



KOHDE
HYVINVOINTI-
OSAAMISTA KUNTIIN



22.4.2025 klo 13:30–15
Teams

Meidän ihana arki!

Milla Dahl
Master of Health Care
ODL Liikuntaklinikka



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

DIAK

ODL



KOHDE HYVINVOINTI- OSAAMISTA KUNTIIN



- **Toteuttajaorganisaatiot:**
 - Diakonia-ammattikorkeakoulu (pää toteuttaja)
 - ODL Liikuntaklinikka (osatoteuttaja)
- **Rahoittaja:** ESR+ (Euroopan sosiaalirahasto)
- **Toimintalinja 4:** Työllistävä, osaava ja osallistava Suomi
- **Erityistavoite 4.2** Uutta osaamista työelämään
- **Toiminta-aika:** 1.11.2023-31.10.2025
- **Toiminta-alue: Pohjois-Pohjanmaa**
 - Utajärvi, Muhos, Oulainen, Merijärvi, Alavieska, Kuusamo, Haapajärvi, Haapavesi, Siikajoki, Nivala, Pyhäntä, Taivalkoski, Kärsämäki, Reisjärvi, Ylivieska, Pyhäjoki, muutkin ovat tervetulleita!
- **Tavoitteena vahvistaa** kuntien, seurakuntien ja järjestöjen työntekijöiden osaamista lapsiperheiden hyvinvoinnin ja terveyden tukemisessa.
 - Mielen hyvinvointi
 - Liikkuminen
 - Ravitsemus
 - Lepo ja palautuminen
 - Päihteiden käytön ehkäisy
- **Vahvistaa** HYTE-toimijoiden yhteistyötä hankekuntien sisällä, kuntien välillä sekä suhteessa hyvinvointialueeseen
- **Aikaisemmat koulutukset** löydät Kohde Akatemiasta: kohde.diak.fi- nettisivuilta

Sisältö

- **Ennakkotehtävä**
- **Levon ja palautumisen huomiointi osana perheen hyvinvointia**
 - Mitä palautuminen on?
 - Palautumisen keinoja
 - ”Luonto perheen arjen voimavarana” – Soile Puhakka, tutkijatohtori, ODL Liikuntaklinikka
- **Arjen kokonaiskuorman hallitseminen**
- **Miten tukea perheitä arjen keskellä?**
 - Esimerkkejä kunnista perheiden tukemiseen ja muitakin vinkkejä
- **Jälkitehtävä**





Ennakkotehtävä

- Mitä palautumisen keinoja perheet hyödyntävät, mitä olet kuullut tai kokenut työssäsi?
- Miten tuet perheitä palautumaan?
- Tutki työskentelykuntasi vapaa-ajan palveluita somesta, nettisivuilta tai juttele työkavereittesi kanssa. Löydätkö sieltä sisältöä, jota voisit ohjata perheiden palautumisen tueksi?

Mitä palautuminen on?



- **Palautumista tapahtuu** eniten unen aikana, mutta myös pienet teot arjen ympärillä tukevat palautumista (Puhti, 2024)
- **Palautuminen tarkoittaa** henkisen ja fyysisen tilan palautumista kuormitusta edeltävälle tasolle (Ahola, 2012)
- **Mikä meidän palautumista heikentää?**
 - Stressi töistä, lapsesta, perheen arjesta tai taloudesta, heikot yöunet, huolet, uupumus, heikko ravitsemus, vähäinen liikkuminen, haasteet ihmissuhteissa...
- **Miten aikuinen palautuu?**
 - Jokaisella meistä on oma tapa palautua
 - Palauttavia tekijöitä ovat hyvät yöunet, lyhyet päiväunet, loma, pienet tauot työ- tai arjen keskellä, yhteinen aika perheen kanssa, liikkuminen, ruoka, luonto, sauna, ystävän kanssa tapaaminen, lastenhoitoapu, musiikki, vapaa-aika...
 - Vanhemman olisi hyvä tunnistaa, minkälainen palautuminen tukee parhaiten hänen hyvinvointiaan
- **Miten lapsi palautuu?**
 - Uni
 - Arjen säännöllisyys (rutiinit): lapsi tarvitsee vanhempaa tukemaan ja säätelemään palautumista
 - Yhteinen hetki vanhemman kanssa
 - Pienet tauot päivän aikana (päiväunet, rauhalliset hetket esim. kirjan kanssa)
 - Tylsyys on hyväksi – silloin voi olla palautumisen paikka tai antaa mielikuvituksen lentää

