

Toimintasuunnitelma 2025

Imetyksen tuki ry

Päivitetty ja hyväksytty syyskokouksessa 16.11.2024



Mitä teemme?

Imetyksen tuki ry:n perustehtävä on yksilöllisen imetyksen tukeminen tarjoamalla laadukasta vertaistukea ja edistämällä imetysmyönteisiä asenteita yhteiskunnassa. Vertaistuki on vaikuttavaa tukea vanhemmalta toiselle vanhemmalle ja se auttaa pidentämään imetyksen kestoa.

Imetyksen tuki ry toimii Suomessa valtakunnallisesti. Yhdistyksen visio on, että yhdistys on tunnettu ja luotettu imetystiedon ja -tuen lähde. Unelmana on yhteiskunta, jossa imetys on luonteva ja arvokas osa elämää ja jossa jokainen perhe voi imettää toivomallaan tavalla sekä saada siihen tarvitsemansa tuen.

Imetyksen tuki ry:n toiminta pohjautuu YK:n lapsen oikeuksien sopimukseen ja WHO:n imetystä koskeviin ohjelmiin.

Imetyksen tuki ry:n tehtävänä on:

...tukea perheitä yksilöllisesti ja laadukkaasti imetyksessä ja vanhemmuudessa.

...turvata vanhempien oikeus riittävään ja oikeaan imetystietoon ja -tukeen sekä lapsen oikeus parhaaseen mahdolliseen ravitsemukseen.

...vahvistaa imetystä luonnollisena osana elämää ja yhteiskuntaa.

Tehtävää hoitaessaan, Imetyksen tuki ry noudattaa sille tärkeitä arvoja. Näitä ovat:

...yhdenvertaisuus.

Perustana vertaisuus, moninaisuuden kunnioittaminen, tukea kaikenlaisille perheille, kaikenlaiseen imetykseen

...lähestyttävyyys.

Helposti lähestyttävä, avoin, läpinäkyvä, perheiden erilaiset tilanteet huomioon ottava, joustava

...luotettavuus.

Käytössä viimeisin ja tutkittu tieto, asiantuntijuus, avun tavoitettavuus ja saavutettavuus, luottamuksellisuus, vastuullisuus

...lempeys.

Ilo, inhimillisyys ja tunteiden huomioiminen, myötätuntoisuus

Tuemme imetystä verkossa ja kasvotusten

Imetyksen vertaistukitoiminnan tavoitteena on tarjota valtakunnallisesti luotettavaa tietoa sekä yksilöllistä ja laadukasta perhelähtöistä vertaistukea imetykseen. Kun perheet saavat tukea imetykseen oikea-aikaisesti, saavat vauvat ja lapset nauttia imetyksestä pidempään. Tämä vaikuttaa positiivisesti ja pitkäkestoisesti sekä lapsen että imettävän vanhemman hyvinvointiin.

Imetyksen vertaistuki on asiantuntevaa ja pohjaa tutkittuun sekä kokemusperäiseen tietoon imetyksestä. Se lähtee aina tuettavan perheen tarpeista ja omista imetystoiveista. Tuen antamista ohjaavat imetystuen eettiset periaatteet.

Imetyksen tuki ry:n vertaistuen kanavia ovat sekä kasvokkain että verkossa tapaavat imetystukiryhmät ja verkkotuki chatissa, Rinnalla-imetystukisovelluksessa ja Facebook-ryhmässä. Tukikanavissa annettavan tuen mahdollistavat yhdistyksen koulutetut vapaaehtoiset imetystukivanhemmat, jotka tukevat perheitä myös perhevalmennuksissa, neuvoloissa, synnytysairaaloissa ja lapsiperheille suunnatuissa tapahtumissa ja tapaamisissa. Lisäksi lähes kaikki yhdistyksen vertaistukijat antavat tukea omassa lähipiirissään ja verkostoissaan. Vuonna 2025 yhdistyksen kautta tukea imetykseen saa noin 20 000 vanhempaa. Arvio perustuu viime vuosien tukilukuihin.

Imetystukivanhempi on vapaaehtoinen, koulutettu vertaistukija. Hänellä on omakohtaista kokemusta imetyksestä. Hän on saanut tehtävänsä koulutuksen ja on sitoutunut imetystuen eettisiin periaatteisiin.

Yhdistyksen tukikanavat on suunniteltu siten, että ne mahdollistavat joustavan osallistumisen niin tukijoille kuin tuettaville, jotka elävät kiireistä elämänvaihetta pienten lasten vanhempina. Toimimme perheen ehdoilla ja lapset saavat olla mukana toiminnassa. Tukityötä voi tehdä halutessaan kotoa käsin verkossa tai Rinnalla-sovelluksen kautta.

Imetystukiryhmistä imetystukea kasvotusten

Imetystukiryhmä, joillakin paikkakunnilla maitokahvila tai imetyskahvila, on avoin, odottaville ja imettäville vanhemmille sekä heidän läheisilleen tarkoitettu vertaistuellinen tapaamispaikka, joissa voi keskustella luottamuksellisesti imetykseen ja lapsiperhe-elämään liittyvistä asioista. Ryhmää ohjaavat yhdistyksen kouluttamat vapaaehtoiset.

