

9.5.2023

## Kainuun perhekeskuspäivä 9.5.2023 – ”Et ole yksin”

Järjestimme Kainuun perhekeskuspäivän 9.5.2023 Kajaanin lukion auditoriossa. Perhekeskuspäivä on perinteisesti koonnut yhteiseen seminaariin perhekeskusverkoston ammattilaisia ympäri Kainuuta. Tänä vuonna ammattilaisten päivän lisäksi järjestettiin illalla avoin yleisötilaisuus, johon kutsuttiin mukaan kainuulaisia vanhempia. Molempiin tilaisuuksiin tarjottiin mahdollisuutta osallistua paikan päällä ja live-striimin välityksellä.



Tänä vuonna päivän teemana oli ”Et ole yksin”. Teemassa kiteytyy sekä ammattilaisten monialainen yhteistyö ja yhteistyörakenteet toiminnan tukena, että kainuulaisille perheille tarjolla oleva tuki. Erityisesti lasten ja perheiden hyväksi tehtävä ennaltaehkäisevä työ oli päivän keskiössä ja kuinka toisen ammattilaisen tunteminen yli organisaatorajojen madaltaa kynnystä keskusteluun arjessa. Perhekeskuskoordinaattori Helena Saari avasi ammattilaisten tilaisuuden ja Kajaanin keskuskoulun musiikkiluokka 4C esitti koskettavat musiikkiesitykset tilaisuuden aluksi.

Suunnittelija Eliisa Korhonen Päihteitä käyttävien raskaana olevien naisten ja vauvaperheiden palvelukokonaisuuden kehittämishanke Pohjois-Suomessa (PÄKÄ) -Kainuun osahankkeesta kertoi päihteettömän vauva-ajan tukemisesta ja hankkeen tavoitteista.

Miekkari Heidi Pulkkinen ja kuraattori Marika Uhlbäck esittelivät IPC- ja Coolkids -menetelmiä nuorten kanssa työskentelyssä. IPC-menetelmää käytetään 12–18-vuotiaiden nuorten masennusoireilun ehkäisyyn ja hoitoon. Coolkids on suunnattu 7–17-vuotiaille ahdistuksen hoitoon. Molemmat kokivat, että menetelmät tuovat selkeää rakennetta työskentelyyn ja nuoret ovat pitäneet työskentelystä mm. oman työkirjan avulla. Nämä lyhytinterventiomenetelmät ovat tutkitusti tehokkaita. HELLÄ-hankkeen kautta menetelmäohjaajia on koulutettu ympäri Kainuuta.

Kehittäjäkoordinaattori ja väitöskirjatutkija Johanna Timonen luennoi yhteisövaikuttavuudesta ja kertoi väitöstutkimuksestaan nuoruusiän harrastustoiminnan merkityksestä myöhemmälle mielenterveydelle. Sosiaalisesti aktiivinen vapaa-aika nuoruudessa on väitöskirjatutkimuksen mukaan yhteydessä pienempään psykiatristen häiriöiden ilmaantuvuuteen.

9.5.2023

Perhekeskuspäivässä oli ”Kainuussa perheet saavat tukea” HELLÄ-hankkeen perhekeskusvideon ensi-ilta. Kuvitustaikureiden video on katsottavissa: [Tulevaisuuden sote-keskus Kainuuseen - Helposti lähelläsi \(HELLÄ\) - Kainuussa perheet saavat tukea Kuvitustaikurit HELLÄ-hanke \(dreambroker.com\)](#) HELLÄ-hankkeen suunnittelijat Marjo-Riitta Keränen ja Johanna Hoikkala esittelivät videon. HELLÄ-hankkeen yhteistyötahot TOKI-hankkeen Päivi Härkönen ja Lapsen tuen malli Kainuussa – hankkeen Sari Kuvaja esittäytyivät.

