

PARISUHDEKESKUS

Kataja



**TOIMINTAKERTOMUS  
2020**

## Toiminnanjohtajan terveiset

Parisuhdekeskus Katajan rooli on viime vuosina vahvistunut entistä vahvemmin yhteistyön rakentajana sekä perhe- ja potilasjärjestöjen tukena toimivana asiantuntija- ja koulutusjärjestönä.

Vuonna 2020 yhteistyökumppaneidemme, laajentuneiden järjestö- ja valtakunnallisten vaikuttamistoiminnan verkostojemme ja vahvan mediavaikuttamisen kautta saimme vahvistettua entisestään valtakunnallista parisuhteiden teemojen näkyvyyttä ja ennaltaehkäisevien palveluiden tunnettuutta.



Parisuhdekeskus Katajassa vuosi 2020 oli muutosten ja uudenlaisten tuulien vuosi. Itse tuoreena, vuoden alkupuolella aloittaneena toiminnanjohtajana sain kokea aitiopaikalta pienen työyhteisön voiman: halun kehittyä ja kehittää, uudenlaisten muutosten tuulien virratessa ja maailmanlaajuisen pandemian aikana. Vuosi 2020 haastoi työnantajia ja työntekijöitä: jouduimme tahtomattamme tilanteeseen, että arjen tutuksi tulleista normeista ja tavoista muotoutui ihme, erikoisuus ja harvinaisuus. Uudenlaisista lainalaisuuksista, etäkohtaamisista ja etäkokouksista tuli tavanomaisia ja arkisia.

Uudistimme vuoden aikana Parisuhdekeskus Katajassa työmuotojamme, jotta pystyimme palvelemaan kohderyhmäämme parhaalla mahdollisella tavalla pandemian aikana. Saimme mahdollisuuden ottaa uudenlaisia verkkotyömuotoja ja tapoja käyttöön valtakunnallisten palveluidemme kehittämiseksi, asiantuntijaosaamisemme näkyville saattamiseksi ja vapaaehtoisten toimintojen kehittämiseksi ja lujittamiseksi. Työt siirrettiin etätoiksi, sovitut kohtaavat luennot ja tapahtumat muutettiin verkkotilaisuuksiksi. Vapaaehtoiset olivat aktiivisesti mukana kehittämässä ja pilotoimassa palveluitamme.

Digiloikka ei lamauttanut Parisuhdekeskus Katajaa, vaan toi valtakunnallisesti näkyville vahvan osaamisemme. Verkkotapahtumana järjestetyillä valtakunnallisilla Parisuhdepäivillä ja Päivä parisuhteelle- tapahtumassa oli satamäärin osallistujia. Myös vapaaehtoisten pitämät verkkoluennot tavoittivat valtakunnallisesti useita satoja ihmisiä.

Korona-aika on tuonut näkyväksi järjestöjen tärkeän roolin avun antajina. On tärkeää, että parisuhteen tueksi on tarjolla monenlaisia palveluita, erityisesti ennaltaehkäiseviä matalan kynnyksen palveluita. Tarjoamalla tukea parisuhteelle ehkäistään eroja, luodaan luottamusta tulevaisuuteen sekä tuetaan lasten ja nuortenkin hyvinvointia.

Näillä innostavilla terveisillä oli ilo ja kunnia päättää vuosi 2020 Parisuhdekeskus Katajassa ja suunnata seuraavaan vuoteen!

**Suvi Laru**  
toiminnanjohtaja



# SISÄLLYS

YLEISTÄ **3**

VAIKUTTAMINEN JA VIESTINTÄ **7**

PAREILLE SUUNNATTU TOIMINTA **10**

TUKEA PARISUHTEESEEN, KUN PERHEESSÄ ON SAIRAUTTA **12**

AMMATTILAISILLE SUUNNATTU TOIMINTA **14**

VAPAAEHTOISTOIMINTA **16**

YHDISTYSTYKSEN TOIMINTA **17**

KATAJA PARISUHDEPALVELUT OY **17**

# YLEISTÄ

Parisuhdekeskus Kataja ry on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton parisuhdetyön asiantuntija- ja kansalaisjärjestö. Tuemme pareja ja koulutamme vapaaehtoisia ja ammattilaisia. Keskeinen työn painopiste on tukea parisuhdetta, kun perheessä on sairautta.

Järjestämme luentoja, kursseja, vertaisryhmiä, puhelinneuvontaa, chat-neuvontaa ja parisuhdeteemaisia koulutuksia ammattilaisille ja vapaaehtoisille. Järjestön rahoitus muodostuu STEA:n myöntämästä tuesta, sekä yhdistyksen ja Kataja parisuhdepalvelut Oy:n rahoituksesta. Rahoituksesta osa on kohdennettu Tukea parisuhteeseen, kun perheessä on sairautta –toimintaan. Toiminnassa tehdään tiivistä yhteistyötä potilasjärjestöjen kanssa.

Parisuhdekeskus Kataja ry on toiminut yli 26 vuoden ajan ennaltaehkäisevän ja vahvistavan parisuhdetyön valtakunnallisena toimijana. Parisuhteen haasteet pandemia-aikana heijastuivat vahvasti toiminnassamme vuonna 2020. Kuluneena vuotena meihin oltiin yhteydessä kaikenlaisissa parisuhteen ongelmissa ja hädässä, jotka liittyvät esimerkiksi sairauteen, eroukkaan, sekä vuorovaikutuksen teemoihin. Lisätyissä chat-palveluissamme ja luennoilla kävijämäärät moninkertaistuivat.

