



TOIMINTA- KERTOMUS

2022



TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET



Järjestössämme vuosi 2022 oli vaikuttamisen ja kasvun vuosi. Upean tiimimme, hallituksemme tuen, vapaaehtoistemme ja mahtavien yhteistyökumppaneidemme kanssa saimme tehtyä kansallisesti näkyvää ja vaikuttavaa työtä.

Parisuhteen tuen tarve on suurta ja monet julkiset parisuhteen tuen palvelut ovat ruuhkautuneet. Yhä useampi kaipaa henkilökohtaista tukea parisuhteen akuuteissa kysymyksissä ja tukea myös haetaan entistä enemmän. Erityisen tärkeänä toiminnassamme näyttäytyikin uusi verkossa tapahtuva Parivoima-neuvonta, joka ruuhkautui merkittävästi vuoden aikana.

Olemme onneksi saaneet vahvistettua parisuhdeteemojen ja ennaltaehkäisevien toimintojen näkyvyyttä laajentuneiden verkostojen ja alkaneen Valtakunnallisen Parisuhdeverkoston ja MTV Huomenta Suomen yhteistyön kautta. Ilman kaikkia yhteistyökumppaneitamme pari- ja ihmissuhteiden eteen tehtävä työ ei olisi mahdollistunut.

Kiitos Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus STEA:lle uuden Nuorten ihmissuhdetaidot mielenterveyttä tukemassa -hankkeen ja Paikka auki -työntekijän rahoituksesta. Kiitos Helsingin kaupunki järjestöavustus-rahoituksesta, jonka turvin pystyimme antamaan etäneuvontaa helsinkiläisille pareille.

Korostan omasta puolestani työssäni ennaltaehkäisyn merkitystä ja parisuhdepalveluiden kehittämisen laaja-alaista tarvetta myös jatkossa. On ilo ja kunnia edistää kaikenlaisten perheiden ja parisuhteiden tukea yhteiskunnassamme!

Suvi Laru

Parisuhdekeskus Kataja ry toiminnanjohtaja

SISÄLLYS

04

PARISUHDEKESKUS KATAJA RY

08

KANSALLINEN VAIKUTTAMISTYÖ

11

PAREILLE SUUNNATTU TOIMINTA

14

TUKEA PARISUHTEELLE, KUN
PERHEESSÄ ON SAIRAUTTA -TOIMINTA

16

AMMATTILAISILLE SUUNNATTU
TOIMINTA

17

VAPAAEHTOISTOIMINTA

18

VALTAKUNNALLINEN
PARISUHDEVIKKO

20

NUORTEN AIKUISTEN
IHMISSUHDETAIDOT -HANKE

22

YHDISTYKSEN TOIMINTA

PARISUHDEKESKUS KATAJA RY

parisuhdetyön asiantuntija- ja kansalaisjärjestö.

Parisuhdekeskus Kataja ry on toiminut 28 vuoden ajan ennaltaehkäisevän ja vahvistavan parisuhdetyön valtakunnallisena toimijana. Tuemme pareja ja koulutamme vapaaehtoisia ja ammattilaisia. Järjestämme luentoja, kursseja, vertaisryhmiä, puhelinneuvontaa, chat-neuvontaa ja parisuhdeteemaisia koulutuksia ammattilaisille ja vapaaehtoisille.

Järjestön rahoitus muodostuu STEA:n myöntämästä avustuksesta (90 %), yhdistyksen omasta rahoituksesta (10 %) sekä pienimuotoisesta Helsingin kaupungin tarjoamasta järjestöavustuksesta.

6464

TOIMINTAAN
OSALLISTUNEET
2022

6231

TOIMINTAAN
OSALLISTUNEET
2021

1763

TOIMINTAAN
OSALLISTUNEET
2020

Järjestöllemme myönnettiin jo toisena vuotena peräkkäin Mieli ry:n toimesta Hyvän mielen työpaikka-merkki, koska vaalimme työilmapiiriä, jossa on turvallista oppia uutta, tehdä virheitä, ottaa kantaa ja keskustella avoimesti. Työn ja perheen sekä erilaisten elämäntilanteiden yhteensovittaminen on meille tärkeä arvo ja työtä voi tehdä joustavasti etänä tai kohtaavasti. Keskustelemme mielenterveyttä kuormittavista ja edistävistä asioista yhdessä. Näemme inhimillisyyden, välittämisen ja vaikeuksissa tukemisen vahvuutena.

Vuoden 2022 aikana jatkoimme myös kestävyys- ja ilmastoteemaista kehittämisyhteistyötä yhteistyökumppaneiden kanssa. Kehittämis-yhteistyössä syntyi mm. iltaluento teemalla: Parisuhde ympäristökriisissä - mistä voimavaroja, kun tulevaisuus huolettaa? Lisäksi olimme mukana Lapsiasiavaltuutetun Lasten vuoro -kampanjassa.

Kaikkea työtämme linjaa strategiamme vuosille 2022-2026.

Strategiatyöhön kutsuttiin edellisinä vuosina mukaan tiiviisti jäsenistöä ja strategiaa työstettiin hallituksen ja tiimin yhteisessä kehittämistyössä.

