

Perhekeskustoiminta

” Perhekeskus on ymmärrettävä ennen kaikkea lapsiperheiden palvelut laajasti ja saumattomasti yhteen kokoavana verkostona. Perhekeskus koostuu kolmesta elementistä: verkostomaisesta, fyysisestä ja sähköisestä perhekeskuksesta.

[Turun sanomat 4.10.2022: Mikä ihmeen perhekeskus?](#)



Perhekeskus on lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointia ja terveyttä edistävä sekä varhaista tukea, hoitoa ja kuntoutusta tarjoava monialainen palveluverkosto.

Perhekeskukset pohjautuvat ja niitä kehitetään perhekeskustoimintamallin avulla, jolloin sovitetaan yhteen lapsiperheiden sosiaali- ja terveystyöpalvelut, sivistystyöpalvelut, kuntien toimet hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi sekä järjestöjen ja seurakuntien toiminta.

Lisätietoja perhekeskuksen tehtävistä [THL:n verkkosivuilta](#).

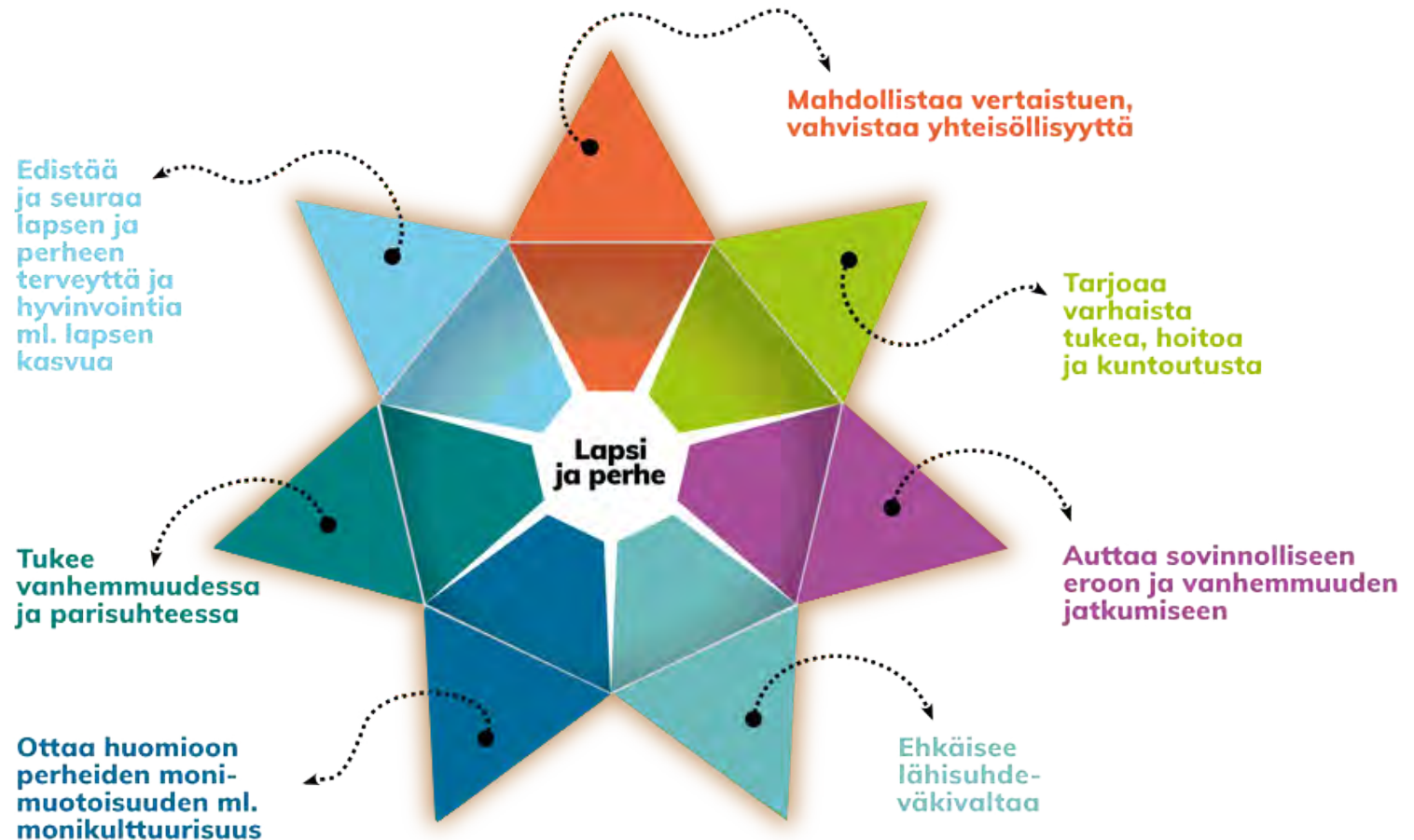
Perhekeskuksen tehtävät

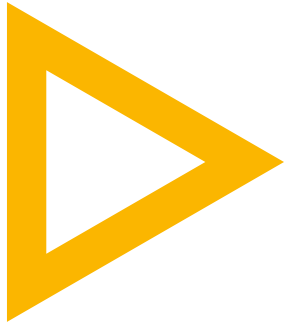
Meidän perhe liikkeellä -hankkeessa tähtikuvion jokainen sakara ajateltiin liikunnan edistämisen näkökulmasta.

Tällöin voidaan ajatella, että perhekeskuksen tehtävät sisältävät kattavasti lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin ja terveyden tukemisen liikkumista lisäämällä.

Sisällöt on selvitetty seuraavilla sivuilla.

(Kuvio haettu [THL:n verkkosivuilta](#) 8.10.2022)





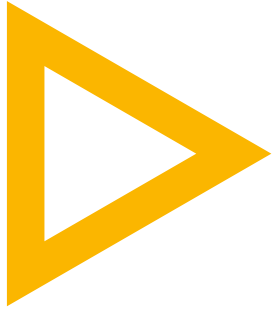
Perhekeskuksen **tehtävien tarkastelu** liikunnan edistämisen näkökulmasta **1/3**

● Edistää ja seuraa lapsen ja perheen terveyttä ja hyvinvointia ml. lapsen kasvua