Imetystukiryhmissä yleisimmin esiin nousevat aiheet, joihin kävijät toivovat tukea, ovat imetyskipu ja imuotepulmat, imetetyn vauvan käyttäytymiseen ja kehittymiseen liittyvät kysymykset, rintaraivarit ja lakkoilu sekä kasvun haasteet. Vauvan uni ja vanhemman jaksaminen sekä kiinteiden aloittaminen ovat myös yleisiä keskustelunaiheita. Vapaaehtoisten antaman palautteen mukaan ryhmissä kävijöiden puheissa nousee usein esille terveydenhuollosta saatu riittämätön tai suosituksiin nähden ristiriitainen tuki ja ohjaus.

Yhdistyksen monipuoliset tukimuodot niin kasvokkain, kuin etäyhteyksin mahdollistavat perheiden erilaisiin tilanteisiin ja tarpeisiin sopivan tuen. Vapaaehtoiset saavat apua paikallisen toiminnan käynnistämiseen ja markkinointiin. Tukiryhmien markkinoinnissa hyödynnetään toimiviksi todettuja käytäntöjä, kuten tapaamiskertojen teemoittelua perheitä kiinnostavilla aiheilla, ja paikallisten verkostojen valmiita tiedotuskanavia. Tavoitteena on, että imetystukiryhmiä käynnistyy vuoden 2025 aikana 20, ja kokoontumiskertoja vuoden aikana on yhteensä 200.

Verkossa järjestettäviä imetystreffejä jatketaan edelleen ja kohderyhmänä on erityisesti odottajat. Odottajille suunnattuja treffejä on tarkoitus järjestää noin joka toinen kuukausi. Vuonna 2024 odottajien treffien suosio on ollut suurta, ja osallistujia on ollut useita kymmeniä yhtä kokoontumiskertaa kohden. Lisäksi vuonna 2025 aiotaan jatkaa suuren suosion saaneita Imetys ja uni webinaareja.

Imetystukiryhmien lisäksi imetystukivanhemmat ovat mukana erilaisissa lapsiperheille suunnatuissa tapahtumissa, perhekerhoissa sekä messuilla. Vierailuja järjestetään vuoden aikana noin 30.

Tavoitteet:

- * 20 kasvokkain kokoontuvaa imetystukiryhmää, 200 kokoontumiskertaa
- * 6 odottajien imetystreffiiä
- * 30 vierailua perhekerhoissa ja tapahtumissa



Monipuolista ja joustavaa tukea imetykseen verkossa

Yhdistyksen verkkotuen kokonaisuuteen kuuluvat tukimuodoista tiedottava ja monipuolista imetystietoa sisältävä www.imetys.fi -verkkopalvelu, anonymit ImetysChat ja Rinnalla-imetystukisovellus sekä Facebookissa toimiva imetyksen vertaistukiyhteisö.

Matalan kynnyksen imetystukea chatista ja sovelluksesta

ImetysChat on vakiinnuttanut toimintansa yhtenä verkkotuen muodoista. Chatissa keskustellaan tukivanhemman kanssa kahden kesken, anonymisti. Chat-tuki on helposti saatavilla ja monelle vanhemmalle luonteva tapa pyytää ja saada tukea. Se on myös monille vapaaehtoisille tukivanhemmille sujuva tapa antaa tukea osana omaa kiireistä arkea.

Vuonna 2025 tavoitteena on, että ImetysChat on auki kahtena päivänä viikossa ilta-aikaan. Lisäksi järjestetään vuoden aikana pidempiä chat-maratoneja esimerkiksi erilaisten teemapäivien yhteyteen. Chat-maratonissa kohdataan yleensä noin 30 vanhempaa chatin ollessa kerrallaan pidempään auki.

Rinnalla-imetystukisovellus toimii aktiivisesti vuorokauden ympäri, vuoden jokaisena päivänä. Sovelluksessa tukea imetykseen voi antaa ja saada nopeasti ja joustavasti. Tukivanhemmat kirjautuvat sovellukseen, jonka jälkeen he voivat päivystää joustavasti heille sopivina ajankohtina. Tukea tarvitseva ja etsivä perhe puolestaan voi etsiä sovelluksesta vertaistukijaa ja olla häneen yhteydessä viestillä. Tukea tarvitseva vanhempi voi halutessaan etsiä myös tukijan, jolla on juuri hänen tilanteeseensa sopivaa kokemusta ja

osaamista. Vapaaehtoisten arvokas kokemus ja osaaminen käy ilmi heidän itse sovellukseen luomistaan profiileista. Samoin kuin chatissa, tuki on sovelluksessa anonyymiä ja sovelluksessa keskustelua voi halutessaan jatkaa ja käydä aina saman henkilön kanssa.

Rinnalla-sovellus on tarjonnut tukea jo 17 500 vanhemmalle, ja sen kautta on käyty yli 18 000 tukikeskustelua sekä vaihdettu yli 162 000 viestiä. Sovelluksen kautta annettu vertaistuki on vahvistanut vanhempien itseluottamusta, vähentänyt yksinäisyyden tunnetta ja edistänyt imetyksen jatkumista. Sovellusta kehitetään edelleen palautteen pohjalta ja syksyllä 2024 on käynnistetty kehitystyö, jolla parannetaan sovelluksen ominaisuuksia.