## Strategia 2015-2020

- tiedotamme parisuhteen hyvinvoinnin merkityksestä ja yksilön mahdollisuudesta vaikuttaa parisuhteeseensa
- kannustamme eri toimijoita ennaltaehkäisevään parisuhdetyöhön
- kehitämme menetelmiä, tapahtumia, ammattilaisten ja vapaaehtoisten koulutuksia, luentoja ja materiaalia parisuhteen vahvistamiseksi

## Visio

Parisuhteeseensa tyytyväiset parit

## Missio

Kataja tukee perheiden hyvinvointia tarjoamalla tietoa, taitoja ja toimintaa parisuhteen vahvistamiseksi

Järjestössämme aloitti vuoden aikana kaksi uutta työntekijää: toiminnanjohtaja ja toinen asiantuntija. Vuoden lopussa aloitti myös harjoittelija suorittamaan sosionomiopintoihinsa kuuluvan harjoittelunsa. Järjestössä työskenteli siis vuoden 2020 aikana: vs. toiminnanjohtaja maaliskuuhun 2020 saakka, uusi toiminnanjohtaja, järjestöpäällikkö, viestintäkoordinaattori, kaksi asiantuntijaa sekä harjoittelija.

Työntekijöiden työhyvinvointiin panostettiin poikkeusoloissa. Tähän keskityttiin työnohjausten, vuosittaisten kehityskeskustelujen, uudenlaisten esimies-alaiskeskustelujen eli jaksamiskeskustelujen, työhyvinvoinnin mahdollisuuksien ja joustavien työaikojen, virkistysten järjestämisen, tiiviiden yhteydenpitojen sekä vapaamuotoisten tiimien kautta.

Työterveyden kanssa tehtiin myös tiivistä yhteistyötä muun muassa teettämällä työhyvinvointikartoitus. Työhyvinvointi koettiin sekä työterveyden kartoituksen tulosten että esimies-alaiskeskustelujen mukaan erittäin hyvänä ja työn sisällöt tärkeinä ja innostavina.

Vuoden aikana muutettiin myös upeisiin uusiin toimitiloihin Töölönkadulle, vanhan vuokrasopimuksen loputtua. Koronatilanteen vuoksi töitä tehtiin kuitenkin pääsääntöisesti etänä.



Kuva 1: Katajan tiimi

Kuva 2: Teams-kokous hallitus ja tiimi

Kuva 3: harjoittelija Charlotta Piri



Yhdistyksen hallinnosta vastaa vapaaehtois pohjalta toimiva hallitus, johon kuuluu vuosikokouksessa valitut puheenjohtaja ja kuusi jäsentä. Hallitusten varsinaisten jäsenten toimikausi on kaksi vuotta ja varajäsenten yksi vuosi. Parisuhdekeskus Katajan hallitukseen kuului vuonna 2020: Anne Karhola (puheenjohtaja), Terhi Lahdensalo (varapuheenjohtaja). Varsinaisina jäseninä toimivat Seppo Viljamaa, Jarmo Holttinen, Arja Seppänen, Tuukka Hämäläinen ja Hanna Kinnunen ja varajäseninä toimivat Killi Jokila ja Tiia Trogen. Syyskokouksessa hallitukseemme valittiin uusi puheenjohtaja seuraavalle kaudelle, pitkäaikaisen puheenjohtajamme jättäytyessä pois. Hallitukseen saimme myös mukaan uusia innostuneita vaikuttajia.

Yhdistyksen varsinaiset kokoukset järjestettiin poikkeusoloissa myös etäyhteyksin ja poikkeuksellisin ajankohtina: kevätkokous 3.6.2020 ja syyskokous 24.11.2020.

Toimintavuoden aikana aloitettiin strategiatyö, linjaamaan järjestömme toimintaa vuosille 2022-2026. Strategiatyöhön kutsuttiin mukaan myös jäsenistöä. Jäsenistö antoi oman äänensä yhdistyksen tuleviin arvoihin ja toiminnan pääpainopisteisiin.

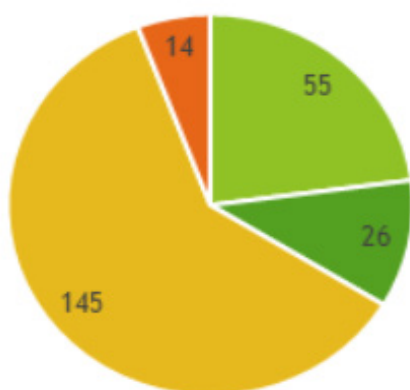
#### PARISUHDEKESKUS KATAJAN HALLITUS 2020

Anne Karhola  
Terhi Lahdensalo  
Seppo Viljamaa  
Arja Seppänen  
Jarmo Holttinen

Hanna Kinnunen  
Tuukka Hämäläinen  
Killi Jokila  
Tiia Trogen

Parisuhdekeskus Katajan jäseniä on kolmessa jäsenryhmässä: varsinaiset jäsenet, kannatusjäsenet ja kunniajäsenet. Varsinaiset jäsenet jakautuvat kahteen ryhmään: henkilöjäsenet ja yhteisöjäsenet. Lisäksi yhdistyksellä on kutsuttua kunniajäseniä, jotka koostuvat yhdistyksen perustajajäsenistä tai yhdistystä pitkään palvelleista henkilöistä.