HYVINVOIVIEN JA TURVALLISTEN PARISUHTEIDEN PUOLESTA



HENKILÖSTÖ

Järjestössä työskenteli vuoden 2022 aikana: toiminnanjohtaja Suvi Laru, järjestöpäällikkö Nina Autio, viestintäkoordinaattori Petra Vesalainen, asiantuntijat Laura Huuskonen ja Riina Nissinen Tukea parisuhteeseen kun perheessä on sairautta- toimintamuodossa, asiantuntija Lotta Liimatainen aloitti Nuorten aikuisten ihmissuhdetaidot hankkeessa (2022-2024) ja Riina Poikkilehto aloitti järjestötyöntekijänä Paikka-auki- toiminnassa. Lisäksi toiminnassa oli mukana kolme harjoittelijaa.

Henkilöstö kouluttautui toimintavuoden aikana. Kaikki järjestömme työntekijät saivat koulutusta henkisen väkivallan teemoista. Koulutus tilattiin Ensi- ja turvakotien liitolta. Lisäksi toiminnanjohtaja valmistui Itsenäisyyden juhluvuoden lastensäätiön (ITLA) organisoimasta Lapsuuden rakentajat -johtamiskoulutuksesta. Järjestöpäällikkö suoritti Tuotekehitystyön/ palvelumuotoilun ammattitutkinnon (Rastor) ja viestintäkoordinaattori jatkoi opintojaan Sosiaali- ja terveysalan digiasiantuntija -tutkinnossa (YAMK). Asiantuntijamme Riina suoritti järjestömme tarjoaman Solmuja parisuhteessa -menetelmäkoulutuksen.



HALLITUS & JÄSENET

Järjestön hallinnosta vastaa vapaaehtois pohjalta toimiva hallitus, johon kuuluu puheenjohtaja ja kuusi varsinaista jäsentä sekä kaksi varajäsentä. Hallitusten varsinaisten jäsenten toimikausi on kaksi vuotta ja varajäsenten yksi vuosi. Parisuhdekeskus Katajan hallitukseen kuului vuonna 2022: Marianne Heikkilä (puheenjohtaja), Killi Jokila (varapuheenjohtaja). Varsinaisina jäseninä toimivat Riitta Alatalo, Terhi Lahdensalo, Anna Moring, Risto Jyrkkä, Hanna Kinnunen sekä varajäseninä Dennis Ekman ja Jaakko Sahimaa. Järjestön kaksi sääntömääräistä kokousta järjestettiin hybridisti.

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

Jäsenmäärät: Henkilöjäsenet (141), Yhteisöjäsenet (55), Kannatusjäsenet (19) ja Kunniajäsenet (14).

PARISUHDEKESKUS KATAJAN HALLITUS 2022



- Marianne Heikkilä (puheenjohtaja)
- Killi Jokila (varapuheenjohtaja)
- Riitta Alatalo
- Terhi Lahdensalo
- Anna Moring
- Hanna Kinnunen
- Risto Jyrkkä
- Dennis Ekman (varajäsen)
- Jaakko Sahimaa (varajäsen)

KANSALLINEN VAIKUTTAMISTYÖ

Osallistuimme parisuhteen hyvinvointiin liittyvään ajankohtaiseen julkiseen keskusteluun ja kansalliseen vaikuttamistoimintaan eri tavoin. Järjestö näkyi valtakunnallisesti mediassa ja sosiaalisessa median kanavissa. Järjestön asiantuntemusta perisuhdeteemoista pyydettiin mukaan valtakunnallisiin tilaisuuksiin, uusiin verkostoihin ja julkaisuihin. Kirjoitimme mielipidekirjoituksia, blogeja ja annoimme kannanottoja ja lausuntoja ja olimme myös mukana tuottamassa podcasteja. Valtakunnallisen parisuhdeverkoston kanssa aloitimme yhteistyön ihmissuhdeteemojen näkymisestä MTV3 Uutisaamun, nykyisen Huomenta Suomen kanssa.

Parisuhdekeskus Kataja toimii aktiivisesti useissa eri sosiaalisen median kanavissa: Instagram, Twitter, LinkedIn ja YouTube ja Facebook. Seuraajia kanavilla oli vuoden 2020 lopussa yli 8500. Kuluneen vuoden aikana teimme neljä sosiaalisen median kampanjaa, joiden avulla toimme parisuhteiden teemoja esille.



Saimme mahdollisuuden ensimmäistä kertaa järjestön historiassa osallistua MTV Suomi Areena -tapahtumaan. Järjestimme paneelikeskustelun teemasta Jäikö parisuhde pandemian jalkoihin. Keskustelussa olivat mukana Lapsiasiavaltuutettu Elina Pekkarinen, Helsingin kaupungin projektipäällikkö Johanna Linner Matikka, Lastensuojelun keskusliiton toiminnanjohtaja Ulla Siimes, Kirkkohallituksen asiantuntija Liisa Välilä, Äimä ry hallituksen jäsen ja kokemustoimija Marianna Pere, Parisuhdekeskus Kataja ry hallituksen jäsen ja kokemustoimija Dennis Ekman sekä Parisuhdekeskus Kataja ry hallituksen jäsen ja Monimuotoiset perheet verkoston johtava asiantuntija Anna Moring. Keskustelun vetäjänä toimi järjestömme asiantuntija Laura Huuskonen.