Vertaistukea turvallisesti Facebookissa

Facebookin vertaistukiryhmä on vuosien saatossa kasvanut yli 56 000 jäsenen yhteisöksi. Ryhmässä toimii pieni, mutta aktiivinen vapaaehtoisista koostuva host-tiimi, joka hyväksyy jokaisen ryhmään tulleen aloituksen ja vastaa tähän joko lyhyesti, ohjaten vastaukset vanhempien väliseen vertaistukeen, tai kattavasti tukea antaen. Julkaisujen ennakkohyväksyntä takaa annetun tuen turvallisuuden ja vähentää moderoinnin tarvetta. Facebook-ryhmän haasteena on ryhmän algoritmit ja pitkäaikainen tuki siellä on käynyt mahdottomaksi. Ryhmään tulee usein hyvinkin haastavia kysymyksiä, jotka eivät ole vertaistuen ratkottavissa. Host-tiimissä on mukana kolme IBCLC-ammattilaista, jotka vastaavat haastavimpiin kysymyksiin.

Imetys.fi – kattava verkkopalvelu imetyksen ja vanhemmuuden tukena

Imetyksen verkkotuen kokonaisuuteen kuuluu myös www.imetys.fi -verkkopalvelu. Imetys.fi -palvelu sisältää kattavasti tietoa imetyksestä, sen vaiheista ja mahdollisista haasteista ratkaisuehdotuksineen. Palvelun sisällöt ovat laajasti myös ammattilaisten käytössä. Sivustolla on vuosittain yhteensä noin 7 miljoonaa selailukertaa.

Imetys.fi -verkkopalvelua on uudistettu voimakkaasti edeltävien vuosien aikana ja vuonna 2025 tuotetaan edelleen uutta sisältöä sivuston materiaaleihin.

Tavoitteet ja toiminta:

- * ImetysChat-päivystykset 2 kertaa viikossa, lisäksi järjestetään chat-maratoneja
- * Rinnalla-sovelluksesta saa tukea vuoden jokaisena päivänä
- * Facebook-ryhmän tuki on saatavilla päivittäin. Kaikkiin julkaisuihin vastataan.
- * Imetys.fi sivusto on luotettu ja ahkerasti käytetty imetyksen tietopankki ja vertaistuen saamisen kanava esimerkiksi kokemustarinoiden kautta

Koulutamme imetyksen vertaistukijoita

Imetyksen tuki ry järjestää koulutuksia, joiden tarkoituksena on perehdyttää yhdistyksen toimintaan uusia vapaaehtoisia, ylläpitää tiedollista imetysosaamista sekä kehittää tukemisen ja vuorovaikutuksen taitoja. Koulutukset ovat tärkeä osa vapaaehtoisille annettavaa tukea, ja niistä kerätty palaute on arvokas työkalu toiminnan arvioinnissa ja kehittämisessä.

Imetystuen koulutuksista valmiudet vapaaehtoisena toimimiseen

“Parasta antia oli selkeän faktatiedon saaminen ja imetystiedon vahvistaminen oman kokemuksen rinnalle.”

Kaikki uudet vapaaehtoiseksi imetystukivanhemmaksi haluavat henkilöt käyvät peruskoulutuksen, Imetyksen vertaistukijan koulutuksen (28 h / 1 op). Kurssi antaa hyvän perustietopohjan imetyksestä sekä valmentaa yhdistyksen vapaaehtoisena toimimiseen. Kurssin jälkeen on mahdollista päästä mukaan vertaistukitoimintaan. Vertaistukijan koulutus on rakennettu verkkokoulutusympäristö ImetysAkatemiaan. ImetysAkatemian lisäksi kurssiin kuuluu kaksi kouluttajavetoista kurssipäivää joko lähiopetuksena tai etänä, kurssin toteutusmuodosta riippuen.

Vuonna 2025 peruskursseja järjestetään kuusi. Kursseista suurin osa pidetään hybridinä eli siten, että koulutukseen kuuluu kahden päivän verran itseopiskelua ImetysAkademia-verkkokoulutusympäristössä ja lisäksi kaksi lähipäivää. Kursseja järjestetään tarpeen mukaan myös etäkoulutuksena. Peruskoulutuksissa kiinnitetään erityistä huomiota vapaaehtoisten rekrytointiin sekä toimintaan sitouttamiseen. Kursseilta valmistuvat otetaan jo kurssin aikana mukaan alueen vapaaehtoisten ryhmiin ja mahdollistetaan uusien ja toiminnassa jo mukana olevien tutustuminen yhteisellä suunnittelu- ja tutustumistapaamisella, jossa on mukana myös työntekijä. Sitouttamiseen panostetaan uusien ja toiminnassa jo mukana olevien vapaaehtoisten ryhmäyttämisen kautta, sekä tarjoamalla vertaismentorointiin perustuvia Taito-ryhmiä kurssien jatkoksi.

Samoin kuin peruskurssi, myös imetystuen jatkokoulutukset on viety ImetysAkatemiaan. Osa jatkokoulutuksista on kouluttajavetoisia, osa itseopiskeluna tehtäviä. Lisäksi ImetysAkatemiassa voidaan järjestää vierailevien luennoitsijoiden webinaareja. Jatkokoulutukset ovat toiminnassa jo mukana oleville vapaaehtoisille tarkoitettuja syventäviä koulutuskokonaisuuksia, jotka tarjoavat työkaluja vertaistukijana kasvamiseen. Koulutukset sisältävät syventävää tietoa imetyksestä, vuorovaikutustaitoja sekä ohjatun harjoittelun eri tukimuodoissa ja siihen valmentautumista. Jatkokoulutuksia kehitetään edelleen.