#### Jäsenet 2020



- Henkilöjäsen (145)
- Kunniajäsen (14)
- Yhteisöjäsen (55)
- Kannatusjäsen (26)

Parisuhdekeskus Kataja ry toteutti **parisuhdekyselyn** verkkokyselynä kesällä 2020. Kyselyyn vastasi 289 henkilöä. Kyselyn tarkoituksena oli selvittää pariskuntien tyytyväisyyttä parisuhteeseensa ja erityisesti sairauden ja koronan vaikutuksia parisuhdetyytyväisyyteen. Ne vastaajat, jotka ovat kaivanneet ulkopuolista tukea ja saaneet sitä, kokivat huomattavasti valoisammaksi parisuhteen tulevaisuuden kuin ne, jotka eivät olleet saaneet tukea. Sairaus perheessä ja koronapandemia vaikuttavat parisuhteeseen negatiivisesti, mikäli tarvittavaa tukea ei saada. Kyselyn mukaan erityisesti nuoret aikuiset ovat riskiryhmässä jäädä ilman tarvitsemaansa tukea. Mikäli tarvittavaa tukea saadaan, on parisuhteen tulevaisuuden näkymät merkittävästi valoisammat. Yleisimmät kaivatut tuen muodot kyselyn mukaan olivat keskustelu- ja parisuhdeharjoitukset sekä ammattilaisen antama keskustelutuki. Kyselyn jälkeen järjestimme mediatilaisuuden, johon osallistui myös yhteistyökumppaneita ja vapaaehtoisia.

Uudistimme vuoden aikana myös verkkosivumme, jotta sivustot palvelevat tarvittuja saavutettavuuden kriteereitä ja tämän päivän järjestötyön vaatimuksia. Vaihdoimme lisäksi hallintopalvelujen tarjoajaa.

## PARISUHDEKESKUS KATAJA LUKUINA VUONNA 2020



Kuvan tekstit: 1123 parisuhdetoimintaan osallistunutta, 640 ammattilaista koulutuksissa, 5 työntekijää, 26 vapaaehtoista ja 240 jäsentä.

# VAIKUTTAMINEN JA VIESTINTÄ

Vahva yhteiskunnallinen ja mediavaikuttamistyö leimasi Parisuhdekeskus Kataja ry työtä vuonna 2020. Parisuhdekeskus Kataja osallistui parisuhteen hyvinvointiin liittyvään ajankohtaiseen julkiseen keskusteluun ja kansalliseen vaikuttamistoimintaan eri tavoin. Järjestö näkyi valtakunnallisesti mediassa, aikakauslehdissä ja sosiaalisessa mediassa.

Vaikuttamistyö näkyi sekä suorina kontakteina, että yhteistyönä ministereiden, kansanedustajien ja erilaisten verkostojen kanssa. Parisuhdekeskus Kataja liittyi 10 uuteen verkostoon/työryhmään: LSKL:n jäsenyys ja LSKL:n koordinoima LOS-viestintäverkosto ja osallisuuden edistämisen neuvottelukunta, Mielenterveyspooli, Väestöliiton koordinoima Synty –verkosto, ETKL:n koordinoima Eroauttajien vaikuttamisverkosto, PirSOTE työryhmä, SOSTE:n Terveyden edistämisen verkosto. Toiminnanjohtaja toimii lisäksi Suomen Psykologiliiton hallituksen jäsenenä ja työvaliokunnassa. sekä SOSTE:n eri verkostot: toiminnanjohtaja-, pienjärjestöt sekä terveyden edistämisen verkosto. Järjestön omiin verkostoihin liittyi myös uusia jäseniä.



Kuvan tekstit: 50 blogia/kolumnia, 49 lehtijuttua, 15 verkostojäsenyyttä, 3 mielipidekirjoitusta, 1 kannanotto

## Parisuhdeverkosto ja alueverkostot

Parisuhdekeskus Kataja on koordinoinut vuodesta 2004 Valtakunnallista parisuhdeverkostoa, joka toimii parisuhdeasioiden esiintuojana yhteiskunnallisesti. Parisuhdeverkosto laajentui vuonna 2020: mukana 19 toimijaa. Verkostoon kuului: Vantaan ja Espoon kaupunki (perheneuvontapalvelut), ADHD-liitto ry, Adoptioperheet ry, ETKL, Familia ry, Kirkkohallitus – perheasiat, Simpukka ry, LSKL, MLL, Mennään eteenpäin ry, Mielen ry, Lasten ja nuorten keskus, Parempi avioliitto ry, Samassa veneessä -avioparityö (KRS), Perhesuhdekeskus (Sateenkaariperheet ry), Supli ry ja Väestöliitto ry. Verkosto laati kannanoton parisuhde- ja perhejärjestöjen toimintaedellytysten puolesta. Verkoston edustajat tapasivat myös perus- ja perhepalveluministeri Kiurun erityisavustajaa. Verkosto on mukana Parisuhdepäivien ja Parisuhdeviikon suunnittelussa ja toteutuksessa.