Lisäksi järjestöllä oli tapaaminen eduskunnassa Sari Sarkomaan kanssa, parisuhteiden tukeen liittyen. Tapaamiseen osallistui Valtakunnallisen Parisuhdeverkoston edustajia.

Kansainvälisesti järjestömme asiantuntemus näkyi pandemia-ajan tunteita käsittelevässä virtuaalisessa Nykytunteen museossa, johon tuotimme videosisältöä 2021. Nykytunteen museo menestyi vuonna 2022 muun muassa kansainvälisessä Webby Awardsissa, Grand One -gaalassa ja Ukrainian Creative Stories (UCS) -kilpailussa, jonka tarkoituksena oli tukea Ukrainan sodan takia kärsinyttä luovaa alaa.

**SUOMI
AREENA**



VERKOSTOT

Parisuhdekeskus Kataja on koordinoanut vuodesta 2004 Valtakunnallista Parisuhdeverkostoa. Verkosto on mukana vuosittaisen Valtakunnallisen Parisuhdepäivien ja Parisuhdeviikon suunnittelussa. **Parisuhdeverkosto laajentui vahvasti vuonna 2022, mukaan tuli 12 uutta toimijaa.** Verkostoon kuului vuonna 2022 kaiken kaikkiaan 41 toimijaa: järjestöjä, kuntia, hyvinvointialueita ja kirkkohallitus.

Lisäksi toimimme yhteistyössä seuraavien toimijoiden ja verkostojen kanssa: Helsingin kaupungin perhekeskusten parisuhteen tuen kehittäminen, Vantaan-Kerava-alueen (VaKe) parisuhteen ja yhteisvanhemmuuden kehittäjäverkosto, Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveyspalvelujen kuntayhtymän (SiunSote), Länsi-Uudenmaan lapsi- ja perhejärjestöt -verkosto, Riihimäen järjestösilta, Keski-Uudenmaan sote kuntayhtymän Lapset ja perheet - työryhmä, Itä-Uudenmaan järjestöjen valmisteleva kehittämistyöryhmä, Keski-Suomen soteuudistus, Kanta-Hämeen tulevaisuuden sote keskushanke sekä Pirkanmaan alueen (PirSote).

Olimme myös mukana THL:n Valtakunnallisessa perhekeskusverkostossa, sähköisen perhekeskuksen kehittämis-yhteistyön projektiryhmässä, järjestöpaneelissa sekä perhekeskuskehittämisen kohtaamispaikkatoiminnan verkostossa, sekä SOSTE:n Uudenmaan järjestöjen soteriimissä ja ETKL koordinoimassa Erovaikuttajaverkostossa.

41

Toimijaa
Parisuhdeverkostossa

vuonna 2021
toimijoita oli 29

Järjestöllä on alueverkosto Pirkanmaalla. Verkostoa edustaa vapaaehtoisemme Anne Karhola. Verkosto on nimetty Pirkanmaan LAPE-verkostoksi. Lisäksi järjestöllä on aikaisemmin ollut alueverkosto Oulun seudulla. Verkoston koordinoitavastuu siirtyi 2022 Nuorten Ystävät ry:lle ja verkosto laajentui toimimaan koko Pohjois-Suomen alueelle. Verkosto nimettiin Pohjoisen alueen parisuhdetoimijat -verkostoksi. Verkostojen toiminnassa vahvistetaan alueellista parisuhdetoimintaa.

PAREILLE SUUNNATTU TOIMINTA

Tarjosimme vuonna 2022 pilottina parisuhteiden haasteisiin verkossa tapahtuvaa maksutonta Parivoima- neuvontaa. Neuvonnassa kävi vuoden aikana 52 paria. Pariskunnat saivat tukea 1–3 kertaa/pari. Neuvonta ruuhkautui heti palvelun avauduttua tammikuussa ja maaliskuusta lähtien jono neuvontaan kasvoi usean kuukauden (3–5 kk) mittaiseksi. Neuvontaa ei jonotilanteen vuoksi voitu juurikaan markkinoida helmikuun jälkeen. Ruuhkautuneen tilanteen vuoksi emme aina kyenneet tarjoamaan akuutteihin tilanteisiin tukea, vaan monet parit olivat joko saaneet apua muualta, ratkaisseet tilanteen muilla tavoin, tai päätyneet eroamaan. Neuvontaan osallistuneista 100% koki kuitenkin saaneensa itselleen tukea palvelusta. Tukea haettiin erityisesti seuraaviin haasteisiin: haastava vuorovaikutus (82%), ristiriidat (64%), eron uhka (55%), seksuaalisuuden haasteet (39%), vanhemmuus (37%), mielenterveyden pulmat (34%), sekä uskottomuus (13%). Muita neuvontapalvelussa näyttäytyneitä teemoja olivat mm. riippuvuuden teemat, haasteet luottamuksessa, sekä neurokirjon piirteet parisuhteessa. Vuoden aikana näyttäytyi vahvasti myös ongelmien kasautuminen, kriisi- ja traumataustat, jaksamisen haasteet, sekä avun hakeminen myöhäisessä vaiheessa.