Vapaaehtoisena jaksaminen
Lapsen ensiapu



Monikkoimetyskoulutus



Lypsäminen ja pumppaus
Lisämaito ja osittaisimetys



Peruskurssin kertauskurssi

Kouluttajavetoiset päivät toteutetaan etäyhteyksin, jotta osallistuminen on mahdollista kaikille yhdistyksen vapaaehtoisille paikkakunnasta riippumatta. Kirjoittamalla kohtaaminen on tärkeä taito yhdistyksen tarjoamassa vertaistuksessa, joten tästä teemasta myös on jatkuva tarve kouluttaa vapaaehtoisia.

Nykyisin monilla yhdistyksen toimintaan haluavilla vapaaehtoisilla on ensisijainen toive tehdä tukityötä erityisesti etäyhteyksin. Koulutuksessa huomioidaan alusta alkaen netissä annettava tuki, ja erityisesti tämä korostuu etäkoulutuksissa. Etätukeen haluavat vapaaehtoiset asuvat usein ympäri Suomen, jolloin vapaaehtoisten yhteisö muodostuu luontevimmin nettiin. Tuki ja verkostoituminen tiiviisti heti vapaaehtoisuuden alkuun auttaa kiinnittymään toimintaan ja löytämään itselle sopivan tavan toimia vertaistukijana.

Kaikkiin koulutuksiin kuuluvat oleellisena osana niitä varten luodut koulutusmateriaalit. Tukimuotojen ja toimintaympäristön kehitys vaatii, että koulutuksia ja niiden materiaaleja kehitetään joustavasti aina tarpeen tullen. Koulutusmateriaalien kehittäminen onkin jatkuva prosessi, jossa hyödynnetään tuoreinta tutkimustietoa ja koulutuksista kerättyä palautetta.

Kouluttajat ja mentorit vahvistavat yhdistyksen vapaaehtoistoimintaa

Yhdistyksen kursseilla kouluttaville ja kouluttamisesta kiinnostuneille vapaaehtoisille järjestetään vuosittain kaksipäiväinen kouluttajakoulutus. Osana kouluttajakoulutusta koulutetaan myös mentoreita, jotka toimivat Taito-ryhmissä vasta vapaaehtoistoiminnan taipaleen aloittaneiden ja tauolta palaavien vapaaehtoisten tukena.

Mentorointi on Imetyksen tuki ry:ssä palautteen perusteella toimiva ja hyvin pidetty vapaaehtoisen tukemisen muoto. Mentorointi on tarkoitettu uusille vapaaehtoisille ja mentorointiryhmä käynnistetään pian peruskurssin päättymisen jälkeen. Mentoroinnin tavoitteena on auttaa uutta vapaaehtoista pääsemään mukaan toimintaan, huojentaa alun epävarmuutta, helpottaa yhteisöön mukaan pääsemistä sekä antaa työkaluja itsetuntemuksen kehittämiseen. Osallistumiskynnyksen pienentämiseksi ja jokaisen yhdenvertaisen osallistumismahdollisuuden takaamiseksi Taito-ryhmät toteutuvat kokonaan etäryhminä.

Erilaiset perehdytykset ja työntekijöiden tuki madaltavat kynnystä heittäytyä tukityöhön

Yhdistyksen työntekijät perehdyttävät vapaaehtoisia chat-tukemiseen chat-alustalla toteutetuilla minikoulutuksilla. Etäkoulutus mahdollistaa osallistumisen jokaiselle kiinnostuneelle kotisohvalta käsin. Chat-perehdytyksiä järjestetään vuonna 2025 jokaisen peruskurssin yhteydessä. Myös muut kuin peruskurssilla olevat voivat osallistua perehdytyksiin.

Rinnalla-sovelluksen perehdytykset toteutuvat chat-perehdytysten tavoin etämuotoisina. Sovellusperehdytyksiä järjestetään vuonna 2025 4–5 kpl ja lisäksi tarpeen mukaan.

Perehdytyksiä järjestetään etäyhteyksin esimerkiksi Facebook-ryhmässä ennakko hyväksyntää tekeville vapaaehtoisille ja imetystreffejä verkossa järjestäville vapaaehtoisille tarpeen mukaan.

Ennalta suunniteltujen ja sovittujen perehdytysten lisäksi työntekijät ovat vapaaehtoisten tukena joka arkipäivä. Tätä edellyttää vapaaehtoisten ja tukikontaktien määrä sekä tukikontaktien lisääntynyt haasteellisuus. Vapaaehtoisten hoidettavaksi tulee yhä enemmän niin kutsuttuja ”punaisia tukikontakteja”, eli vaativia, selkeästi terveydenhuollolle tai muulle ammattiauttajataholle kuuluvia yhteydenottoja, joiden hoitamiseen tai edelleen ohjaamiseen sekä käsittelemiseen vapaaehtoiset tarvitsevat usein myös työntekijöiden tukea. Tyypillinen punainen tukikontakti voi liittyä esimerkiksi pienen vauvan riittämättömään kasvuun tai kuormittavaan kokonaistilanteeseen perheessä. Työntekijät tarjoavat vapaaehtoisille tukea puhelimitse, sähköpostilla sekä keskusteluryhmissä, joita pidetään vuonna 2025 verkkomuotoisena. Työntekijät ovat läsnä myös Discordissa, jossa vapaaehtoiset antavat toisilleen neuvoja ja vaihtavat kokemuksia. Discord on vuoden 2024 lopussa käyttöön otettu vapaaehtoisten keskustelualusta, jossa myös tiedotetaan ajankohtaisista asioista tukityöhön liittyen.

