

LUOVIA KOHTAAMISIA

MEIJÄN PERHE LIIKKEELLÄ

Podcastin tekstivastine

Jakso 4. Tulevaisuus ja terveyden edistäminen

Keskustelijat: Ossi Valpio, Sanna Wirenius, Jyrki Saarela ja Kaisa Koivuniemi

Intro

(linnun laulua, askeleita soratiellä, puron solinaa)

Ossi: Luovia kohtaamisia. Lähdetään käynnistelemään oivalluksia ja tutkailemaan hyvinvointityön arkea erilaisista näkökulmista. Mun nimi on Ossi Valpio ja olen sun matkaoppaana, kun syvennymme asiantuntijavieraiden kanssa keskustelemaan kohtaamisen monista mahdollisuuksista ja luonnon, kehollisuuden sekä ilmaisun hyödyntämisestä hyvinvoinnin edistämisessä. Tervetuloa Luovia kohtaamisia -podcastin pariin.

(musiikkia)

Ossi: Hei, tervetuloa Luovia kohtaamisia -podcastin viimeiseen jaksoon, jossa me asetamme nelihenkisellä keskustelulla aikakoneen kohti tulevaisuutta. Täällä minun Ossin Valpion kanssa on kolme asiantuntijavierasta, joiden kesken keskustellaan siitä, miten perheiden hyvinvointia voisi edistää osana perhekeskustoimintaa. Esitelläänpä jakson asiantuntijavieraat. Ensimmäinen heistä on tullut Mikkelistä, ainakin tunnusti tulleensa Mikkelistä aamulla tähän ihanaan raikkaaseen syksyiseen aamuun tänne Jyväskylään. Hän on Sanna Wirenius, perhekeskuskoordinaattori Etelä-Savon sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksesta. Sanna on taustaltaan sosiaalityön ja lastensuojelun ammattilainen. Lisäksi hän on koulutautunut elintapaohjaajaksi ja tehnyt ammatillisen opettajan pedagogiset opinnot. Hän kouluttaa Lapset puheeksi -menetelmää, josta kolmannessa jaksossa puhuttiin. Toinen vieramme on Jyrki Saarela, aikuisliikunnan kehittäjä Keski-Suomen liikunta

ry:stä. Jyrki on kovan jalkapallotaustan ja Suomen mestaruuden lisäksi koulutukseltaan fysioterapeutti. Hänellä on laajasti kokemusta erilaisista kehittämistehtävistä ja hankkeista erityisesti työikäisten osalta. Jyrki on myös kokenut jalkapallovalmentaja ja toiminut pitkään liikuntaseuramaailmassa. Hänellä on tämmöinen pallo-äly ilmeisesti korkealla, niin päästään sitä vähän tökkiin kohta kans. Jyrkilläkin on Lapset puheeksi- ja Hyvä arki lapsille -koulutukset takataskussa ja samoin perehtynyt jonkin verran HOT-menetelmään. Kysytään vaikka mitäs se on. It is hot. Kolmas vieraamme Kaisa Koivuniemi on terveyden edistämisen asiantuntija Likesiltä Jyväskylän ammattikorkeakoulusta. Kaisa on koulutukseltaan terveystieteiden maisteri ja työskennellyt Likesillä yli 15 vuotta erilaisissa terveyden ja liikunnan edistämisen kehittämis- ja asiantuntijatehtävissä. Viimeiset viisi vuotta on kuluneet pitkälti perhekeskuskehittämisessä. Kaisan on yhdessä Jyrkin kanssa luotsannut kolme vuotta Meidän perhe liikkeellä -hanketta. Myös Kaisa on käynyt Lapset puheeksi- ja Hyvä arki lapselle -koulutukset, jotenka näkemystä löytyy paljon tämän päivän keskustelun visiointityöhön. Tervetuloa oikein ihanasti.

Kaikki: Kiitos.

Ossi: Se tuli yhteen ääneen. Liekö ollaan samassa äänessä tänään. Kiva että pääsitte paikalle. Mitä teille kuuluu tänä syksyisenä raikkaana päivänä?

Jyrki: Kuuluu hyvää. Oli tosi upea saapuminen tänne JAMKille studiolle, niin oli upea aamu-usva ja fillari rullasi hienosti. Kävin vähän ottamassa valokuvia luontotyöpäivän kunniaksi. Tänään on Meijän polun lanseeraama luontotyöpäivä, niin siihen liittyen tulossa sometusta.