Säännöllinen arki tukee perheitä hyvään uneen ja palautumiseen



- **Säännöllinen arkirytmisi tukee** arjessa selviytymistä ja jaksamista (Mieli ry, 2023)
 - Arkirytmisissä olisi hyvä olla jouston varaa, sillä monesti arki tuo mukanaan omat temppunsa
- **Säännöllinen arkirytmisi tuo turvallisuuden** tunnetta lapselle ja tukee myös aikuista arjessa (Mieli ry, 2023)
- **Hyvä uni tarvitsee säännöllisyyttä sekä** rutiineja eli arjen perusteita, jotka ovat ensiarvoisen tärkeitä unen kannalta (Mieli ry, 2023)
→ ovat myös yleisimpiä tekijöitä, jotka ovat lapsiperheille haasteena
- **Arkirytmisi on säännöllinen**= rutiinit ovat muodostuneet
 - Esimerkiksi iltarutiinit valmistavat lasta uneen asteittain MUTTA myös aikuista!
- **Arjen rutiinit tarjoavat** vakautta ja ennustettavuutta, mikä voi vähentää stressiä ja lisätä turvallisuuden tunnetta (Mieli ry, 2023)
- **Perheen selviytymiskyky** ja muutoksen sopeutumiskyky vahvistuu arjen rutiinien kautta (Mieli ry, 2022)
- **Säännöllinen arki koostuu:**
 - Hyvä ja säännöllinen ravitsemus tukee jaksamista ja unta → palautuminen parempaa
 - Yhdessä syöminen tukee perheen sisäistä vuorovaikutusta ja antaa yhteistä aikaa koko perheelle
 - Säännöllinen ateriarhythmi arkena ja viikonloppuna tukee unta ja palautumista
 - Säännöllinen liikkuminen yksin tai yhdessä tukee unta ja mielen hyvinvointia → liikkumista on jo kotona puuhailu, postin haku ja metsäretket
 - Rauhoitetaan illat ja nukutaan yö hyvin – älylaitteet pois

Säännölliset elämäntavat tukevat arkea ja palauttavat koko perhettä



- **Lapsen unirytmien kehittymiseen vaikuttavat arjen** ympäristön erilaiset vihjeet (Paavonen, 2024)
 - Yöllä pidetään ärsykkeet minimissä eli makuuhuone on hämärä, hiljainen eikä juurikaan puhuta
 - Päivisin lapselle tarjotaan enemmän
 - aktiivisia virikkeitä (leikkejä, muuta puuhaa)
 - antaa arjen äänien kuulua
 - Ylläpidetään arjen tavallista valaistusta
- **Säännöllinen arkirytm** tukee vuorokausirytmien kehitystä, joka taas tukee hyvää unta ja palautumista (Paavonen, 2024)
- **Hyvä unirytm** perustuu säännölliseen päivärytmiin
 - Yhteisiä lepohetkiä ja muuta vuorovaikutusta **ilman** älylaitteita
 - Säännöllinen ateriarhythmi ja yhdessä syöminen
 - Arkiliikkumista tapahtuisi päiväkodin jälkeen yhdessä perheenä tai kavereiden kanssa
 - Iltarutiinit tehtäisiin yhdessä ja samaan aikaan illalla

HELSINGIN SANOMAT

Monen arki tuntuu uuvuttavalta, koska elintavat ovat retuperällä, sanoo tutkija

Terveys | Yhteiskunnalla olisi enemmän rahaa jaettavaksi, jos pitäisimme hyvinvoinnistamme parempaa huolta, sanoo tutkija Päivi Kolu.