Virkistystä ja koulutusta vapaaehtoisille

Vapaaehtoisten viikonloppu (aiemmin Tukiäitipäivät) on vapaaehtoisten keskuudessa odotettu täydennyskoulutustapahtuma, joka kokoaa yhteen yhdistyksen vapaaehtoisia ympäri Suomen oppimaan uutta, verkostoitumaan toisten kanssa sekä virkistäytymään hyvässä seurassa. Vapaaehtoisten viikonloppu järjestetään vuonna 2025 yhden kerran.

Vapaaehtoisten omat treffit puolestaan ovat vapaaehtoisten itse järjestämä paikallinen tai alueellinen tapaaminen, joka keskittyy paikallistoiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen sekä vapaaehtoisten keskinäiseen tukeen ja virkistäytymiseen. Vuonna 2025 tavoitteena on, että treffejä järjestetään noin 8–12 kpl.

Lisäksi järjestetään virkistystä ja vertaistukea tarjoavia hyvinvointitapahtumia yhdistyksen vapaaehtoisille esimerkiksi alueen peruskurssin yhteydessä. Osa tapahtumista voi olla avoimia kaikille yhdistyksen toiminnasta kiinnostuneille henkilöille. Nämä tapahtumat ovat hyvä kanava kertoa toiminnasta myös mahdollisille uusille vapaaehtoisille.

Tavoitteet ja toiminta:

- * Imetystuen peruskurssit uusille vapaaehtoisille 6 kpl. Peruskurssin suorittaneiden lukumäärä 70.
- * Kouluttajavetoiset jatkokoulutukset 3 kpl
- * Sovellus- ja chatperehdytykset 12 kpl
- * Mentoroinnit ja tukitapaamiset 20 kpl
- * Täydennyskouluspäivät 2 päivää
- * webinaarit 2 kpl
- * Vapaaehtoiset suorittavat aktiivisesti tarjolla olevia täydennyskoulutuksia ImetysAkatemiassa
- * Alueelliset vapaaehtoisten treffit 12 kpl
- * Vapaaehtoisten lukumäärän tavoite 440



Teemme laajaa yhteistyötä imetyksen edistämiseksi

Imetyksen tuki tekee yhteistyötä eri tahojen kanssa niin valtakunnallisesti kuin paikallisestikin. Yhdistys on hyvin tunnettu ja luotettu sosiaali- ja terveysalan toimijoiden keskuudessa. Yhteistyötä ja tunnettuutta pyritään edelleen lisäämään myös lapsi- ja perhejärjestöjen piirissä.

Terveydenhuollon rinnalla imetystä tukemassa

Imetyksen tuki tekee yhteistyötä neuvoloiden, synnytysosastojen, oppilaitosten ja muiden imetykseen liittyvien terveydenhuollon toimijoiden kanssa liittyen imetystuen- ja ohjauksen kehittämiseen. Yhteistyön tavoitteena on lisätä terveydenhuollon tietoisuutta imetyksen vertaistuen merkityksestä ja toiminnasta sekä Imetyksen tuen materiaaleista. Tärkeässä roolissa on myös vertaistukityössä esiin nousevien näkökulmien ja teemojen tuominen terveydenhuollon imetystoimijoiden kanssa käytävään keskusteluun.

Vuonna 2025 yhteistyötä jatketaan terveydenhuollon kanssa tavalliseen tapaan. Perhekeskusyhteistyötä vahvistetaan edelleen vuonna 2025. Yhdistys osallistuu kansalliseen imetyksen edistämiseen ja on mukana HUS:in ja Uudenmaan kuntien, Turun seudun ja Oulun seudun imetystoimijoiden verkostoissa. Ammattilaisten kanssa tehtävä yhteistyö ja vuoropuhelu on tiivistä myös imetysammattilaisten yhdistyksen, Vauvamyönteisyyskouluttajat ry:n kanssa.

Järjestöyhteistyössä on voimaa

Imetyksen tuki jatkaa vuonna 2025 imetyksen edistämiseen ja imetystuen kehittämiseen liittyvää yhteistyötä kansallisessa imetyksen edistämisen verkostossa, johon kuuluvat sen lisäksi Ensi- ja turvakotien liitto (ETKL), Folkhälsan, Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri, Suomen kättilöliitto ry, Suomen Terveystieteiden tutkimuskeskus ry ja Tehyn terveydenhoitajajäsest ja Vauvamyönteisyyskouluttajat ry. Aiempina vuosina yhteisenä suurena ponnistuksena on ollut imetysviikon kansallisen seminaarin järjestäminen.

Muuta järjestöyhteistyötä yhdistys tekee vuonna 2025 Suomen monikkoperheet ry:n kanssa imetyksen edistämiseksi kaksos- ja muissa monikkovauvaperheissä ja Sateenkaariperheet ry:n kanssa sateenkaariperheiden imetyksen tukemiseksi. Mothers in Business -järjestön kanssa jatketaan erityisesti vaikuttamistyötä liittyen imetykseen työajalla ILO:n äitiyssuojelusopimuksen mukaisesti, sillä perhevapaauudistuksen myötä imettävät vanhemmat saattavat palata työelämään aiempaa nopeammin. Lisäksi yhdistys osallistuu SOSTE:n terveyden edistämisen työryhmän ja eduskunnan turvallisen odotus- ja vauva-aika-työryhmän toimintaan. Yhdistys on myös Väestöliiton ja Kansalaisareenan jäsen ja tekee yhteistyötä näiden järjestöjen kanssa jäsenyyden puitteissa.