Ossi: Kerro vähän lisää, mikä on luontotyöpäivä.

Jyrki: Luontotyöpäivä on työyhteisöille suunnattu juttu, tai kelle tahansa. Töitä kannattais tehdä ulkona enemmän kuin sisätiloissa. Se virkistää ja antaa uusia ideoita. Töitä voidaan siirtää ulos luontoon.

Ossi: Mahtavaa. Ihminen on laturissa silloin. Mitäs Sannalle?

Sanna: Kiitos, tää aamu lähti oikein kivasti käyntiin myös Mikkeliissä. Sielläkin oli ihan älyttömän aurinkoista ja kuulasta, oikein upea kaunis syyspäivä. Tulin joukkoliikenteellä, mikä oli myöskin virkistävä ja mukava kokemus pitkästä ajasta. Hyvin kulkee bussit näköjään Mikkelin ja Jyväskylän välillä ainakin juuri tähän aikaan.

Ossi: Mitäs Kaisa?

Kaisa: Sain kunnian mennä Sannaa bussille vastaan ja ihailin siinä matkalla pyöräillessä kaunista syysaamua.

Ossi: Nää on kivoja kun on usvaisia aamuja. Meillä on vaimon kanssa tapana aamulla aina alottaa päivä menemällä ulos kahville sisäpihalle. Yleensä aurinko siinä usvan takaa aukeaa. Nyt mennään tulevaisuuden teemoihin niin otetaan alkuun vähän lämmittelyä: mitä teillä tällä hetkellä on työn alla? Mitäs Kaisa puuhaa työelämässä?

Kaisa: Työelämässä viimeistellään terveyden edistämisen hanketta, johon tämä podcast-sarjakin kuuluu. Meillä on ollut tosi mukavat viimeiset viikot tässä, kun ollaan tehty

näitä podcastin jaksoja eri asiantuntijavieraitten kanssa. Jännä päästä kokee myös itse nyt tämä. Lokakuun loppuun mennessä paketoidaan kaikkea perheitten kanssa toimivien iloksi. Saatte sitten sieltä toivottavasti oivalluksia.

Ossi: Hienoa, tässä kohti aplodit Kaisalle. Mitäs Sanna puuhaa muuta kuin kulkee joukko-liikenteellä iloisesti?

Sanna: Mun työ tänä syksynä paljon sivuaa hyvinvointialueen valmistelua. Siitähän me ei päästä yli eikä ympäri, että se on aivan kohta totta toi hyvinvointialue. Sitä kohti työ on aika paljon suuntautunut. Voisin kertoa, että kohta vietetään Lastensuojelun keskusliiton lanseeraamaa osallisuusviikkoa. Meillä Etelä-Savossa pidetään peräti kaksi viikkoa, koska ajateltiin, että mitä tyytyä yhteen viikkoon, kun voi ottaa kaksi. Meillä on tosi paljon kaikkea kivaa osallisuusteemaista ohjelmaa perheille ympäri Etelä-Savoa. On yhteinen Padlet-pohjakin, mihin tapahtumia ja toimintoja on kerätty. Voi mennä yli kuntarajojen käymään, jos on vaikka kivaa vauvateatteria tai jotain muuta, mihin pääsee osalliseksi toisella paikkakunnalla. Ei ole pakko pyöriä omissa nurkissa. Se on ollut työn alla viime päivinä.

Ossi: Mahtavaa. Vähän niin kun ystävänpäivä joka päivä. Joskus juhlietaan kunnolla teeman mukaisesti. Hyvältä kuulostaa. Mitäs Jyrki? Jalkapalloa ainakin kuulemma.

