

Äitien halu auttaa sai siivet

Pienten lasten äidit tarjoavat toisilleen hätäapua jo liki sadassa Facebookin ryhmässä eri puolilla maata. Halu auttaa sai siivet marraskuun lopulla, kun Kokkolan mammat keksivät antaa avun pyytämiselle nimen Hätäkahvit.

LAHTI (MT)
Kokkolan malli sai lahtelaiset äidit reagoimaan nopeasti. Kun **Satu Lähteenoja** näki netissä uutisen Hätäkahvit-ryhmästä, hän ehdotti samaa Lahden äitien Facebook-ryhmälle.
"Kun illalla menin koneelle, niin se oli jo perustettu", Lähteenoja kertoo kotona kahvipöydässä. Sylissä istuu puolivuotias **Tuisku** ja vierellä äidin jutteluun vilkkaasti kantaa ottava kolmevuotias **Taika**.
Hätäkahvit-ryhmän ehti perustaa **Sanna Heikkala-Manninen**, kivenheiton päässä asuva neljän pienen pojan äiti.
Kaksi vanhinta lasta pääsi naapuriin siksi aikaa, kun äiti tuli toimittajan pyynnöstä kertomaan kokemuksia Hätäkahvit-ryhmästä. Äidin mukana ovat kolmevuotias **Viljo** ja puolivuotias pikkuveli **Teemu**.
"Ilmoitin juuri esikoksen kouluun. Oli tunnerikas aamu."
Lähteenoja huomaa vielä pahoitella, ettei pihasta ole luotu lunta. Puoliso on työmatkalla ja palaa vasta muutaman päivän kuluttua.
Syksyn tragediat koskettivat
Hätäkahvit-ryhmään ei tarvinnut houkutella ketään.
"En voinut kuvitella, että se lähtee näin nopeasti laajenemaan", Heikkala-Manninen sanoo. Ryhmä aloitti joulukuun alussa ja nyt siihen kuuluu 425 jäsentä.
"Minua koskettaa se halu, mikä ihmisillä on auttaa", Lähteenoja sanoo. "Sadat äidit kirjoittavat siellä, keitä he ovat, missä päin kulkevat ja miten pääsisivät auttamaan."
Auttamisen halu liittyy syksyn lapsiperhetragedioihin, Lähteenoja arvioi. Lokakuussa kerrottiin Kuopion ja marraskuussa nurmesläisten lasten surmista. Uutiset herättivät laajasti huolta pienten lasten äitien uupumisesta.
Aluksi harkittiin hätäkahvit-koodin käyttöä Lahden äitien Facebook-ryhmässä.
Neljäntuhannen naisen ryhmä tuntui tarkoitusperin liian suurelta.
"Siellä käydään niin paljon muuta keskustelua, että avunpyynnöt voivat hukkaa sinne", Heikkala-Manninen perustelee.
Moni äiti saanut apua
"Nykypäivän äidit ovat aika yksin", Heikkala-Manninen sanoo.
Hän on itse ollut monta kertaa avun tarpeessa ennen Hätäkahvit-ryhmän perustamista. Esimerkiksi lääkäriin meno on tarkoittanut sitä, että kaikki lapset pitää ottaa mukaan.
Moni äiti on jo saanut apua Hätäkahvit-ryhmästä. Toimintapa on kehittänyt siihen suuntaan, että äidit sopivat ryhmän kautta treffejä lähialueensa äitiyslomalaisten kanssa.
"Kynnys pyytää apua on pienempi, kun on tavattu ja vaihdettu puhelinnumeroita", Lähteenoja toteaa.
Apua voi sen jälkeen kysyä vaikka tekstiviestillä.
"Uskon, että ryhmästä on tosi paljon apua, vaikka se ei näy Facebookin seinää selaamalla."

Netti madaltaa kynnystä
Ryhmään kuuluu paljon yksinhuoltajia ja muualta muuttaneita. Netti madaltaa Heikkala-Mannisen ja Lähteenojan mielestä kynnystä tutustua uusiin ihmisiin. Naapurin oven taakse ei nykypäivänä enää mennä noin vain koputtelemaan.
"Facebookin ryhmä auttaa ujompia äitejä, jotka eivät uskalla lähteä yksin esimerkiksi lapsiperheille tarkoitettuun kahvilaan. Kyllä minullakin oli siinä kynnystä", Lähteenoja toteaa.
Heikkala-Manninen muistuttaa, että apua voi pyytää pienessäkin arjen asiassa. Esimerkiksi silloin, kun lapset ovat sairaita tai itse sairastuu. Äiti pääsee apteekkiin, kauppaan tai suihkuun.



Sanna Heikkala-Manninen (vas.) yllättyi Hätäkahvit-ryhmän suosiosta. Äitien halu auttaa tuntuu Satu Lähteenojan mielestä koskettavalta. Teemu (vas.) ja Tuisku ovat perheiden nuorimmaisista.



Netti madaltaa kynnystä tutustua uusiin ihmisiin, Sanna Heikkala-Manninen (vas.) ja Satu Lähteenoja pohtivat. Sylissä on Tuisku. Uusia kavereita löytävät myös Viljo (vas.) ja Taika (oik.).