100%

Koki saaneensa tukea
Parivoima
-parineuvonnasta



Neuvonta on ollut tähän mennessä todella mukavaa ja mielenkiintoista. Olemme saaneet jo työkaluja parisuhteemme ylläpitämiseen. Tämä oli toinen käyntikertamme. Koemme palvelun erittäin hyödylliseksi ja arkea tukevaksi.

-palaute Parivoima - parineuvonnasta

Toimintavuoden aikana järjestettiin luentoja ja kurssitoimintaa verkossa. Kaikki STEA -avustuksella toteutettu toiminta parisuhteen tueksi oli maksutonta. Toimintavuoden aikana järjestettiin 14 verkkoluentoa, joista kuusi oli asiantuntijaluentoa ja kahdeksan vapaaehtoisten pitämiä luentoja. Vapaaehtoisten pitämien verkkoluentojen teemoina olivat parisuhteen hyvinvointi, vuorovaikutus, tunnetaidot, seksuaalisuus ja ristiriidat. Asiantuntijaluentoja teemoina olivat: ADHD:n huomioiminen parisuhteessa, seksiriippuvuudet, mielenterveyden haasteet parisuhteessa, parisuhde voimavarana ympäristöahdistuksessa, vanhempien turvallisen parisuhteen tukeminen sekä seksuaalinen nautinto. ADHD teemana oli tänäkin vuonna suosituin tavoittaen 752 katselijaa.

Koronapandemian jälkeen on ollut havaittavissa verkossa toteutettavan toiminnan suosio ja sen vakiintuminen, kun taas fyysisesti kohtaavaan toimintaan on haastavaa saada osallistujia mukaan. Tämä näkyi toimintavuoden aikana erityisesti vertaisryhmätoiminnassa. Ryhmiä tarjottiin, mutta ne eivät toteutuneet osallistujamäärän vähäisyyden vuoksi.

Luento- ja kurssitoiminta tavoitti **2401** osallistujaa ja osallistujia oli kaikista maakunnista.

Olimme myös mukana Espoon kaupungin koordinoimassa Parisuhteen pelastusrenkaassa yhtenä toimijana. Pelastusrenkaassa on tarjolla espoolaisille pareille matalan kynnyksen neuvontaa ja palveluohjausta parisuhteen kysymyksissä. Asiantuntijamme päivysti vuoden aikana kolme kertaa Espoon perhekeskuksessa ja Sellon kirjastossa. Neuvonnasta sai apua yhteensä 8 paria.



Päivystys-, ajanvaraus- ja ryhmächat tarjosivat tukea parisuhteen kysymyksissä ja ne toteutettiin Väestöliiton Hyvä kysymys -verkkoalustalla. Parisuhdekeskus Katajan asiantuntijoiden tarjoamissa päivystys- ja ajanvarauschateissa tukea tarjottiin 175 henkilölle. Teemoina esiin nousivat vuorovaikutuksen haasteet (47 %), ero tai eron uhka (29%), sekä ristiriidat parisuhteessa (29%). Keskustelujen muita teemoja olivat mm. seksuaalisuuden kysymykset, uskottomuus ja mielenterveyden pulmat.

Parisuhdepuhelimien yhteydenottajista (84 hlöä) 100% koki saaneensa tukea tilanteeseen. Avoimissa palautteissa nousi esille erityisesti se, miten tärkeää oli kokemus kuulluksi tulemisesta sekä siitä, miten puhuminen auttoi ja helpotti tilanteeseen liittynyttä ahdistusta. Yhteydenotoissa korostuivat vuorovaikutushaasteet (53%), seksuaalisuuden kysymykset (31%), uskottomuus (24%) ja eron uhka (24%). Palveluohjausta haastavaan tilanteeseensa kaipasi 11 %. Muita parisuhdepuhelimessa näyttäytyneitä teemoja olivat mm. neuropsykiatrisethaasteet ja uusperheen parisuhdekysymykset.



Eipä olisi uskonut, miten paljon
puhuminen voi auttaa.
Nyt rohkaistun hakemaan apua
suhteeseen.

-Parisuhdepuhelimien palaute

TUKEA PARISUHTEESEEN, KUN PERHEESSÄ ON SAIRAUTTA -TOIMINTA

Tukea parisuhteeseen, kun perheessä on sairautta- toiminnassa teimme vuonna 2022 yhteistyötä 14 potilasjärjestön ja HUS:in Uuden lastensairaalan kanssa.

Yhteistyökumppaneina toiminnassa olivat Suolistosyöpäjärjestö Colores ry, Eturauhassyöpäjärjestö Propo ry, Rintasyöpäyhdistys- Europadonna ry, Vammaisperheyhdistys Jaatinen ry, MTKL Mielenterveyden keskusliitto ry, Mielenterveysomaisten keskusliitto FinFami ry, Syöpäjärjestöt ry, ADHD-liitto ry, Aivovammaliitto ry, Autismiliitto ry, Vammaisten maahanmuuttajien tukikeskus Hilma ry, Sylva ry, CP-liitto ja HUS Uusi lastensairaala yhteistyössä Helsinki Missio ry:n kanssa.

Kuten muissakin toiminnoissamme, suurin osa tapahtumista toteutettiin verkossa. Pääsimme myös kohtaamaan kasvokkain pareja ja yksilöitä mm. Sylva ry:n pariviikonlopussa Nuuksiossa, CP- liiton perhekurssilla sekä yhteistyössä Q teatterin kanssa järjestetyssä Tarinateatterissa, jossa käsiteltiin sairauden vaikutuksia parisuhteeseen.