Jyrki: Jalkapallo on melkein joka päivä mun arjessa. Työrintamalla aikuisliikunnan kehittäjän pesti pitää sisällään oikeestaan lukiolaisista vaareihin asti, eli myös ikääntyvien liikuntaa. Nyt on työn alla Olympiakomitean Ikäinstituutin kanssa Liikkujan polku -verkoston aikuisliikunnan seurapäivä. Sitten on tulossa perheliikunnan sektorilla Liikuttava perhe -ohjelman somekampanjaviikko marraskuussa ja sitä valmistellaan. Oon parissa työryhmässä tässä Tulevaisuuden sote -hankkeen ja Keski-Suomen hyvinvointialueen valmistelussa perhekeskuksen tällaisessa kehittämissyhmässä. Viikottain puhutaan näistä teemoista, mitä meillä on nyt tässä podcastissakin esillä. Ja diabetes-kehityssyhmässä olin eilen, monenlaista. Itsellä on terveydenhuollon tausta, se helpottaa liikkumista sote-ammattilaisten seassa. Tulen selkeesti liikunnan edistämisen sektorilta ja liikunta on se mun agenda, mitä mä työryhmiin haluan viedä eli pidän liikunnan lippua korkealla. Se helpottaa kun puhuu samaa kieltä sote-ihmisten kanssa.

Ossi: Kyllä. Sote-ihmiset kuulostaa ihan - tulee Sormusten herra mieleen - että tässä mennään niin kuin vuoren yli. Tuolla ne sote-ihmiset asuu. Niille pitää viedä uhrilahja. Mikä on se uhrilahja? Ne haluavat meidän kaikkien verorahat.

Kaikki: *(naurahtelua)*

Ossi: Nyt mennään asiaan: Miten te näette perhekeskustyön tämänhetkiseen tilaan? Saa ihan vapaalla sanalla heitellä, minkälainen fiilis teillä on siitä, missä mennään?

Sanna: Mä voi aloittaa. Ajattelen perhekeskustyön tämänhetkistä tilaa kuumana perunana. Se työ, mitä niin sanotusti perhekeskussateenvarjon alla tehdään, sitä on tosi paljon ja sitä on olemassa, mutta tietääkö kaikki ammattilaiset, että he työskentelee perhekeskuksessa. Se on semmonen juttu, mihin täytyy panostaa henkilöstökoulutuksella ja informaatiolla, mutta isot laivat kääntyy hitaasti kuten tämäkin. Uskon, että jossain vaiheessa se on konsepti, jonka kaikki tietää ja mieltää. Perhekeskuksessa työskentelevät,

mutta myös kuntalaiset ja asukkaat tietää, että perhekeskuspalvelut sisältävät näitä ja näitä palveluita ja toimintoja. Sinnehän sateenvarjon alle kuuluu sote-palveluitten lisäksi kuntien sivistyspalveluita, järjestöjen palveluita, seurakuntien työtä ja sen sellaista.

Sinänsä sille työlle kuuluu varmaan ihan hyvää, ja siellä joka paikassa mennään sillä omalla rytmillä ja omien tavoitteiden mukaisesti. Nyt toki perhekeskuskonseptissa me kerätään niitä yhteen, että me tiedettäisiin toistemme tekemisistä. Että ei tehtäis päällekkäistä duunia ja se ois jotenkin sellasta yhteistä puuhaa, ja perheet olis siinä yhteisessä keskiössä. Että osattaisiin ajoissa tunnistaa ja ohjata ihmisiä oikeeseen paikkaan, ettei tarvitse seikkailla monessa paikassa hakemassa apua ja tukea, mitä saattaa tarvita ja joutua aina ohjatuksi uudelleen jonnekin muualle, koska tiedonpuutteen vuoksi ei ole kerralla osunut oikeaan. Tähän yritetään nyt siis saada perhekeskustoiminnalla parannusta.

Ossi: Kuulostaa järkevältä.

Kaisa: Aika tyhjentävästi sanottu. Riippuen kunnasta tai alueesta, joissakin voi olla ihan fyysisiä keskuksia missä on ehkä helpompi mieltää, että tämä on nyt oikeasti se palveluiden keskittymä. Osassa perhekeskus on verkostomaista, jolloin sitten se kokonaisuus on vaan järjestelty eri tavoin. Molempia tehdään ja molemmissa on varmasti onnistumisia tai sitten vielä tehtävää.

Sanna: Kyllä, just näin se on.