Alueverkostoja Parisuhdekeskus Katajalla toimii kahdessa maakunnassa: Pirkanmaalla ja Oulun seudulla. Alueverkostot toimivat itsenäisesti. Pirkanmaan seudun alueverkostoa johti Parisuhdekeskus Katajan hallituksen puheenjohtaja Anne Karhola. Verkosto on nimetty Pirkanmaan LAPE-verkostoksi. Verkosto ylläpitää kahta Facebook-sivustoa, julkista Parisuhdeasiaa Pirkanmaalla- sivustoa parisuhdeasioiden tiedotukseen ja mainostamiseen sekä suljettua ryhmää Parisuhdetyö Pirkanmaa, joka on jäsenten sisäinen tiedotusryhmä. Oulun seudun verkosto ylläpitää Facebook-sivustoa Parisuhdeasiaa Oulun seudulla alueellisen parisuhdetyön mainostamiseen.



## Verkkosivut

Verkkosivuilla oli kävijöitä vuoden 2020 aikana n. 92 000. Sivujen kävijämäärä kasvoi vuodesta 2019 noin **18 000 kävijällä**. Parisuhdekeskus.fi -verkkosivut ovat järjestöllemme tärkeä kanava parien ja perheiden tavoittamisessa. Sivuilla julkaisemme kirjoituksia, harjoituksia, materiaaleja ja ajankohtaisia tapahtumia ja uutisia. Lisäksi meillä on käytössä kaksi muuta domainia: parisuhdeviikko.fi ja parisuhdepaivat.fi.

Vuoden aikana toteutettiin verkkosivu-uudistus, jonka tavoitteena oli kehittää sivujen käytettävyyttä parantamalla hakuominaisuutta, valikkoja ja mobiilikäytettävyyttä. Lisäksi sivut tehtiin lainmukaisten saavutettavuuskriteerien mukaisesti. Uudet verkkosivut toteutti Kanna Creations/Kerithe Oy.

Omien verkkosivujemme lisäksi käytämme viestintäkanavana Väestöliiton Hyvä kysymys - verkkopalvelua. Hyväkysymys.fi on maksuton kaikille aovin verkkopalvelu, josta saa tukea elämän eri tilanteisiin. Yksi verkkopalvelun kategorioista on parisuhde. Olemme tuottaneet palveluun sisältöä mm. kirjoituksia, chatteja ja palvelukortteja. Palvelussa oli vuoden 2020 aikana yli 1 000 000 käyttäjää.

92 000 verkkosivukävijää  
124 000 verkkosivuistuntoa



Kuva: uudet verkkosivut



Kuva: Hyvä kysymys -mainoskuva

## Uutiskirjeet

PariAsiaa -uutiskirje valmentaa parisuhteen hyvinvointiin vaikuttamisessa ja kertoo kootusti parisuhdetta vahvistavasta tapahtumatarjonnasta eri puolilla Suomea. PariAsiaa-Uutiskirjeitä lähetettiin vuoden aikana viisi. Tilaajia vuoden lopussa n. 1730

Parisuhdetyö-uutiskirje kokoaa parisuhde- ja perhetyön ammattilaisia kiinnostavaa tietoa Parisuhdetyö -uutiskirjeen muotoon. Toimintavuonna uutiskirje ilmestyi neljä kertaa. Tilaajia vuoden lopussa n. 780.

## Sosiaalinen media

Parisuhdekeskus Kataja toimii aktiivisesti useissa eri sosiaalisen median kanavissa: Instagram, Twitter, LinkedIn ja YouTube ja Facebook-sivut (Parisuhdekeskus Kataja ja Parisuhdepäivät). Seuraajia kanavilla oli vuoden 2020 lopussa n. 7 200. Kuluneen vuoden aikana olimme mukana kymmenessä sosiaalisen median kampanjassa, tuoden parisuhteiden teemoja eritavoilla esiin mm. ajankohtaiseen koronapandemiaan liittyen:

- Parisuhdekeskus Katajan omat kampanjat: Parisuhdeviikko #HuomaaHyväArjessa -kampanja, Parisuhteen joulukalenteri
- Valtioneuvoston kanslian koordinoima #suomitoimii- kampanja
- A-klinikasäätiön koordinoima #perherauhanturvaajat- kampanja
- SOSTE:n vaikuttamistyön kampanja #onneksionjoku
- Mieli ry:n Vihreää valoa kuuntelemiselle -kampanja #kymppikymppi
- Lastensuojelun keskusliiton Lapsenoikeuksien viikon kampanja
- Kirkkohallituksen #kehukumppania -kampanja
- Meidän erityinen perhe -hankkeen somekampanjat: toivon teemaviikko ja parisuhteen teemaviikko



Kuvat: somekampanja kuvia Onneksi on joku, Perherauhanturvaajat, Kehu kumppania ja Mielenterveyspäivä



Kuva: Suvi Laru ja Laura Huuskonen #Suomi toimii -kuvauksissa

# PAREILLE SUUNNATTU TOIMINTA

Pareille suunnattua matalan kynnyksen palvelua lisättiin koronatilanteen ja kasvavan kysynnän vuoksi. Parisuhdekeskus Kataja tarjosi vuonna 2020 parisuhdetta vahvistavaa toimintaa sekä kohtaavasti että verkossa. Koronatilanteen takia kaikki tapahtumat huhtikuun alusta alkaen toteutettiin pelkästään verkkotapahtumina.