Yhteistyö oppilaitosten kanssa luo kosketuspintaa tulevaisuuden ammattilaisiin

Imetyksen tuki jatkaa yhteistyötä Metropolia AMK:n kanssa ja on mukana sen järjestämässä imetyskouluttajakoulutuksessa. Lisäksi oppilaitosyhteistyötä tehdään eri ammattikorkeakoulujen ja yliopistojen kanssa opinnäyte- ja projektitoimien tiimoilta.

Paikalliset yhteistyöverkostot lisäävät imetystuen saavutettavuutta

Imetyksen tuki jatkaa yhteistyötä paikallisesti vuonna 2025 mm. Jyväskylän Imetystukiryhmä ry:n, Keski-Suomen monikkoperheet ry:n, Loisto Settlementin, Aktiivinen synnytys ry:n, Kiintymysvanhemmuusperheet ry:n, Äidit irti synnytysmasennuksesta ry:n, Folkhälsanin, Mannerheimin lastensuojeluliiton paikallisyhdistysten ja paikallisten Ensi- ja turvakotiyhdistysten kanssa.

Imetystukiryhmät ja vapaaehtoiset tekevät monipuolista yhteistyötä neuvoloiden, perhekeskusten, synnytyssairaaloiden ja imetyspoliklinikoiden kanssa. Lisäksi yhteistyötä tehdään kuntien varhaiskasvatuspalvelujen, seurakuntien lapsityön, oppilaitosten, paikallisten kätilyyhdistysten ja lapsiperhetoimintaa organisoivien yhdistysten kanssa. Yhteistyötä tehdään myös synnytysdoulujen sekä kantoliina- ja allergiatukihenkilöiden kanssa.

Paikallisen yhteistyön muotoja ovat esimerkiksi erilaiset teemapäivät ja tempaukset, perhevalmennukset ja perhevalmennusmessut sekä Imetyksen tuen esittelypöydän tai imetyspisteen ylläpitäminen tapahtumissa. Vapaaehtoisia kannustetaan vuoden 2025 aikana järjestämään ja osallistumaan tapahtumiin, jotta toiminnan näkyvyys lisääntyisi heidän omilla paikkakunnillaan.

Teemavuosi 2025: Vahva vertaistuki

Vahvistamme järjestön ydintehtävää ja viestimme vertaistuen merkityksestä kuvin ja kertomuksin erilaisissa medioissa. Yhdistyksen toiminta on erittäin laajaa ja vaikuttavaa, ja yhdistys on tunnettu toimija niin perheiden kuin ammattilaisten keskuudessa. Yhdistys tavoittaa lähes puolet Suomen vauvaperheistä vuosittain ja perheet kokevat saadun tuen ja tiedon auttaneen heitä eteenpäin imetyksessä ja vanhemmuudessa.

Imetyksen vertaistukitoiminnan rinnalla Imetyksen tuki pyrkii strategiansa mukaisesti edistämään imetysmyönteisyyttä ja imetysmyönteisiä asenteita Suomessa. Tämä tarkoittaa, että yhdistys viestii aktiivisesti ja myönteisellä tavalla imetyksestä sekä ottaa tarvittaessa kantaa imetyksen puolesta ja sitä esillä pitäen. Lisäksi yhdistys kutsuu toimintansa tueksi jäseniä, jotka osallistuvat yhdistyksen päätöksentekoon ja voivat omalta osaltaan ja omassa lähiympäristössään viestiä ja toimia imetyksen näkyväksi tekemisen ja edistämisen puolesta.

Järjestörahoituksen vähentyessä tulevina vuosina on todennäköistä, että Imetyksen tukeen ohjautuu yhä enemmän ja yhä haastavampia tukikontakteja. Useat järjestöt ovat jo ilmoittaneet niihin kohdistuvista rahoitusleikkauksista, joiden myötä monet järjestöt joutuvat supistamaan toimintaansa. Samaan aikaan myös terveydenhuolto on monenlaisten säästötoimien kohteena.

Vaikuttavaa viestintää

Imetyksen tuen arkipäiväisiä viestintäkanavia ovat Imetys.fi -verkkopalvelu sekä yhdistyksen Facebook- ja Instagram-sivut. Vuonna 2025 tavoitteena on, että jokainen sosiaalisen median kanava toimii aktiivisesti ja palvelee sille luontaista kohderyhmää. Arkipäivässä tapahtuvan viestinnän lisäksi yhdistys laatii lehdistötiedotteita. Jäsenille lähetetään 4–5 kertaa vuodessa sähköinen uutiskirje.

Vuonna 2024 otimme käyttöön sidosryhmillemme, päättäjille sekä suurelle yleisölle suunnatun uutiskirjeen, jossa kerromme ajankohtaisista imetysasioista, uusista imetykseen liittyvistä tutkimuksista, imetyksen vertaistukemisen tuomasta yhteiskunnallisesta hyödystä ja omasta vaikuttamistyöstämme.