Jyrki: Toisaalta on organisoitu toiminta, mikä liittyy sote-kenttään eli neuvolat ja sivistyspalvelut ja tämmöset palkalliset palvelut. Toisaalta on vapaaehtoistoiminnan puoli, mikä meidän pitäisi liittää siihen saman ison sateenvarjon alle. Ehkä he varsinkaan ei miellä olevansa perhekeskustoiminnassa mukana. Ehkä valtakunnan tasolla isot järjestöt, MLL:t ja Pelastakaa lapset ynnä muut tämäntyyppiset järjestöt, mieltää olevansa osa sitä kokonaisuutta, mutta sitten kun tullaan tänne minun lähelle urheilun kentälle tai seurakentälle, niin ei siellä vielä hoksata sitä yhteyttä. Valmentaja voi olla se, joka näkee lapsen melkein joka päivä. Jos se huomaa jotakin, se vois olla se puheeksi ottaja ja asioida vanhempien kanssa. Melkein viikoittain ollaan kasvatustenkin nykyään kun korona on mennyt. On siis paikkoja, missä olis hyvä tarttua asioihin ja pystys ohjaamaan ammattilaisten kanssa keskustelemaan. Tai miksei se valmentajakin voi kerätä porukan siihen perheen ympärille.

Sanna: Toi oli ihan mielettömän hyvä nosto. Siis tosi hyvä pointti. Just näin se varmasti on, että meillä on aika paljon työtä edessä. Siellä järjestöpuolella on siis kultakaivos, joka odottaa löytymistään. Just vapaaehtoistyö on mielettömän tärkeitä. Jos ajatellaan sotepalveluita, niin on tosi vaikea kuvitella, että tuotettaisiin kaikki kansalaisten tarvitsemat tukimuodot omin nokkinemme. Ei siinä ole mitään järkeä ja se on ihan hurja vaade. Tarvitsemme toinen toisiamme, ja siinä on se kehittämistyö kyllä edessä, mutta ei auta kuin ryhtyä. Rukkaset käteen ja hommiin.

Ossi: Mäkin tajusin, että kyllä mäkin kuulun tavallaan perhekeskustoimintaan. Viimeks kun Tuulan ja Jennin kanssa puhuttiin kohtaamisesta oli tää iso teema universaali vanhemmuus. Itse työskentelen hiphop-kulttuurin parissa ja meillä on muutamia lastenkodissa asuvia nuoria. Koen hienona sen, että meidät on koettu turvallisiksi aikuisiksi, että jos on hölmöilty, niin tullaan ilman filteriä kertomaan, että nyt on näin. Siitä tulee hyvä fiilis itelle, että voi olla osana semmoista verkostoa, jossa uskalletaan puhua asioista, jos ei vaikka ole vanhempia joita käyttää siinä apuna. Sä oot vaan jossain laitoksessa ja tuntuu, että on tietynlaisia stigmoja, leimoja, jotka jollain tavalla leimaa tulevaisuudenkuvaa. On hienoa,

että nyt mulle on näitten keskustelujen kautta auennut, että herranjestas, että mehän tehdään jo tuolla järjestöpuolella hyviä asioita. Tässä äskeisten puheenvuorojen aikana on auennut itellekin, että ei olisi huonoa ollenkaan meidänkään puolella tietää, että minkälaisia käytäviä pitkin voitais näitä nuoria laittaa kulkemaan, jos on sellainen tilanne missä ei vaikka itse pärjätä. Ja monta tilannettahan varmasti meillä on kaikilla, joissa olisi hyvä tietää, minne ohjata seuraavaksi.

Jyrki: Joo. Tommosesta yhteisöstä saattaa löytyä se varaisä, varapappa tai se luottoaikuinen. Se on tosi hyvä ympäristö. Sä opit siellä elämäntaitoja, perustaitoja, on se nyt sitten hiphopin parissa tai taiteen parissa tai jossain partiossa tai ihan missä vaan. Luottamuksellinen suhde ja tasavertaisuus niiden asioiden äärellä on tosi tärkeää. Joskus sille paikan aikuiselle voi olla helpompi puhua, kuin sille omalle vanhemmalle. Voi olla helpompi avautua siellä ja saada niitä asioita purettua.