Vuonna 2022 koulutimme yhteensä 471 yhteistyötoimijoiden työntekijää ja vapaaehtoista. Kehitimme yhdessä Syöpäjärjestöjen kanssa Parisuhteen palikat - prosessikoulutuksen ammattilaisille sekä koulutimme HUS:n Lastensairaalan työntekijöitä vanhempien parisuhteen puheeksiotosta.

Vuoden aikana
kohtasimme
yhteistyötoimijoiden
tapahtumien kautta yli
900 henkilöä, ylittäen
toiminnan tavoitteet
viisinkertaisesti.

Vuoden 2022 Parisuhde ja sairaus -teemaviikolla järjestettiin Asiantuntijawebinaari, jonka teemana oli Sairaus ja seksuaalisuus. Webinaari kokosi 40 sote- ja järjestöammattilaista, sekä muita kolmannen sektorin toimijoita. Webinaarilla tavoiteltiin erityisesti julkisen sektorin toimijoita, joita olikin kolmannes webinaarin osallistujista. Teemaviikolla toteutettiin myös Läheisyys erityislapsiperheessä - instalive yhdessä Heidi Forsellin kanssa, joka keräsi reilusti yli tuhat katselukertaa, sekä luento pitkäaikaissairauden vaikutuksesta seksuaalisuuteen, joka katsottiin yli sata kertaa.

Tukea parisuhteelle, kun perheessä on sairautta- toiminnan Asiantuntijatyöryhmä kokoontui vuonna 2022 neljä kertaa ja Potilasjärjestöverkosto kolme kertaa. Toiminnan luonteen muuttuessa vuonna 2023 Asiantuntijatyöryhmä jäi tauolle vuoden 2022 lopussa.

Järjestömme jatkoi jäsenenä Kehitysvammaisten palvelusäätiön koordinoimassa Pähkinänsärkijät- verkostossa sekä Tatu ry:n koordinoimassa Palvelupolkumalliverkostossa. Lisäksi teimme yhteistyötä Syömishäiriöliiton Läheisten hankkeen kanssa.



AMMATTILAISILLE SUUNNATTU TOIMINTA

Keväällä 2022 pilotoimme ensi kerran Perusasiaa -parisuhteesta -koulutuksen sote-ammattilaisille. Koulutus koostuu luennoista eri parisuhteeseen vaikuttavista tekijöistä, kuten kiintymyssuhteista, riippuvuuksista ja mielenterveyden haasteista, sekä konkreettisista, dialogisista ja voimavarakeskeisistä työkaluista parien tukemiseksi. Koulutus sai paljon kiitosta ja jokainen 139 palautetta antaneesta koki tietonsa parisuhteen kysymyksistä kasvaneen ja saaneensa lisää työkaluja tukea parisuhteita.

Ammattilaisille tarjottiin myös Värikäs tunnekartta -koulutus tunnetaidoista, koulutus parisuhteen ristiriidoista perustuen yhdessä Yksissä -hankkeessa kehitettyyn Pariasiaa -materiaaliin sekä Lapsen oikeuksien viikolla luento vanhempien turvallisen parisuhteen tukemisesta.

Esittelimme järjestömme toimintaa ja parisuhteille tarjottavaa matalan kynnyksen tukea yhteistyössä pääkaupunkiseudun hyvinvointialueiden kanssa Länsi-uudenmaan soten Hyvät käytänteet- seminaarissa, Helsingin kaupungin Kotipalvelun kongressissa sekä Vantaa-Kerava hyvinvointialueen Perhekeskustoimintamallin kehittäminen – syysseminaarissa. Näissä tapahtumissa tavoitimme yli 400 sote -ammattilaista.



Mielenkiintoinen ja fiksusti rakennettu koulutuspäivä! Sain työkaluja omaan työhöni sekä muistutuksen parisuhteen puheeksi ottamisen tärkeydestä.

-palaute Perusasiaa parisuhteesta -koulutuksesta

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Parisuhdekeskus Katajan vapaaehtoiset ovat mukana monipuolisesti erilaisissa tehtävissä. Toimintavuoden aikana he toimivat luennoitsijoina, vertaisryhmächatin ohjaajina, verkkokurssin ohjaajina, blogi -kirjoittajina, vertais-/kokemuspuhujana kohderyhmälle ja ammattilaisille suunnatuissa tapahtumissa. Vuoden 2022 aikana kehitettiin uusi Parihuolto -materiaali neljällä eri teemalla vapaaehtoisten käyttöön. Vapaaehtoiset olivat mukana kehittämässä tätä uutta materiaalia ja pilotoimassa toimintaa. Lisäksi vapaaehtoiset toimivat yhteistyökumppaneiden parisuhdetapahtumissa.

Toiminnassa järjestettiin työnohjaustapaaminen, jossa vapaaehtoiset saivat keskustella eri teemoista ja jakaa kokemuksiaan ulkopuolisen työnohjaajan tuella. Työnohjaus toimi myös kehittämistapaamisena vapaaehtoisten tuoden omia näkemyksiään toiminnan sisältöön. Toiminnassa oli vuoden aikana mukana yhteensä 15 vapaaehtoista.

