkistyy voidakseen hoitaa vauvaa ja vastata tämän tarpeisiin.

SYNNYTYKSEN JÄLKEINEN MASENNUS on yleistä, sillä 10–15 % äideistä sairastuu siihen. Se voi alkaa muutaman viikon synnytyksen jälkeen, mutta joskus oireet ilmaantuvat vasta kuukausien kuluttua synnytyksestä. Sairauden oireita ovat muun muassa: väsymys, uupumus, alakuloiset ja masentuneet ajatukset, ruokahalun muutokset, ahdistus, ärtyisyys (etenkin puolisoa kohtaan), keskittymiskyvyn puute, unettomuus, erilaiset pelot (esimerkiksi, että saattaa vahingoittaa vauvaa), syllisyyden ja huononmuuden ajatukset sekä itsetuhoiset ajatukset.

LAPSIVUODEPSYKOOSI alkaa pian synnytyksen jälkeen, usein jo synnytyssairaalassa tai heti kotiutumisen jälkeen. Kyseessä on harvinainen sairaus, joka koskettaa Suomessa vuosittain noin 120 naista. Äidin todellisuudentaju katoaa, hän voi kokea harhoja ja pelkotiloja. Lapsivuodepsykoosi vaatii sairaalahoitoa, mutta siitä parantuu yleensä nopeasti. Psykoosia seuraa usein masennus.