Elämä voi olla Lähteenojan mukaan niin solmussa, ettei Hätäkahvit-ryhmä voi tarjota riittävästi tukea. Ainakin yhtä vakavasti uupunutta äitiä on tähän mennessä yritetty auttaa.
"Hätäkahvit-ryhmän valttina on nopeus. Avun saa tämän kautta tunnin sisällä. Kunnan perhetyöntekijä ei saa neuvolan kautta edes seuraavalle päivälle."
Kun voimat loppuvat
Heikkala-Manninen on itse kokenut, kuinka hankalaa avun saanti kunnalta voi olla.
Hän olisi tarvinnut apua, kun toinen lapsi valvotti yöt, seuraava ilmoitti tu-

lostaan ja putkiremontti painoi päälle. "Oli turhauttavaa, kun ei saanut apua. Sukulaisten avulla siitä jotenkin nousitiin."
Viime syksynä avunpyyntö onnistui. "Voimat loppuivat. Soitin neuvolaan, että nyt minä en jaksa. Saimme perhetyöntekijän, joka kävi meillä kerran viikossa kahden kuukauden ajan."
Lähteenojakin on saanut perhetyöntekijän avukseen. Vaikka apu tarkoittaa vain kolmea tuntia viikossa, hän pitää sitä korvaamattomana.
"Jo tieto siitä, että saan yhden iltapäivän vapaaksi, auttaa jaksamaan koko viikon. Pääsen hoitamaan asioita. Viimeksi kävin yksin lenkillä."

Kunnan perhetyö tarpeen
"Valitettavasti lapsiperheiden palveluja supistetaan, kun kunnilla on vähän rahaa", Heikkala-Manninen toteaa. Hätäkahvit-ryhmä ei kummankaan äidin mielestä korvaa kunnan perhetyötä.
Lähteenoja ihailee naapurikaupungin Heinolan ratkaisua palkata kymmenen uutta perhetyöntekijää ennaltaehkäisevään työhön. Näin on voitu vähentää lasten huostaanottoja ja säästää lastensuojelumenoina miljoona euroa vuodessa.
Satu Lähteenoja on äitiyslomalla tutkijan työstä. Sanna Heikkala-Manninen työskenteli ennen äitiyslomaa DNA:n asiakaspalvelussa.

TARJA HALLA

Kynnys pyytää apua on pienempi, kun on tavattu ja vaihdettu puhelinnumeroita.

Nyt meillä on luotu eräänlainen äitien työyhteisö.

Hätäkahvit Kokkolan mammojen tapaan

Kokkolalaiset äidit perustivat puolitoista vuotta sitten Facebookiin Mammat-ryhmän. Alusta lähtien ryhmässä pyrittiin keskustelun lisäksi luomaan kahvittelurinkejä ja muuta paikallista toimintaa, **Tiina Isotalus** kertoo.
Syksyn perhetragediat herättivät ryhmässä keskustelua, jonka seurauksena käyttöön otettiin marraskuun lopulla uusi tapa pyytää apua. Avun tarvitsija voi kirjoittaa Facebookin sivulle sanan hätäkahvit.
"Kun sitä apua ei muualta saa, ollaan sitten toisillemme se olkapää", Isotalus kuvaa äitien ajatuksia.
Kannustava ilmapää
Hätäkahvit tuntui Isotaluksen mukaan luonteeltaan ilmaiselta, kun ryhmässä muutenkin kahvitellaan ja kyläillään paljon. Hätäkahvit tarkoittaa tilannetta, jossa äiti voi aukaista oven aamutakki päällä ja avuksi tuleva keittää ne kahvit.
Avun pyytäminen edellyttää luottamuksellista ilmapää, johon ryhmässä on määrätietoisesti pyritty.
"Keskustelun pitää olla pehmeää ja kannustavaa, jotta pystytään puhumaan kipeistäkin asioista. Pitää olla luottamusta, että uskaltaa sunnuntai-iltana

lähettää avunpyynnön. Ettei kukaan tule sitä arvostelemaan."
Ryhmässä on koettu tärkeäksi toimia sekä netissä että paikallisesti. Monelle kylälle on syntynyt alaryhmiä ja niiden kautta ystävyyssuhteita perheiden kesken.
Äitien "työyhteisö"
Joka arkipäivälle on nykyään tarjolla ohjelmaa, Isotalus kertoo. Esimerkiksi äitien järjestämät Mamma-kahvit ovat suosittuja. Lasten sisäleikkipaikkaan saattaa yrittäjän yllätykseksi tupsahtaa kerralla 30 äitiä lapsineen.
Kimppakyytejä järjestetään autottomille äideille. Jopa pesäpallon harrastajien Lady pesis sai alkunsa Mammat-ryhmästä.
Paikallinen toiminta vetää puoleensa, sillä moni kotiäiti olisi muuten koko päivän yksin.
Yksinäisyys on Isotaluksen mielestä suurempi ongelma kuin hän ennen äitiyslomaa aavisti.
Hän työskenteli ennen äitiyslomaa Keski-Pohjanmaan liitossa.
"Nyt meillä on luotu eräänlainen äitien työyhteisö."

TARJA HALLA

HÄTÄKAHVIT
Matalan kynnyksen apua lyhyellä varoitusaajalla
Kokkolalaiset pienten lasten äidit ottivat marraskuun lopulla Facebook-ryhmässä käyttöön sanan hätäkahvit. **Hätäkahvit** tarkoittaa matalan kynnyksen apua lyhyellä varoitusaajalla. **Ilmiö** on levinnyt liki sataan äitien ryhmään eri puolilla maata.
Kokkolan mammojen ryhmässä on lähes 800 ja Lahden hätäkahvit-ryhmässä yli 400 jäsentä. **Hätäkahvittelijoille** on tekeillä oma viestikanava Nappi naapuriin-palveluun, jota kehittää sosiaalisin innovaatioihin erikoistunut Yhteismaa ry.