Toimintavuoden aikana toteutettiin yhdeksän Parisuhdekeskus Katajan omaa luentoa teemoista: parisuhteen hyvinvointi, vuorovaikutus, tunnetaidot, seksuaalisuus ja ristiriidat. Yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa järjestimme kolme luentoa teemoista: Moninaiset suhteet (yhteistyössä Sexpo ry), Miesten kokemuksia parisuhteesta (yhteistyössä Miessakit ry) ja Positiivinen ja nautinnollinen seksuaalisuus (yhteistyössä Sexpo ry). Lisäksi järjestimme Päivä parisuhteelle -tapahtuman Parisuhdeviikolla. Lisäksi olimme mukana Espoon kaupungin Parisuhteen pelastusrenkas -toiminnassa.

Parisuhdekeskus Katajan päivystyschat muuttui entisestä palveluohjauksesta neuvonta- ja tukipalveluksi. Yhteydenotoissa nousivat esiin erityisesti vuorovaikutuksen haasteet, ristiriidat, uskottomuus sekä eron uhka tai jo erotilanteeseen liittyvät haasteet. **Päivystyschattien määrä nelinkertaistui edellisvuoteen verrattuna.** Lähes 85% kertoi saaneensa tukea tilanteeseensa. Osa yhteydenotoista katkeaa tai asiakas joutuu päättämään keskustelun nopeasti, jolloin palautetta ei saada. Tästä syystä 15 % keskusteluista ovat sellaisia, joissa työntekijällä ei ole ollut tietoa asiakkaan kokemasta hyödystä.

Parisuhdepuhelin palvelua myös muokattiin kasvavan kysynnän ja koronatilanteen takia. Yhteydenottojen pääasiallinen teema liittyi parisuhteen kriiseihin tai muihin elämän kriisikohtiin. Yhteydenottajista 100 % kertoi saaneen palvelusta tukea.

**”Luin pe 24.4. Hesarin mielipide -sivun jutun ja sen rohkaisemana otin Katajan chatiin ensimmäistä kertaa yhteyden. Sain aivan mahtavan ja rohkaisevan yhteyden asiantuntijaan. Kiitollisin mielin painan hetken sydämeeni!”**

- Chatpalaute

**”Tunsimme että suhteemme vahvistui tämän päivän ansiosta.”**

- Päivä Parisuhteelle -tapahtuman palaute

## Parisuhdeviikko

Parisuhdeviikko on parisuhdeverkoston järjestämä teemaviikko. Verkostoa koordinoi Parisuhdekeskus Kataja ry. Parisuhdeviikkoa vietetään vuosittain ympäri Suomea viikolla 46.

Hyvinvoiva parisuhde on tärkeä voimavara niin vaikeina hetkinä kuin ihan tavallisessa arjessakin. Parisuhdeviikolla haluamme muistuttaa, että hyvän huomaaminen arjessa ja toisessa vahvistaa parisuhdetta. Toinen ihminen ei tuo onnea, vaan sen tekee yhdessä rakennettu suhde. Juuri tuohon suhteeseen jokainen meistä voi itse vaikuttaa.

Vuonna 2020 parisuhdeviikkoa nostettiin sosiaalisessa mediassa hashtagilla #HuomaaHyväArjessa ja #HuomaaHyväSuhteessa. Parisuhdekeskus Kataja järjesti viikolla Päivä parisuhteelle -tapahtuman, luennon yhteistyössä Miessakkien kanssa, chatteja ja valtakunnalliset Parisuhdepäivät.



Kuva: Parisuhdeviikon somekampanja kuva Huomaa hyvä arjessa

# TUKEA PARISUHTEESEEN, KUN PERHEESSÄ ON SAIRAUTTA

Tukea parisuhteeseen, kun perheessä on sairautta- toiminnassa teimme vuonna 2020 yhteistyötä 15 potilasjärjestön kanssa. Uusina yhteistyökumppaneina toiminnassa aloittivat Mielenterveyden keskusliitto ry sekä Mielenterveysomaisten keskusliitto FinFami ry. Verkostoon kuuluvat myös: ADHD-liitto, IBD ja muut suolistosairaudet ry, Korento ry, Vammaisperheyhdistys Jaatinen, Leijonaemot, Psoriasisliitto, TATU ry, Äimä ry, Colores - suolistosyöpäyhdistys, Rintasyöpäyhdistys - Europadonna, Eturauhassyöpäyhdistys - Propo ry ja Syöpäyhdistys ry. Vuoden loppuessa yhteistyö päättyi Reumaliitto ry:n ja Oulun seudun omaishoitajien kanssa.

Toteutimme vuoden aikana 22 eri parisuhdeteemaista tapahtumaa yhteistyöjärjestöjen kanssa heidän kohderyhmälleen, vapaaehtoisilleen ja työntekijöilleen. Kuten muissakin toiminnoissamme, suurin osa tapahtumista toteutettiin vuonna 2020 verkossa. Koulutusten ja luentojen lisäksi osallistuimme järjestöjen järjestämiin chatteihin, Facebook live- tapahtumiin ja verkkovertaistiloihin. Lisäksi tuotimme vuoden aikana yhdeksän artikkelia järjestöjen julkaisuihin ja blogeihin. Tavoitimme toiminnallamme suoraan lähes 300 osallistujaa.