- Liikunnalla on positiivinen yhteys muun muassa terveyteen, toimintakykyyn, oppimiseen, osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen. Keskeistä on koko perheen liikunnallisen elämäntavan ja arjen kokonaisaktiivisuuden tukeminen.
- Liikkuminen voidaan ottaa puheeksi ja sitä voidaan tukea moniammatillisesti ja -toimijaisesti osana kohtaamisia eri palveluissa.

● Tarjoaa varhaista tukea, hoitoa ja kuntoutusta

- liikunta työvälineenä/menetelmä varhaisen tuen palveluissa
- toiminnalliset menetelmät osana hoitoa ja kuntoutusta
- luontoympäristöjen, eläinavusteisuuden, taiteen ja kulttuurin ym. hyödyntäminen
- omaehtoisen liikkumisen tukeminen (arkiaktiivisuus)
- koko perheen huomioiminen



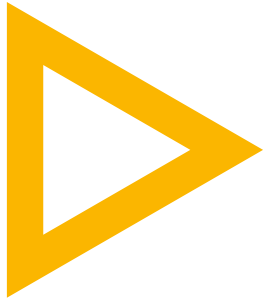
Perhekeskuksen **tehtävien tarkastelu** liikunnan edistämisen näkökulmasta **2/3**

● **Tukee vanhemmuudessa ja parisuhteessa**

- voimavarat, jaksaminen
- yhteinen aika (pariskunta, perhe)
- sosiaaliset verkostot (vertaisuus), yhdessä tekeminen (esim. toiset vanhemmat ja perheet)
- tukeminen ja kannustaminen liikuntaan eri palveluissa ja kohtaamisissa
- liikunta välineenä ja menetelmänä (esim. pari/perheterapiassa, vertaistukiryhmässä)

● **Mahdollistaa vertaistuen, vahvistaa yhteisöllisyyttä**

- Liikunta tarjoaa mahdollisuuksia vertaistukeen sekä yhteisöllisyyteen monin eri tavoin: ryhmä- ja harrastustoiminta, vertaisryhmät, toiminnallisuus (osana palveluita), kohtaamispaikat, seurat, järjestöt, seurakunta.
- Perheitä voidaan ohjata kynnyksettömän liikuntatarjonnan pariin sekä tukea perheiden keskinäistä yhteydenpitoa (esim. yhteiset vaunulenkit).