21.4.2025 Lehtijuttu



KOHDE
HYVINVOINTI-
OSAAMISTA KUNTIIN



Euroopan unionin
osarahoittama



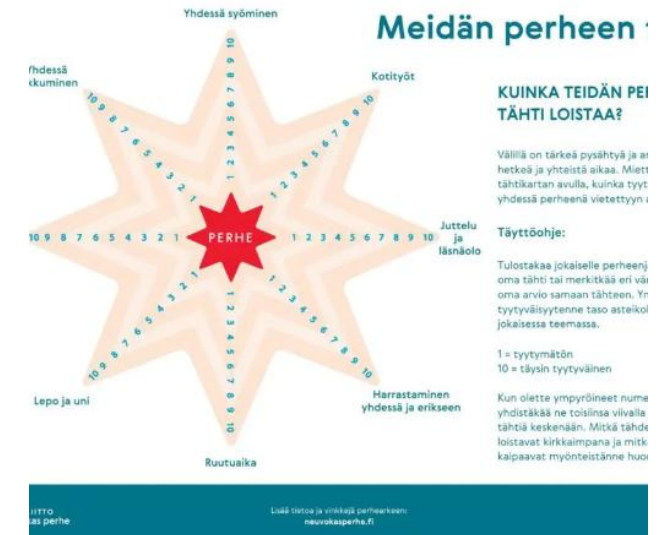
Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

DIAK



Perheen arjen kokonaiskuorman hallitseminen

- Mikä arjessa haastaa?
- **Suunnitelmallisuus** (ruokakauppa, harrastukset, yhteinen tekeminen, muut menot..)
 - Arjen työt jaetaan puoliksi molemmille vanhemmille
 - Käykö toinen ruokakaupassa töiden jälkeen, onhan arjessa aikaa myös levolle ja parisuhteelle?
 - Suunnittele arkeen joustoa ja tylsyyttäkin
 - [MLL Perheen viikkokalenteri Ajanhallintapäiväkirja](#)
- **Arjen rutiinit** (ennakoitavuus ja turvallisuus)
 - Perheen säännöt
- **Lapsen osallistaminen arkeen ikätason mukaan**
 - Pöydän kattaminen, siivoaminen, oman kengät kaappiin, kotitöissä auttaminen
- **Suorituskeskeisyys ja täydellisyyden tavoittelu – not cool**
 - Osataan sanoa ei ja laittaa asiat tärkeysjärjestykseen
 - Sosiaalinen media voi luoda ulkoisia paineita vanhemmille
- **Pienet tauot arjessa**
- **Avun pyytäminen aikaisessa vaiheessa** (varhaiskasvatus, koulu, järjestöt, seurakunnat, neuvola, sukulaiset, ystävät...)



[Neuvokas Perhe: Meidän perheen tähti](#)



KOHDE
HYVINVOINTI-
OSAAMISTA KUNTIIN



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

DIAK



Vinkkejä perheiden tukemiseen arjen keskellä



- **Yhteinen tekeminen:** luonnon mahdollisuudet, arkiliikkuminen, ohjattu toiminta kunnan liikuntatoimesta
- **Taloudelliset haasteet:** (Tahvo, 2024): [Pohteen talousneuvola](#), talous- ja velkaneuvonta, Kelan perustoimeentulotuki, [Pohteen lapsiperheiden palvelut](#), järjestöjen erilaiset tapahtumat ja tilaisuudet (harrastustuki, ohjausta, neuvontaa, vertaistukea, Lähellä.fi, [Ruoka-apu.fi](#)),
- **Ev.lut. seurakunnat:** Diakonian taloudellisen auttamisen tarkoituksena on vahvistaa arjen- ja taloudenhallintaa ja auttaa äkillisen vaikean tilanteen yli (Suomen ev.lut. seurakunnat, 2025)
- **Ravitsemus:** Puistoruokailut, [Ruoka-apu.fi](#), ruoan tai välipalan tarjoaminen kerhoissa
- **Arjen liikkuminen:** Kunnan perheliikuntaneuvonta, järjestöjen ja srk liikuttavat kerhot, tapahtumat, jaettava kartta liikkumisen paikoista perheille
- **Harrastaminen:** Urheiluseurat, harrastustuki (Sos-lapsikylä), [Harrastamisen Suomen malli](#)
- **Parisuhteen tukeminen:** [Kirkon perheneuvonta](#), [Väestöliiton Perhepulma](#), [Vanhempien Akatemia](#)
- **Lastenhoitoapu:** [Auta lasta ry \(Oulu, Raahe\)](#)
- **Yksinäisyyden ehkäisy:** MLL Perhekahvilat, srk perhekerhot, erilaiset tapahtumat lapsiperheille, Mummi ja Vaari- vapaaehtoistoiminta (MLL), [Miessakit ry: Isyyden tueksi ja Toiminnan miehet](#)
- **Lapsen kasvatus:** Vanhempien Akatemia, kunnan varhaiskasvatus, [Siikalatvan perheneuvoja](#)
- [En jaksa.fi](#), [Pyydä apua- nappi](#)



"Tukee ja neuvoo isiä sekä konsultoi ammattilaisia isyyteen liittyvissä kysymyksissä" - Miessakit ry



SUOMEN EVANKELIS-
LUTERILAINEN KIRKKO

Miten diakonia
auttaa?