Tukea parisuhteelle, kun perheessä on sairautta- toimintaan kuuluu myös asiantuntijatyöryhmä, joka kasvoi vuoden 2020 aikana. Tällä hetkellä työryhmässä toimivat: Liisa Vävilä (Kirkkohallitus), Niina Metsä-Simola (Helsingin yliopisto), Killi Jokila (Lempäälän varhaiskasvatus, Parisuhdekeskus Katajan hallitus), Sanna Aavaluoma (psykoterapeutti, kouluttaja), Krista Koivula (Kuopion yliopistollisen sairaalan lasten ja nuorten klinikka), Miia Merikallio (Rintasyöpäyhdistys, kokemustoimija), Timo Merikallio (kokemustoimija), Niina Kettunen (Äimä ry, kokemustoimija), Marjo Kolehmainen (Tampereen yliopisto), Vaula Ollonen (Mielenterveysomaisten keskusliitto - FinFami) ja Kimmo Hane (Mielenterveyden keskusliitto).

Vuonna 2020 julkaisimme Yhdessä vahvemmaksi – opas parisuhteen tueksi, kun perheessä on sairautta -verkko-oppaan sekä Tukea parisuhteelle, kun perheessä on sairautta -toiminnan esitteen. Lisäksi lokakuussa toteutui yhdessä Maaseudun terveys- ja lomahuollon kanssa Voimaa vertaisuudesta -loma pareille, joiden kumppani sairastaa.



Kuva: TUPAS -opas



Kuva: Turvallista perhe-elämää podcastin mainos

Parisuhdekeskus Kataja ry jatkoi myös yhteistyökumppanina Kehitysvammaisten palvelusäätiön Pähkinänsärkijät- verkostossa. Verkoston toimijoiden kanssa toteutettiin Turvallista perhe-elämää -podcastsarja syksyllä 2020. Lisäksi jatkoimme yhteistyökumppanina Tatu ry:n koordinoimassa Palvelupolkumalliverkostossa ja Lakeuden omaishoitajat ry:n Meidän erityinen perhe -hankkeessa. Jälkimmäisen kanssa olimme mukana kahdessa heidän koordinoimassaan sosiaalisen median teemaviikossa. Aloitimme vuonna 2020 yhteistyön Turun kriisikeskuksen Mielitietty -hankkeen kanssa.

Turvallista perhe-elämää podcastien lisäksi olimme mukana myös Psykopodiaa podcast-sarjan jaksossa: Vakava sairastuminen perheessä. Podcastia kuunneltiin viime vuonna yli 5600 kertaa.

Toiminnassa aktiivinen verkostoyhteistyö mahdollisti kohderyhmän tavoittamisen laajasti myös koronapandemian aikana. Vastataksemme kasvavaan kysyntään, otimme käyttöön Väestöliiton Hyvä kysymys -verkkopalvelun ajanvarauschatin, tarjotaksemme kahdenkeskeisiä keskusteluita sairausteemalla.

Arviointikeskusteluissa yhteistyöjärjestöjen työntekijät antoivat Tukea parisuhteelle, kun perheessä on sairautta- toiminnan tarpeelle järjestössään arvosanan 4,5/5. Toiminnassa arvostettiin konkreettista ja helposti käytettävää materiaalia, lisääntynyttä tietoa parisuhdeteemasta sekä järjestöverkostoa, jossa luoda yhteyksiä muiden toimijoiden kanssa. Haluamme toteuttaa myös vuonna 2021 edelleen kumppaneidemme kanssa matalalla kynnyksellä tarjottavaa parisuhdetoimintaa heille, joiden perhettä sairaus koettelee.



Kuva: Psykopodiaa mainoskuva / Nina Lytinen

# AMMATTILAISILLE SUUNNATTU TOIMINTA

Parisuhdekeskus Katajan koulutukset ammattilaisille kokivat myös vuonna 2020 digiloikan koulutusten siirryttyä koronapandemian vuoksi kokonaan verkkoon. Saimme verkossa toteutetuista koulutuksistaamme valtavasti hyvää palautetta ja koulutuksiin osallistuttiin paitsi eri puolilta Suomea, myös eri puolilta maailmaa Thaimaata myöten.

Toteutimme vuoden 2020 aikana PariAsiaa -koulutuskokonaisuudet keväällä ja syksyllä. PariAsiaa-koulutuskokonaisuus sisältää seitsemän eri parisuhteen osa-alueetta käsittelevää luentoa. Koulutuksiin osallistui 148 sosiaali- ja terveysalan ammattilaista. Värikäs tunnekartta -koulutuksen järjestimme kahdesti tavoittaen 37 ammattilaista.