Vapaaehtoisten kanssa toteutettujen luentojen ja kurssitoiminnan kautta **1959** osallistujaa sai tietoa ja tukea parisuhteeseen.

PARISUHDEVIIKKO

PARISUHDE & MIELENTERVEYS

Parisuhdeviikko on valtakunnallinen teemaviikko, jonka suunnittelee järjestömme koordinoima Valtakunnallinen Parisuhdeverkosto. Viikkoa on vietetty vuodesta 2016 saakka. **Teemana oli vuonna 2022**

Parisuhde ja mielenterveys. Viikolla järjestettiin luentoja, chatteja, puhelinneuvontaa, Päivä Parisuhteelle –verkkotapahtuma ja ammattilaisille Valtakunnalliset Parisuhdepäivät -koulutustapahtuma. Viikko näkyi myös valtakunnallisissa eri medioissa.

Toteutimme vuoden aikana kyselyn mielenterveyshaasteiden vaikutuksista parisuhteeseen yhteistyökumppanimme Finfami ry:n kanssa. Kyselyyn vastasi 554 henkilöä ja tulokset julkaistiin Parisuhdeviikolla.

Tuloksia nostettiin mediassa mielipidekirjoituksen muodossa, MTV Uutisaamussa ja STT tiedotteena.

Parisuhdeviikon Päivä parisuhteelle - tapahtuma toteutettiin verkossa, jossa tarjottiin asiantuntijaluento teemalla Turvallisuus parisuhteessa ja sen vaikutukset mielenterveyteen. Lisäksi osallistujille tarjottiin harjoituksia parisuhteen tueksi.

Lähde: Parisuhde ja mielenterveys -kysely 2022



KOKEE, ETTÄ MIELENTERVEYSHAASTEIDEN
VAIKUTUKSISTA PARISUHTEESEEN TULISI PUHUA
ENEMMÄN YHTEISKUNNASSAMME

Katja

FinFami

Mielipide | Lukijan mielipide

Parisuhteeseen panostaminen on mielenterveysteko

Parisuhteisiin panostamalla vahvistetaan koko perheen hyvinvointia.



PARISUHDEPÄIVÄT

Parisuhdeviikolla järjestetään ammattilaisille Valtakunnalliset Parisuhdepäivät. Koulutuspäivä järjestettiin kahdeksannentoista kerran. Vuonna 2022 **koulutuspäivän teema oli Parisuhde ja mielenterveys** ja koulutustapahtuma järjestettiin ensimmäisen kerran yksipäiväisenä. Koulutuspäivä järjestettiin Musiikkitalolla Helsingissä ja tapahtuma striimattiin.

Vuosittain koulutuspäivässä jaettava **Vuoden Parisuhdeteko -palkinto myönnettiin Jäbät ja tunteet -podcastille**. Jäbät ja tunteet –podcast ohjelmassa Miro Olsoni, Nasim Selmani ja Nosh A Lody keskustelevat avoimesti tunteistaan ja nostavat esille parisuhteisiin liittyviä teemoja. Podcastin tavoitteena on luoda keskusteluilmapiirin muutosta ja samalla parantaa maskuliinisuuksia sekä lisätä yhdenvertaisuutta. Podcast on tavoittanut suuren määrän kuuntelijoita kahden toimintavuoden aikana.



valtakunnallinen
PARISUHDEPÄIVÄ
PARISUHDE JA MIELENTERVEYS

8.11.2022

EARLY BIRD
-Hinnat
Elokuun loppuun



Tuikkeen toisen silmissä -
Toivo parisuhteessa

Kouluttajapsykoterapeutti,
teräksijälä
Maaret Kallio



Rakastumisen ja
parisuhteen
mielenterveys-
vaikutukset

Tutkimusprofessori
Timo Partonen,
THL



Vähemmistöstressin
vaikutukset
mielenterveyteen ja
pari- ja monisuhteisiin

Perhe- ja parisuhteterapeutti
Terhi Väisänen ja
asiantuntija Sanna Metsäpää,
Sateenkaari-ihmisten
Perhesuhdekeskus



Mielenterveyden
haasteiden
puheeksi ottaminen

Psykologian tohtori,
VET-perheterapeutti
Eija-Liisa Rautainen



Mytö- ja vastamaessa
kun koko perhe
sairastaa

kokemuspohja
Niina Kettunen
(asiantuntija Suomen
autismin ja yhdistyksessä)



NUORTEN AIKUISTEN IHMISSUHDETAIDOT MIELENTERVEYTTÄ TUKEMASSA -HANKE

Vuoden 2022 aikana saimme mahdollisuuden aloittaa STEA-rahoitteisen uuden hankkeen vuosille 2022-2024: Nuorten aikuisten ihmissuhdetaidot mielenterveyttä tukemassa.

Hankkeen tavoitteena on kehittää ja tuottaa yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa uusia toimintamalleja ja materiaaleja nuorten aikuisten ihmissuhdetaitojen vahvistamiseksi. Toiminnalla tuetaan nuorten aikuisten psyykkistä hyvinvointia ja vaikutetaan ennaltaehkäisevästi ihmissuhdeongelmista johtuviin mielenterveyden haasteisiin. Hankkeen materiaalien teemat sisältävät muun muassa asiaa ristiriitojen ratkaisutaidoista, läheisyydestä ja seksuaalisuudesta sekä tunnetaidoista.