Yhdistys julkaisee Suomen ainoaa imetysaiheista lehteä, Imetysuutisia, ja se on vuonna 2024 ilmestynyt kaksi kertaa. Lokakuussa 2024 yhdistyksen jäsenille tehtiin kysely, jossa kartoitettiin toivetta lehden jatkosta. Kyselyn johdannossa kerrottiin, että jäsenmaksurahat käytetään nykyisin pitkälti lehden tekemiseen. Suurin osa kyselyyn vastanneista (59 %) kannatti lehden sisältöjen siirtämistä imetys.fi sivuille. Paperisen lehden kotiin jatkossakin haluaisi 25 % ja 11 % ei ottanut kantaa asiaan. Lehden painatus- ja postituskulut ovat suuria suhteessa saatuihin jäsenmaksurahoihin ja lahjoituksiin. Kyselyssä tiedusteltiin myös halukkuudesta maksaa suurempaa jäsenmaksua ja vastaajista 74 % piti nykyistä 20 euron vuosittaista jäsenmaksua sopivana. Kiristyneen rahoitustilanteen vuoksi ja tulevien vuosien rahoituksen epävarmuuden vuoksi on yhdistyksen oman varainhankinnan tuottojen, kuten esimerkiksi jäsenmaksutuottojen käyttöä mietittävä tarkasti. Imetysuutisia-lehden jatkosta päätettäessä huomioidaan jäsenistön toive, sekä yhdistyksen hallituksen ja työntekijöiden näkemykset.

Yhdistys tuottaa toimintansa tueksi erilaisia materiaaleja, joista suurin osa on koulutus-, tieto- ja vertaistukimateriaaleja sekä vertaistuesta ja paikallisista imetystukiryhmistä kertovia esitteitä. Materiaaleja on sekä sähköisessä että painetussa muodossa.

Mikäli yhdistyksen oma varainhankinta sallii, yhdistys voi tuottaa myös muuta imetyksen edistämiseen ja näkyväksi tekemiseen liittyvää materiaalia erilaisissa muodoissa.

Vahvaa vaikuttamista imetyksen puolesta

Yhdistykseltä pyydetään usein lausuntoja, kannanottoja ja asiantuntemusta perheiden tilanteisiin ja imetykseen liittyvissä asioissa. Lausuntoja pyytävät esimerkiksi lainsäätäjät, Sosiaali- ja terveysministeriö, sekä erilaiset asiantuntijajärjestöt. Yhdistyksen työntekijöiden ja vapaaehtoisten yhdessä muodostama asiantuntemus on imetyksen edistämisen käytössä edelleen vuonna 2025.

Imetyksen puolesta tehtävä vaikuttamistyö sisältää imetyksen ja sen merkityksen näkyväksi tekemistä eri yhteyksissä. Se on myös imetyksen moninaisuuden esille tuomista. Yhdistys sekä sen vapaaehtoiset ja jäsenet seuraavat muun muassa Lapsen oikeuksien sopimuksen 24 artiklan, Kansallisen imetyksen edistämisen toimintaohjelman, korvikekoodin sekä neuvola- ja lastenruoka-asetuksen toteutumista. Lisäksi he kiinnittävät huomiota vauvaperheille suunnatun imetysohjauksen laatuun. Imettävillä vanhemmilla on Lapsen oikeuksien sopimuksen mukaan oikeus saada riittävästi tietoa imetyksen tueksi. Tämä toteutuu Suomessa vaihtelevasti.

Vaikuttamistoiminnan tavoitteena on myös voimaannuttaa imettäviä vanhempia ja edistää heidän mahdollisuuksiaan saada tietoon ja asianmukaiseen koulutukseen perustuvaa, laadukasta imetysohjausta terveydenhuollon ammattilaisilta.

Imetysviikolla ja teemapäivinä tehdään imetystä näkyväksi

Suomessa Imetysviikkoa vietetään vuosittain lokakuussa viikolla 40. Viikko pohjautuu Kansainväliselle Imetysviikolle, jota vietetään elokuun alussa, sekä sen teeman ympärille.

Imetysviikko näkyy monenlaisina tapahtumina ja tempauksina ympäri Suomea. Samoin kuin kuluvana vuonna, tavoitteena vuonna 2025 on nostaa imetystä esille osana eri teemapäiviä ja -viikkoja. Tällaisia ovat esimerkiksi Vauvan päivä, kestävän kehityksen viikko ja maailman ympäristöpäivä, sateenkaariperheiden päivä, maailman perhepäivä, Pride-viikko, isovanhempien päivä sekä maailman terveyspäivä.

Lisäksi Imetyksen tuki on jälleen vuonna 2025 mukana Lapsimessuilla, johon rakennamme imetyspisteeseen. Imetyspisteellä yhdistyksen kouluttamat vapaaehtoiset antavat vertaistukea imetykseen ja samalla tarjotaan lempeä tila ruokkia vauvoja ja isompia lapsia messuhulinan keskellä.

Tavoitteet ja toiminta:

- * Työntekijät ja vapaaehtoiset osallistuvat imetykseen ja vauvaperheitä koskettaviin verkostoihin
- * Osallistumme neuvola- ja terveydenhoitajapäiville
- * 90 % yhteistyökumppaneista pitää Imetyksen tuen toimintaa tärkeänä ja ohjaavat asiakkaitaan vertaistuen palvelujen piiriin.

* Vauvaperheiden parissa työskentelevät ammattilaiset käyttävät yhdistyksen tuottamaa tieto- ja tukimateriaalia työssään.

