

# Perhekeskustoiminta ja liikunnan edistäminen

Kaisa Koivuniemi,  
terveyden edistämisen asiantuntija, Jamk, Jyväskylän  
ammattikorkeakoulun Likes

Jyrki Saarela,  
aikuisliikunnan kehittäjä, Keski-Suomen Liikunta ry.

**Likes**  
by jamk



**Perhekeskus on lapsiperheiden palvelut laajasti ja saumattomasti yhteen kokoava verkosto. Perhekeskus koostuu kolmesta elementistä: verkostomaisesta, fyysisestä ja sähköisestä perhekeskuksesta.**

- 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 terveyspalvelut, sivistyspalvelut, kuntien toimet hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi sekä järjestöjen ja seurakuntien toiminta.

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

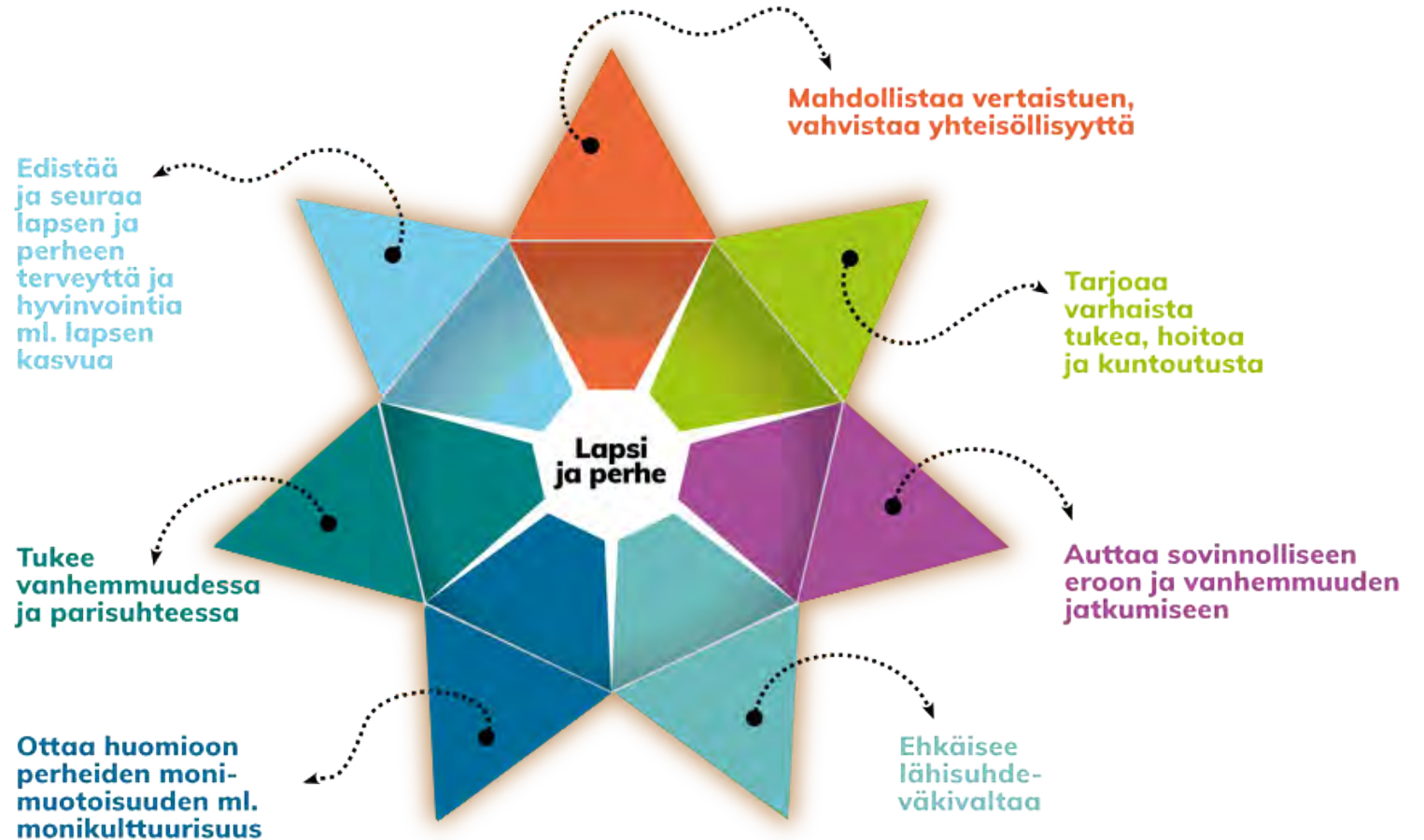
# Perhekeskuksen tehtävät

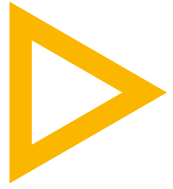
**Meidän perhe liikkeellä -hankkeessa tähtikuvion jokainen sakara ajateltiin liikunnan edistämisen näkökulmasta.**

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)





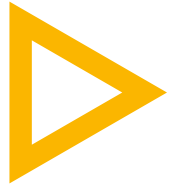
# Perhekeskuksen tehtävien tarkastelu liikunnan edistämisen näkökulmasta 1/3

## ● 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



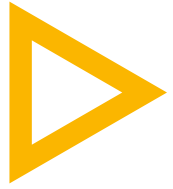
# Perhekeskuksen tehtävien tarkastelu liikunnan edistämisen näkökulmasta 2/3