Hankkeessa on yksi työntekijä ja hankkeella toimii tiivis ohjausryhmä, joka kokoontui vuoden aikana kaksi kertaa. Toiminta oli antoisaa, kannustavaa ja palaute oli positiivista. Ohjausryhmä koostuu Yeesi ry:n, Nyyti ry:n, Mielenterveysseura ry:n, Sateenkaari-ihmisten Perhesuhdekeskuksen, Vantaan kaupungin ja Väestöliiton edustajista.

Hankkeessa hyödynnettiin kehittäjätyöryhmää, joka muodostui muun muassa yhteistyökumppaneiden kautta tavoitetuista nuorista aikuisista. Kehittäjätyöryhmä pilotoi hankkeen ensimmäisiä materiaaleja. Tämän pohjalta jatkojalostettiin ihmissuhdetaitomateriaaleja, jossa aktiivisesti mukana olivat myös kaksi opiskelijaharjoittelijaa, jotka suorittivat sosionomiopintojensa harjoittelua järjestössämme.

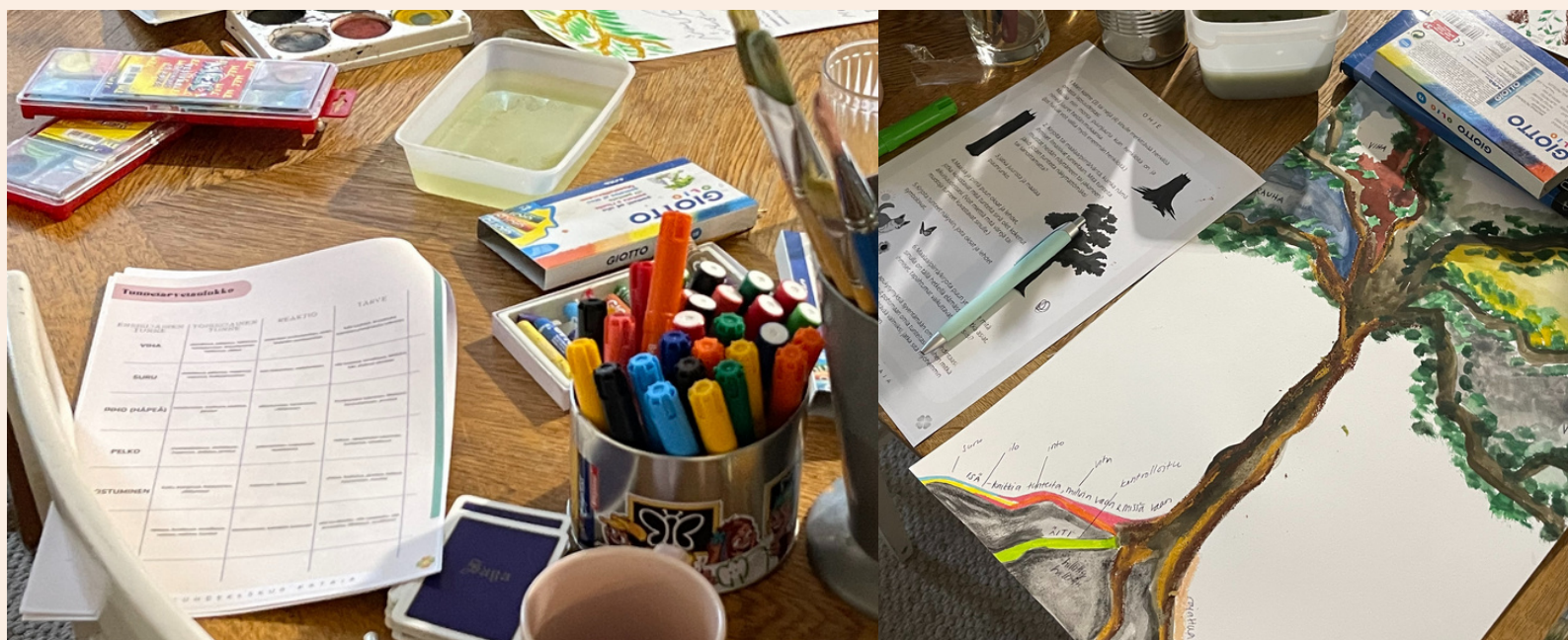
Toiminnassa kehitettyjä materiaaleja pilotoitiin Loisto Settlementin Helsingin kaupungin Tyttöjen talolla ja Helsingin Diakonissalaitoksen YEE-hankkeen Olohuoneella, joka on yksin maahan tulleille nuorille aikuisille suunnattu kohtaamispaikka. Palaute oli positiivista ja tarve teemoista puhumiselle ja oppimille selkeä.

Toimintavuoden aikana käynnistettiin myös hankkeessa toteutettava videoprojektikokonaisuus, missä tarkoituksena tuottaa kymmenen teemallista videota ihmissuhdetaidoista. Projektin toteuttajaksi kilpailutuksessa valikoitui Kaide Tuotannot.



En ole koskaan aiemmin kirjoittanut omista tunteista. Tää tuntu aika vapauttavalta.