Päivän paneelikeskustelun aiheena oli *monialainen työ lasten, nuorten ja perheiden hyväksi*. Panelisteina olivat VEO Sanna Harju Kajaanista, Sotkamon kunnan kasvatusjohtaja Ville Manninen, Kainuun Liikunnan Ira Liuski, Kajaanin seurakunnan kirkkoherra Antti Minkkinen ja vanhemman näkökulmasta keskustelemassa Minna Leinonen.

Panelistien puheenvuoroista nousi konkreettisia esimerkkejä monialaisesta työstä. Esimerkkeinä olivat terveydenhoitajan mukaan tulo lapsen vasukeskusteluun, HELLÄ-hankkeessa edistetty perhekeskuksen yhteistyörakenne ja yhteiset kokouksen hyvinvointialueen ja kuntien välillä, Kainuun Liikunnan oppilaitosyhteistyö ja liikunnan edistämiseen suunnatut välituntiohjaajakoulutukset koululaisille. Kajaanin seurakunnan perheneuvonta mainittiin perheille suunnattuna ennaltaehkäisevänä työnä ja matalan kynnyksen Perheiden pesäkolotoimintaa järjestävät yhteistyössä MLL, seurakunta ja Kainuun hyvinvointialue. Vanhemman näkökulmasta tuotiin esiin ammattilaisten yhteistyö, oman asenteen tarkastelu ja halu auttaa. Palvelujen ketjuttaminen ja pompottelu kuormittaa perhettä ja lisää entisestään tuen tarvetta. Monialaisessa yhteistyössä nähtiin Kainuussa paljon edistysaskeleita, mutta edelleen tarvitaan ammattilaisten vuorovaikutuksen kehittämistä arjessa ja ”kilautta kaverille” - mentaliteetin vahvistamista rakenteilla.

Iltapäivällä tilaisuuteen saapui LT, lastenpsykiatrian dosentti, lasten- ja nuorisopsykoterapeutti Jari Sinkkonen. 14-vuotias Jaakko antoi tilaisuudessa Kainuun villasukat Jarille lahjaksi. Jari oli hyvin otettu saamistaan sukista. Sinkkonen luennoi ammattilaisille lapsen ja nuoren hyvän itsetunnon kehityksestä. Luennoissa käytiin läpi, mistä lapsen hyvä itsetunto syntyy, kuinka itsetunto vaihtelee eri ikäkausina ja miten ammattilaisena ja vanhempana voi vahvistaa lapsen terveen itsetunnon kehitystä. Sinkkonen toi hauskoja värikkäitä esimerkkejä elävästä elämästä ja nosti esiin ajankohtaisia ilmiöitä. Sinkkonen mainitsi, että lapsen kanssa pitää mennä ikään kuin ongelle eli tunnistaa lapsen tunnetiloja ja peilata niitä takaisin lapseen.

Illan yleisötilaisuus alkoi Kajaanin keskuskoulun musiikkiluokkalaisten esityksellä. Ilta jatkui Jari Sinkkosen toisella luennolla ja Sinkkonen suuntasi puheensa vanhemmille. Aiheena oli *Mitä lapsi ja nuori tarvitsee hyvään kasvuun*. Kajaanin lukion auditorioon saapui noin 160 kainuulaista ja heillä oli myös mahdollisuus esittää Sinkkoselle kysymyksiä. Koko tapahtuman ajan Kajaanin lukiolla oli järjestökatu, jossa olivat mm. MLL:n, Miessakit ry, Invalidiliiton, Kainuun Liikunnan ja Mieli ry:n pisteet. Lämmin kiitos kaikille järjestökadun toimijoille.

Suurkiitos yhteistyökumppanillemme Kao:lle. Tapahtuman kaikki luennot live-striimattiin Kainuun hyvinvointialueen Youtube-kanavalla ja striimauksesta vastasivat Kao:n media-alan opiskelijat. Kao:n lähihoitajaopiskelijat järjestivät lastenohjelmaa yleisöluennon ajan ja päivän kahvitarjoilut järjestivät liiketalouden opiskelijat. Kiitos upeille puhujille mielenkiintoisista alustuksista, taitaville musiikkiluokan esiintyjille ja mukana olleelle yleisölle sekä livenä että striimissa.