Osallistuimme myös LSKL:n ja THL:n järjestämään valtakunnalliseen Perhekeskuskonferenssiin marraskuussa, joka järjestettiin webinaarina. Perhekeskuskonferenssi tavoitti yli 500 ammattilaista. Järjestöimme osallistui konferenssiin kolmella eri esityksellä. Vantaan kaupungin ja Kirkkohallituksen kanssa esittelimme mallia parisuhteen tukemiselle kunnan ja järjestöjen yhteistyönä, tässä aluseminaarissa oli 100 osallistujaa. Tukea parisuhteelle, kun perheessä on sairautta- toiminnassa esittelimme yhteistyössä IBD ja muut suolistosairaudet ry:n kanssa tietoisuuden kautta parisuhteen tukemisen ja vertaistuen tärkeyttä perheenjäsenen sairastaessa. Väestöliitto ry:n, Miessakit ry:n ja MTKL:n kanssa tuotimme tietoisuuden parisuhteelle tarjottavista verkkopalveluista.

Parisuhdekeskus Kataja tiedotti aktiivisesti ammattilaisia toiminnastaan niin omissa viestintäkanavissaan, kuin parisuhdetyön Pirkanmaan ja Oulun seudun alueverkoston Facebook -ryhmissä. Joulukuussa 2020 Pirkanmaan parisuhdetoimijoiden kanssa alkoivat yhteiset Teams -kokoukset, joissa Parisuhdekeskus Kataja on mukana keskustelussa ja tiedottamassa parisuhdetyöstä.

Järjestöjen, kuntien, seurakuntien ja yksityisen sektorin sosiaali- ja terveysalan työntekijät ovat järjestöllemme tärkeitä yhteistyökumppaneita, joiden kanssa haluamme edelleen vuonna 2021 kehittää koulutuksia vastaamaan parisuhteen tukemisen tarpeita.

**100%**

Parisuhdepäivien osallistujista suosittelisi tapahtumaa muille

**91%**

PariAsiaa-koulutuksiin osallistuneista sai uusia työvälineitä työhönsä

**95%**

Värikäs tunnekartta-koulutukseen osallistuneista koki koulutuksen sisällön rakentuneen hyvin ja saaneensa työvälineitä työhönsä



## Parisuhdepäivät

Parisuhdekeskus Kataja on organisoinut Valtakunnalliset Parisuhdepäivät yli viidentoista vuoden ajan. Vuonna 2020 koulutuspäivien teema oli Kriisit ja traumat parisuhteessa. Koulutuspäivät siirtyivät kohtaavasta tapahtumasta webinaariksi koronapandemian vuoksi ja tapahtuma striimattiin 165 osallistujalle. Koulutuspalautteeseen vastanneista 100% suositteli si päiviä muille ja yli puolet osallistuivat webinaarimuotoisille Parisuhdepäiville ensimmäistä kertaa.

Vuosittain jaettava Parisuhdepalkinto myönnettiin tänä vuonna Parisuhdepäivillä Arto Bäckströmille, joka kirjoittaa Erityisvanhemman korjaussarja -blogia ja nostaa tietoa erityislapsiperheen arjesta esille myös sosiaalisessa mediassa. Erityisvanhemman korjaussarja kertoo vanhemmuudesta, parisuhteesta ja elämästä erityislusten kanssa. Palkinto jaettiin 10. kerran.



### Kriisit ja traumat parisuhteessa

#### PARISUHDEPÄIVÄT WEBINAARI 10.-11.11.2020

 <p><b>Kehityksellisen trauman vaikutus parisuhteeseen ja perheeseen</b> Saara Salo Post-Doc tutkija HY, psykoterapeutti</p>	 <p><b>Turvallinen parisuhde, kaiken hyvän perustana</b> Johanna Matikka perhe- ja lähisuhdeväkivaltatyön asiantuntija, YTM, tohtorikoulutettava</p>
 <p><b>Seksuaalisuuden traumat</b> Tarja Santalahti psykoterapeutti, kliininen seksologi, tietokirjailija</p>	 <p><b>Parisuhteen kriisit ja traumat</b> Aku Kaura TM, YTM, traumapsykoterapeutti VET, psykoterapeutti VET</p>
 <p><b>Keholliset menetelmät pariskuntien kanssa työskentelyyn</b> Minna Martin psykologi, psykoterapeutti VET</p>	 <p><b>Lapsettomuuskräisi yhdistävänä tai erottavana tekijänä</b> Mirka Paavilainen psykologi, psykoterapeutti</p>
	 <p><b>Seurusteluväkivalta</b> Tuulia Kovanen KM, seksuaaliväkivaltatyön, Ensi- ja turvakotien liitto</p>

Kuva: Parisuhdepäivien puhujat



Kuva: Parisuhdepalkinnon saaja Arto Bäckström



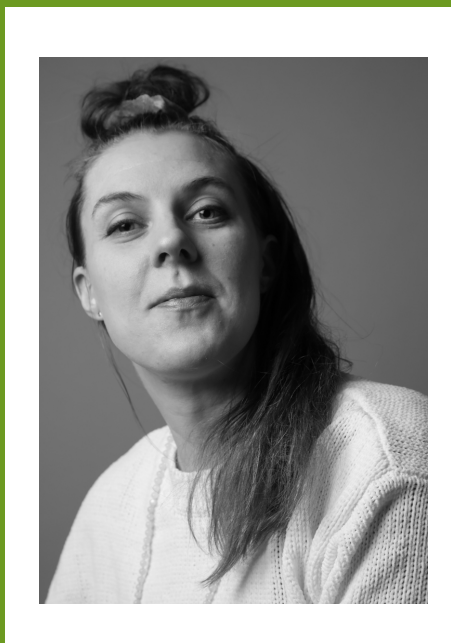
Kuva: kansanedustaja Sari Sarkomaa (Parisuhdepäivien puhuja)