Talousselvittely

Keskusteluapu

Ruoka-apu

Taloudellinen apu



Miten kunnissa tuetaan perheitä arjen keskellä?



- **Siikalatvalla** seurakunnan perheystävätoiminta
- Siikalatvalla [perheneuvoja tukee vanhemmuutta](#)
- **Raahessa** vuokrattavia harrastusvälineitä
- **Iissä** liikkuvat vanhempainillat
- **Nivalassa** koostettu esite, jossa lapsiperheitä tukevat palvelut yhdessä (kunta, 3.sektori ja sote-palvelut)
- **Vaalassa** Tuen polku-malli perheille (tekee palvelut näkyväksi), Vanhempainkoulu (Ihmeelliset vuodet)
- Vaalassa maksuton varhaiskasvatus, päiväleiri toimintaa arkisin, maksuttomia tapahtumia, läksytukea koulun jälkeen
- **Kempeleen** seurakunnan lapsiparkki, perhekahvila ja Papupata-kerho kaikille
- **Oulujoen** seurakunnassa Parisuhteen palikat-kerho
- **Oulaisten** seurakunnassa Miesten saunailta
- **Oulujoen** seurakunnan isä-lapsi-kerho, neuvolatoiminnan kanssa Isälapsiparkki, Isäneuvola-toiminta Kontinkankaan neuvolassa
- **Reisjärvellä** Voimaperheet-toimintamalli (varhaisen tuen ja matalan kynnyksen vanhemmuuden tukiohjelma)
- **Taivalkoskella** kunnan perhetyö tarjoaa vanhemmuuteen valmistautumista ensisynnyttäjille
- **MLL paikallisyhdistyksien** toiminta (liikuntakerhot koko perheelle)
- **Marttojen paikallisyhdistykset**
- **Kunnan maksuttomia** liikuntasalivuoroja perheille



KOHDE
HYVINVOINTI-
OSAAMISTA KUNTIIN



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

DIAK

ODL 

Jälkitehtävä

- Tutustu Retkipaikka.fi- karttaan. Mitkä ovat oman toimintaympäristösi paikat, joita voit suositella lapsiperheille? Merkkaa ne itsellesi ja vinkkaa niistä lapsiperheille.
 - Pohdi hetki työtäsi- mitkä arjen haasteet nousevat eniten esille lapsiperheiltä?
 - Ruutuaika? (ruutusopimus)
 - Lapsen uni?
 - Vanhempien ylivireys? (rentoutusvinkkejä vanhemmalle ja tarv. Lastenhoitotukea)
 - Tulosta itsellesi työkaluja esiintyvän tarpeen mukaan käyttöön ja anna näitä lapsiperheille.
 - Muista tutustua itse työkaluun, ohjaa tämä perheelle ja muista vuorovaikuttaa tästä jälkeenpäinkin
 - Voitte halutessanne järjestää pienen tempauksen työyhteisön tuella lapsiperheille.
- ”Kerhossa tänään teemana ruutuaajan hallitseminen perheissä”



KOHDE
HYVINVOINTI-
OSAAMISTA KUNTIIN



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

DIAK

ODL

Lähteet

- Ahola, K. 2012. Kesäloman ja muun vapaa-ajan psyykkiset terveysvaikutukset. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2012;128(13):1399-402. <https://www.duodecimlehti.fi/duo10363>
- Mieli ry. 2023. Mitä ovat toimiva arki ja pärjäävyys perheissä? <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/perheet/vanhemmuus/perheen-hyvinvointi-ja-toimiva-arki/>
- Mieli ry. 2022. Resilienssi suojaa perheitä muutoksissa. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/perheet/vanhemmuus/resilienssi-suojaa-perheitä-muutoksissa/>
- Paavonen, J. 2024. Lapsen uni. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01399/lapsen-uni>
- Puhti. 2024. Palautuminen tapahtuu pääosin unen aikana. <https://www.puhti.fi/tietopaketti/palautuminen/>