

Nyyttiryhmä

Kasvun tuki -luokitus: Kohtalainen menetelmä

Intervention kohderyhmä:

Vanhemmat

Intervention toteutus:

Ryhmä

Intervention tavoite:

Nyyttiryhmän tavoitteena on lieventää synnytyspelkoa ja ehkäistä synnytyspelon haitallisia vaikutuksia. Interventiolla vahvistetaan ja lisätään valmiuksia synnytykseen ja vanhemmuuteen.

Intervention kuvaus:

Nyyttiryhmä on raskaana oleville ensisynnyttäjille suunnattu puolistrukturoitu vertaisryhmämuotoinen interventio. Interventio soveltuu synnytyspelosta kärsiville ensisynnyttäjille. Menetelmän tausta on kehotietoisuuden ja itsesäätelyn vahvistamisessa, vertaistuen sekä ohjaavassa, koulutuksellisessa, työskentelytavassa (psykoedukaatio). Vertaisryhmät kokoontuvat kuusi kertaa raskausaikana ja kerran synnytyksen jälkeen. Vertaisryhmiä ohjaa Nyyttiryhmä-koulutuksen saanut ohjaaja. Jokaisella tapaamiskerralla on oma psykoedukaatiivinen sisältö ja kehotietoisuusharjoite. (Salmela-Aro ym. 2011.) Ryhmässä käytävien keskustelujen tavoitteena on vertaistuen jakaminen ja omien tunteiden, kehotietoisuuden ja mentalisaation lisääminen. Nyyttiryhmiin ohjaututaan neuvolan läheteellä.

Intervention saatavuus Suomessa:

Intervention menetelmäkoulutusta järjestää menetelmän kehittäjät tarvittaessa. Koulutus on suunnattu psykologeille ja psykoterapeuteille. Intervention ovat kehittäneet psykologit Riikka Airo ja Maiju Tokola. Nyyttiryhmiä tarjotaan Naistenklinikalla (HUS) ja Oulun yliopistollisessa sairaalassa.

Intervention tutkimus- ja vaikuttavuusnäyttö:

Nyyttiryhmän vaikuttavuutta on tutkittu satunnaistetulla vertaistutkimusasetelmalla (Rouhe ym. 2013; Rouhe ym. 2015; Salmela-Aro ym. 2011). Tutkimuksessa tutkittiin Nyyttiryhmän vaikuttavuutta synnytystapaan ja myönteisiin synnytyskokemuksiin (Rouhe ym. 2015), synnytysvalmiuteen, äitiyden vahvistumiseen (Salmela-Aro ym. 2011), äitiyteen sopeutumiseen ja synnytyksen jälkeisiin masennusoireisiin (Rouhe ym. 2013). Nyyttiryhmään osallistuneiden ensisynnyttäjien synnytysvalmius lisääntyi. Synnytyspelon vähenemisen myötä Nyyttiryhmään osallistuneiden äitiys vahvistui verrokkiryhmään osallistuneisiin verrattuna. (Salmela-Aro ym. 2011.) Nyyttiryhmällä oli vaikutusta myös synnytystapaan (alatiesynnytys), myönteiseen synnytyskokemukseen (Rouhe ym. 2013) ja äitiyteen sopeutumiseen (Rouhe ym. 2015).

Kirjallisuus:

Rouhe, H., Salmela-Aro, K., Toivanen, R., Tokola, M., Halmesmäki, E., Ryding, E-L. & Saisto, T. (2015). Group psychoeducation with relaxation for severe fear of childbirth improves maternal adjustment and childbirth experience – a randomized controlled trial. *The Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 36(1), 1–9.

Rouhe, H., Salmela-Aro, K., Toivanen, R., Tokola, M., Halmesmäki, E. & Taisto, T. (2013). Obstetric outcome after intervention for severe fear of childbirth in nulliparous women – randomized trial. *An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, 120, 75–84.

Salmela-Aro K., Read, S., Rouhe, H., Halmesmäki, E., Toivanen R. M., Tokola, M. I. & Saisto, T. (2012). Promoting positive motherhood among nullparious pregnant women with an intense fear of childbirth: RCT intervention. *Journal of Health Psychology*, 17(4), 520–534.