Hallinto ja talous

Päätöksenteko

Yhdistyksen ylin päättävä elin on jäsenkokous. Jäsenkokous pidetään kaksi kertaa vuodessa, kerran keväällä ja kerran syksyllä. Yhdistyksen kokouksissa jokaisella varsinaisella jäsenellä, kunniapuheenjohtajalla ja kunniajäsenellä on yksi ääni. Vuoden 2024 syksyllä yhdistyksessä on noin 550 varsinaista jäsentä (sisältäen ainais- ja kunniajäsenet) ja 23 kannatusjäsentä.

Yhdistyksen asioita hoitaa hallitus, johon kuuluu puheenjohtaja ja 4–6 muuta varsinaista jäsentä sekä 2 varajäsentä. Puheenjohtaja valitaan kahdeksi vuodeksi kerrallaan. Yhdistyksen hallituksen jäsenet valitaan kahdeksi vuodeksi kerrallaan siten, että puolet on vuorollaan erovuorossa. Ensimmäisellä kerralla määrätään erovuoro arvalla. Hallituksen toimikausi on kalenterivuosi.

Henkilöstö ja muut palvelut

Yhdistyksessä työskentelee kokoaikaisesti viisi palkattua työntekijää ja yksi osa-aikainen työntekijä. Yhdistyksen henkilöstöön kuuluu toiminnanjohtaja, koulutusten ja imetyksen edistämisen asiantuntija, vapaaehtoistoiminnan ja vaikuttavuuden asiantuntija, talous- ja järjestökoordinaattori, vapaaehtoistoiminnan koordinaattori ja vapaaehtoistoiminnan assistentti. Työntekijät tukevat ja kouluttavat yhdistyksen vapaaehtoisia, sekä tekevät vaikuttamistyötä imetyksen edistämiseksi. Yhdistys voi myös palkata taloustilanteen salliessa lisää henkilökuntaa avuksi esimerkiksi tiettyihin kaupunkeihin, tai kesäajaksi. Erityisesti suurissa kaupungeissa, kuten Helsingissä, on tarvetta työntekijälle, joka voi käyttää työaikaan vapaaehtoisten auttamiseen paikallisesti ja koordinoida paikallista toimintaa.

Vakituisen henkilökunnan lisäksi osa vapaaehtoisista toimii kurssien kouluttajina ja ryhmien mentoreina sekä chat-vastaavina. Kouluttajille, mentoreille ja chat-vastaaville maksetaan työstä tuntipalkkio. Tarvittaessa käytetään myös lastenhoitajia ja muita tilapäisiä työntekijöitä.

Taloushallintopalvelut, graafiset palvelut, tietotekniikkatuki, työnohjaus yms. palvelut ostetaan ulkopuolisilta palveluntuottajilta.

Talous ja varainhankinta

Imetyksen tuen toteuttamaa imetyksen vertaistukea rahoittaa pääasiassa sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuotoilla. Vuodelle 2025 yhdistys hakee sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukselta (STEA) 364 290 euroa kohdennettua toiminta-avustusta. Avustus on tarkoitettu imetyksen edistämiseen ja tukemiseen vertaistukitoiminnalla sekä tietoa ja tukimateriaaleja tuottamalla. Lisäksi yhdistys hakee järjestöavustusta Helsingin kaupungilta (7000 e). Avustuksia voidaan hakea myös muilta soveltuvilta tahoilta, esimerkiksi kaupungeilta ja säätiöiltä.

Imetyksen tuki jatkaa strategiansa mukaisesti vuonna 2025 rahoituspohjansa ja oman varallisuutensa maltillista vahvistamista. Yhdistyksen omaan varainhankintaan sisältyvät tuotemyynnistä saatavat tulot, jäsenmaksut, lahjoitukset, yhteistyöt sopivien tahojen kanssa (esim. yrityskummi-tyyppinen toiminta) sekä mahdollinen muu yhdistyksen sääntöjen sallima varainhankinta.

Yhdistyksen talousarvio vuodelle 2025 on tämän toimintasuunnitelman liitteenä.

Toimitilat

Imetyksen tuki ry:n toimisto on Helsingissä osoitteessa Nordenskiöldinkatu 18 A, 3. krs 00250 Helsinki. Toimistoon kuuluu kolme työhuonetta sekä käyttöoikeus kokous- ja neuvottelutiloihin. Toimiston tilat on vuokrattu Suomessa asuvien ruotsinkielisten kehitysvammaisten henkilöiden etujärjestö FDUV:ltä.

Kurssit, koulutukset ja muut tapahtumat järjestetään esimerkiksi kaupunkien leikkipuistoissa, avoimien päiväkotien tiloissa tai yhteistyöjärjestöjen tiloissa. Imetyksen tuki ry:n toimiston tiloja käytetään kokousten ja koulutusten järjestämiseen mahdollisuuksien mukaan.

Jäsenyydet järjestöissä ja verkostoissa

Imetyksen tuki ry jatkaa jäsenyyttään vuonna 2025 seuraavissa järjestöissä ja verkostoissa:

- Hyvinvointialan liitto, HALI ry
- Suomen sosiaali- ja terveys ry, SOSTE
- Naisjärjestöjen keskusliitto
- Kulttuuri-, mielipide- ja tiedelehtien liitto, Kultti ry
- Puhelin- ja verkkoauttamisen eettisten periaatteiden neuvottelukunta, PuhEet
- Kansalaisareena ry
- Väestöliitto ry
- The World Alliance for Breastfeeding Action, WABA
- International Baby Food Action Network, IBFAN (kansainvälinen äidinmaidonkorvikkeiden ja vauvanruokien markkinointia ja mainontaa koskevan koodin valvontaverkosto)