# VAPAAEHTOISTOIMINTA

Parisuhdekeskus Katajan vapaaehtoistoimintaa muokattiin merkittävästi koronatilanteen takia. Kuten muukin järjestön toiminta, vapaaehtoisille suunnatut tapaamiset ja virkistystoiminta toteutettiin verkossa. Vapaaehtoiset kirjoittivat toimintavuoden aikana blogeja, toimivat luennoitsijoina sekä avustajina Päivä parisuhteelle -tapahtumassa. Uutena toimintamuotona kehitimme avoimet ryhmächatit Väestöliiton Hyvä kysymys -verkkopalveluun, jossa vapaaehtoiset toimivat vertaisohjaajina. Luentojen siirtyessä verkkoon, osallistujamäärät kasvoivat tasaisesti ja **vuoden lopussa määrät olivat moninkertaiset viime vuoteen verrattuna.**

Syyskuussa toteutettiin vapaaehtoisten tapaaminen, jossa kuultiin vapaaehtoisten kehittämisajatuksia ja luotiin yhteiset pelisäännöt vapaaehtoistoiminnalle. Vapaaehtoisten pikkujoulut toteutettiin etäyhteyksin joulukuussa. Vapaaehtoisille tarjottiin mahdollisuuksia osallistua Parisuhdekeskus Katajan kaikille avoimiin koulutuksiin ja tapahtumiin.

Toiminnassa oli vuoden aikana mukana yhteensä 26 vapaaehtoista.



”Olen ollut mukana monenlaisessa vapaaehtoistoiminnassa, mutta koen että Katajassa on jotain erityistä. Me vapaaehtoiset olemme iso osa toimintaa ja se ilmenee aidon lämpimän arvostuksen muodossa henkilökunnan taholta. Meitä vapaaehtoisia tuetaan paljon ja se näkyy mm. loistavasti organisoituna vapaaehtoisten tapaamisina. Meitä myös kuunnellaan ja tarjotaan mahdollisuuksia olla mukana toiminnan kehittämisessä. Vaikka olen uusi vapaaehtoinen Katajassa, koen että porukkaan on ollut helppo päästä ja varsinkin konkareiden kokemuksista saa ammennettua paljon. Olen iloinen, että löysin Katajan ja paikan, jossa voin tuntea tekeväni merkityksellistä vapaaehtoistyötä.”

-Hannele  
vapaaehtoinen

# YHDISTYKSEN TOIMINTA

Yhdistyksen toiminta kattaa n. 10% osuuden koko järjestön toiminnasta. Parisuhdekeskus Katajan toiminnasta 90 % toteutetaan STEA:n toiminta-avustuksella. Yhdistyksen tuotto muodostuu jäsenmaksuista sekä koulutus- ja luentotuotoista. Yhdistyksen toiminnassa toteutetaan Solmuja parisuhteessa- ja Parisuhteen palikat -koulutuksia. Yhdistys tarjoaa myös luentoja ja koulutuksia tilauksesta.

Toimintavuoden aikana toteutettiin kaksi Solmuja parisuhteessa -menetelmäkoulutusta. Helsingissä järjestettävään koulutukseen osallistui viisitoista henkilöä ja Oulun koulutukseen kahdeksan henkilöä. Solmuja parisuhteessa -koulutukset toteutettiin osittain kohtaavasti ja osittain etäyhteyksin. Lisäksi yhdistyksen toiminnassa järjestettiin kaksi Parisuhteen palikat -koulutusta (35 osallistujaa), jotka molemmat toteutettiin verkossa. Yhdistys tarjoaa myös tilausluentoja ja -koulutuksia. Toimintavuoden aikana toteutettiin tilauksesta viisi luentoja ja kolme koulutusta parisuhteen eri teemoista.

# KATAJA PARISUHDEPALVELUT OY

Kataja Parisuhdepalvelut Oy:n toiminnassa järjestetään Rikasta minua-, Vuorovaikutustaidot parisuhteessa- ja Sylikkään -parisuhdekursseja, joita ohjaa koulutetut vertaisohjaajat. Toimintavuoden aikana toteutui yksi (1) Vuorovaikutustaidot parisuhteessa -kurssi. Koronapandemian johdosta kurseja ei voitu toteuttaa kevätkaudella ja poikkeustilanne vaikutti merkittävästi myös syksyn toimintaan. Kurssien lisäksi yritystoimintaan kuuluu verkkokauppatuotteiden (parisuhdekirjallisuus, Parisuhteen palikat -työväline) myynti.



Kuva: Solmuja parisuhteessa kouluttajat Oulussa




Kuva: Solmuja parisuhteessa koulutusmateriaalit



Vuosi 2020 toi paljon uutta Parisuhdekeskus Katajan toimintaan. Monet toiminnot siirrettiin verkkoon ja Teams-kokouksissa on vietetty muutamat hetket! Tavoitteenamme on silti ollut pitää toiminnot ja järjestömmme helposti lähestyttävänä ja lämpöä huokuvana. Toivottavasti tämä on välittynyt!

**Kiitos kuluneesta vuodesta!**



Parisuhdekeskus Kataja ry  
[www.parisuhdekeskus.fi](http://www.parisuhdekeskus.fi)