Perhekeskuksen **tehtävien tarkastelu** liikunnan edistämisen näkökulmasta **3/3**

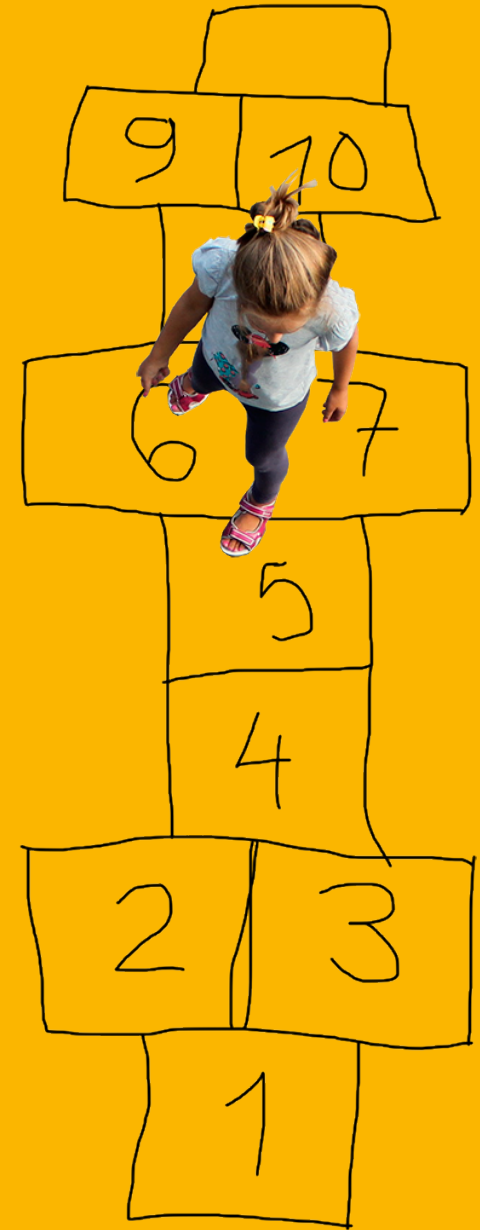
● **Otaa huomioon perheiden monimuotoisuuden ml. monikulttuurisuus**

- liike yhteisenä kielenä
- vertaisryhmät ja muu toiminta
- ”Liikunnalla on todettu olevan merkitystä maahanmuuttajien suomen kielen ja yhteiskunnan toimintatapojen oppimiselle, sosiaalisen verkoston laajentamiselle, itsetunnon kohottamiselle sekä yhteisön hyvinvoinnille. Liikuntaharrastukset synnyttävät osallisuuden kokemuksia. Valtion liikuntapolitiikan päätavoitteena on maahanmuuttajien osalta osallistuminen liikuntatoimintaan yhdenvertaisesti muun väestön kanssa inklusioperiaatteen mukaisesti.” (Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta.)

● **Auttaa sovinnolliseen eroon ja vanhemmuuden jatkumiseen + Ehkäisee lähisuhdeväkivaltaa**

- liikunta työkykyä ja voimavaroja tuottavana tekijänä – työntekijöiden jaksaminen kannatella perheitä raskaissa elämäntilanteissa
- Pohdittavaksi: voisiko liikkuminen (omaehtoisesti ja/tai työkaluna palveluissa) tukea ja kannatella jaksamaan joissakin tilanteissa pääsemään eteenpäin ja pahimman yli?

**Perheitä kohtaavat toimijat
ovat ensiarvoisen tärkeässä
roolissa perheiden
liikkumisen, terveyden ja
laajemmin hyvinvoinnin
edistämisessä.**



Perheiden terveyden (ml. liikunnan) edistäminen tulevaisuuden perhekeskuksessa?