## ● 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

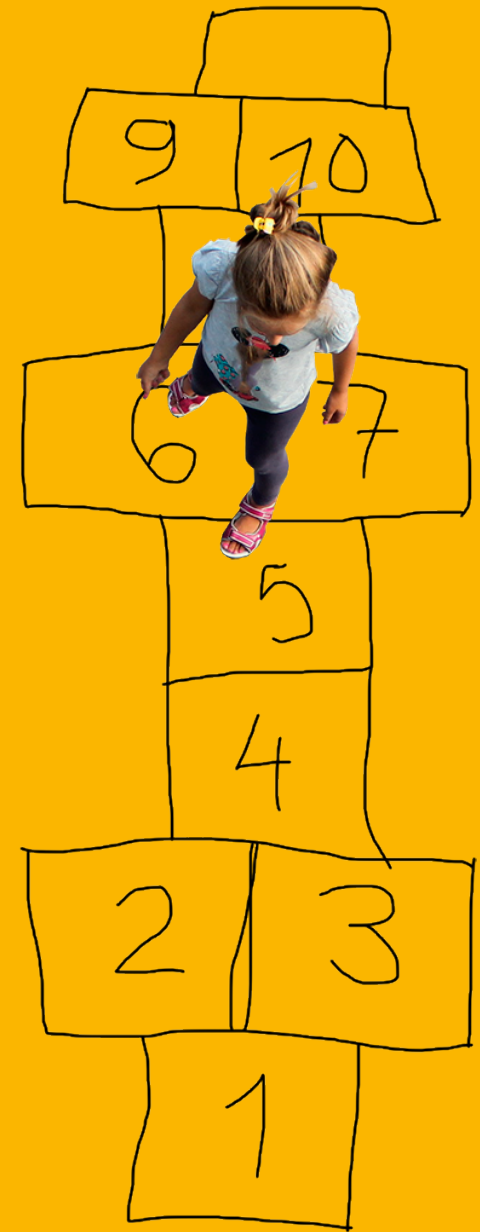
## ● Ottaa huomioon perheiden monimuotoisuuden ml. monikulttuurisuus

- 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 inkluusioperiaatteen 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 toisenlaisia kohtaamisia korona-aikana



**Likes**  
by jamk

**Liike stimuloi**  
Asioiden käsittely helpottuu  
Tunteita on helpompi sanoittaa

**Ihmisenä ihmiselle  
Tasavertaisina**

Perhe-  
työntekijä

Huoltaja tai  
vanhempi

**Rinnakkain kulkien**

Uudenlainen tila synnyttää  
uudenlaisia kohtaamisia –  
liikkuminen työvälinaena,  
luonto neutraalina tilana

Lue lisää [perhekeskustoimijoiden kokemuksia asiakastapaamisten siirtämisestä luontoympäristöihin](#) keväällä 2020.



# Perheiden terveyden (ml. liikunnan) edistäminen tulevaisuuden perhekeskuksessa?

Liikkumisen ja muiden terveydelle suotuisten elintapojen edistäminen on **olennainen osa** kokonaisvaltaista hyvinvoinnin edistämistä, ei ”erillinen saareke”.

Painetta pois korjaavasta työstä vahvistamalla sekä **perheiden** että **työntekijöiden** jaksamista ja voimavaroja: **liikkuminen yksi keskeinen tukimuoto ja työkalu.**

**Perheiden arki, elämä**

**Kohtaamispaikat ja muut varhaisen tuen muodot**

Ennaltaehkäisevä työ/toiminta

Korjaava työ/toiminta

**”Perhekeskusjana” (palvelut, toimijat, verkostot)**

Ennaltaehkäisevä työ ei automaattisesti ole terveyden edistämistä. **Ratkaisevaa on työote ja työn/toiminnan sisällöt sekä käytettävät menetelmät.**

Puheeksi otettavia ja tuettavia asioita: liikkuminen, ravitsemus, uni ja palautuminen sekä mielen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet.

Terveyden edistämisen ei tulisi olla ”joidenkin toisten vastuulla”: parhaimmillaan terveyden edistämistä toteutuu **koko janan mitalla monenlaisten toimijoiden toteuttamana.**

# Lähteet:

- Hastrup, A., Pelkonen, M., Varonen, P., & Kekkonen, M. (2021). Perhekeskukset ja niiden kohtaamispaikat Suomessa. Tutkimuksesta tiiviisti 65/2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Hastrup, A., Pelkonen, M. & Varonen, P (2021). Perhekeskusten kehittäminen ja vakiinnuttaminen tulevilla hyvinvointialueilla. Ohjeita toimintasuunnitelman laadintaan. Työpaperi 9/2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Koivuniemi, K. (2021) Liikkuminen osana perhekeskustoimintaa – hyvää perheille ja työntekijöille. Likes.
- Vuorenmaa, M. (2019). Pienten lasten ja heidän perheidensä hyvinvointi 2018. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Koko perhe liikkeelle liikuntaneuvonnalla (Liikuntaneuvonta –sivusto, haettu 9.9.2022)
- Mikä ihmeen perhekeskus? (Turun sanomat 4.10.2022, verkkojulkaisu, haettu 8.9.2022)
- Perhekeskuksen tehtävät (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivut, haettu 8.10.2022)
- Valtioneuvoston kanslia (2019) Verkostojohtamisen opas. Valtioneuvoston kanslian julkaisuja 2019:12.
- Vaikuttavaa verkostotyötä (Olympiakomitea, 13.10.2021, haettu 8.9.2022)