-Palaute Olohuoneelta



YHDISTYKSEN TOIMINTA

Yhdistyksen toiminta kattoi n. 10 % osuuden koko järjestön toiminnasta. Yhdistyksen tuotto muodostui jäsenmaksuista sekä koulutus-, kurssi- ja luentotuotoista.

Yhdistys sai ensimmäistä kertaa Helsingin kaupungilta järjestöavustusta lapsiperheiden vanhemmille tarjottavaan parineuvontaan. Neuvontaa toteutettiin verkossa järjestössämme kehitetyn Parisuhteen kriisit -mallin mukaan. Parineuvontaan osallistui syksyn 2022 aikana 19 paria.



Tämä oli uskomattoman hyvä palvelu ja olemme todella kiitollisia, että saimme apua. Neuvonta oli lempeää, luottamuksellista ja pääsimme keskittymään juuri niihin asioihin, joissa tarvitsimme apua. Todella ammattitaitoista ja osaavaa palvelua, kiitos!

-palaute parineuvonnasta

Yhdistyksen toiminnassa toteutettiin vuonna 2022 Solmuja parisuhteessa -koulutus Helsingissä, kaksi Parisuhteen kriisit -koulutusta sekä Parisuhteen palikat-koulutus verkossa.



Kiitos hyvästä koulutuksesta. Koin, että juuri tällaisia konkreettisia työskentelykeinoja omaan työhöni olenkin kaivannut, joita tässä koulutuksessa käytiin läpi.

-palaute Parisuhteen kriisit -koulutuksesta

Toimintavuoden aikana toteutui yksi Parisuhteen vuorovaikutuksen abc -kurssi hotelli Nuuksiossa. Vapaaehtoiset ohjasivat kurssin. Kuten muussakin toiminnassa, parisuhdekurssitoiminnassa on koronapandemian jälkeen ollut havaittavissa osallistujamäärien väheneminen fyysisesti kohtaavilla kursseilla. Yhdistyksen toimintaan on tästä syystä kehitetty myös verkossa toteutettavaa toimintaa.

Yhdistys myi verkkokaupassa parisuhdekirjallisuutta sekä Parisuhteen palikat -työvälinettä.

Yhdistys osallistui resurssien mahdollistamissa puitteissa Ukrainan tukemiseen. Toiminnanjohtaja osallistui pyöreän pöydän keskusteluun, joka kokosi yhteen järjestöjä pohtimaan mahdollisuuksia auttaa ukrainalaisia. Järjestöpäällikkö osallistui Yhteiset Lapsemme ry:n organisoimaan Ukrainan lasten ja rauhan puolesta järjestettävään tukikonserttiin 7.3. Kansalaistorilla. Lisäksi yhdistys lahjoitti huhtikuun aikana verkkokaupassa myydyistä Vuorovaikutustaidot parisuhteessa- ja Solmu parisuhteessa -kirjoista 20% ukrainalaisten tukemiseen.

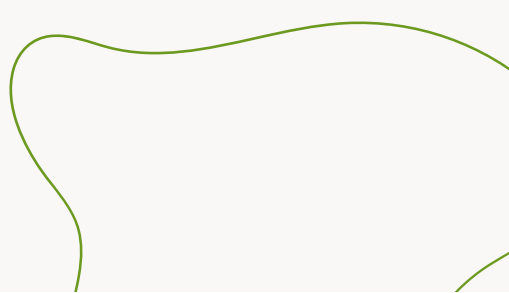
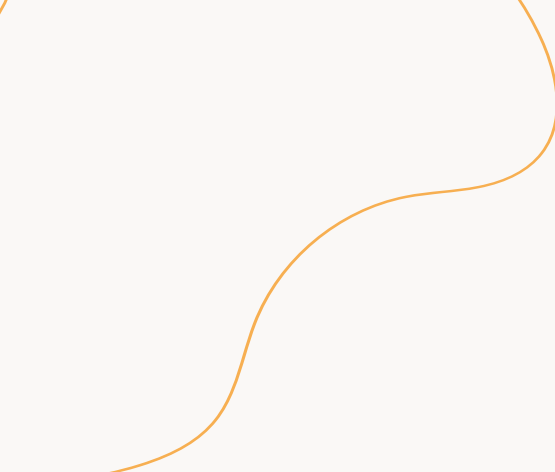


KIITOS!

Vuoden 2022 aikana saimme vahvistettua toimintojamme edelleen ja iloksemme saimme mukaan uusia osallistujia ja yhteistyökumppaneita. Olemme erityisen kiitollisia kaikille toiminnassa mukana olleille.

Toimintaamme ohjaa strategiamme mukaiset arvot ja haluamme edistää helposti lähestyttävyyttä ja ihmisläheistä toimintaa. Arvostamme ja hyödynnämme vapaaehtoisuutta, vertaisuutta ja asiantuntijatietoa. Haluamme olla luomassa turvallista tilaa kaikille.

Jatkamme ilolla toimintaamme missiomme mukaisesti vahvistaen parisuhteiden hyvinvointia kaikenlaisissa perheissä. Toivottavasti mahdollisimman monet löytävät toimintaamme mukaan myös vuonna 2023!



www.parisuhdekeskus.fi