Ossi: Kyllä. Mä oon aina tällaisessa tapauksessa ottanut lähelle. Yleensä se on nuorimies, miehen alku, miesoletettu, joka uskaltaa tulla sanoon että mä oon tehnyt nyt tyhmästi. Siinä hetkessä mä koen, että mun pitää halata ehkä vähän lujempaa. Että tuut aina tänne, jos on joku huonosti. Älä ikinä jätä sanomatta. Sen on tajunnu kauan sitten, että on monta sellaista tilannetta, jossa me voidaan oikeasti toimia fiksusti ja voidaan ajatella yhdessä, mikä on seuraava steppi. Tää on semmonen mitä toivois, että tosi moni tajuais. Me kohdataan paljon ihmisiä, joille me voidaan olla turvallisempia ja avoimempia. Voidaan oppia siihen kouluttautumalla ja avaamalla vähän silmiä. Kiinnostais, että miten me voitais nyt tässä omalta kohdalta tai miten perhettä kohtaavien toimijoiden osaamista tulisi teidän näkemyksen ja kokemuksen mukaan kehittää? Missä te näette sitä kehityksen varaa? Tähän voidaan toki ottaa myös positive note, missä ollaan jo hyviä ellei jopa erinomaisia. Missä te näette, että ollaan hyviä ja missä on kehittämisen varaa?

Sanna: Mun mielestä me ollaan Suomessa tosi hyviä tavoittamaan perheet. Meillä on ihan mielettömän hieno neuvolajärjestelmä. Meillä on aivan huikkea varhaiskasvatus ja perusopetus. Mehän tavoitetaan perheet. Meillä aika vähän niitä, ketkä tipahtaa täysin tämän verkon ulkopuolelle. Siis kyllä, jotkut tipahtaa, mutta väittäisin, että se on kuitenkin prosentuaalisesti suhteellisen vähän perheitä. Tavoitetaan perheet. Sit toinen juttu on, tunnistetaanko me niitä tuen tarpeita. Siinä varmaan ollaan kans aika hyviä - riippuu toki ihmisestä ja palvelusta missä ollaan. Sitä voi kyllä kehittää sitä tunnistamista edelleen mun mielestä. Uskalletaanko me ottaa puheeksi? Se on asia missä täytyy kehittyä. Kaikkein eniten kehittämisen varaa olisi ehkä siinä, että me tiedetään mitä me tehdään. Kun me kuullaan tuen tarve - liittyy se sitten elintapoihin tai päihteisiin tai mihin vaan - tärkeää on, ettei tuu semmonen kauhu, että ei hemmetti, nyt mä kuulen tällaisen jutun, mutta en osaa auttaa tässä yhtään, mä en tiä mitä mä teen. Että meidän ammattilaisella olis turva siellä omassa selkäytimessä, että mä voin olla ihan rauhallinen tässä hommassa, että mä voin selvittää tämän perheen kanssa, mikä taho tukisi kaikkein parhaiten. Silloin meillä pitäisi olla palvelupolut kunnossa ja tietämys toistemme tekemisestä. Ihana oli Ossi toi sun käytävä. Mä saatan ehkä pölliä ton käyttöön.

Ossi: Pölli ihmeessä.

Sanna: Kiitos.

Ossi: Mä mietin omia polkujakin. Visualisoin niitä monesti semmosena, että tää on nyt se polku mitä mennään. Ja on monesti kaksi vaihtoehtoa: voi olla auttamassa siinä, että Frodo ole hyvä ja vie sormus. Palaan tähän Sormusten herra -teemaan. Mä näen meidät kaikki tässä semmosina majakkoina.

Sanna: Voidaan valita, että kuuletko vai etkö kuule, oletko niin kuin et kuulisi. Se on jo ensimmäinen valinta.

Ossi: Tuo on musta yksi tärkeimpiä, että jos päädytään tekemään ihmisten parissa työtä niin musta olisi hyvä tiedostaa se, että meillä kaikilla on mahdollisuus ottaa asioita puheeksi ja auttaa. Sen jälkeen tulee kaikki muu osaaminen. Jos me menetetään yksikin nuori tai ei kohdata sillä hetkellä avoimin mielin, me ei välttämättä nähdä enää uudelleen tätä nuorta tai perhettä.

Kaisa: Joo. Sanna kuvasi tosi hyvin nuo rakenteet ja ne stepit, mitä mahdollisuuksia siellä on. Sitten just se rohkeus, että vaikka olisit minkätaustainen ihminen tai millä koulutuksella, niin aina voi oppii lisää. Jos me saadaan jollakin tavalla rohkaistua - tai ehkä se meidän seuraava tulevaisuuden steppi olisi tarjota koulutusta tai sellaista osaamisen kehittämistä, jotta tavoitetaan ja tunnistetaan. Kuten Sanna hyvin kuvasit, meillä on siihen kyllä rakenteet ja mahdollisuudet. Ei tarvitse olla ammattilainen kysyäkseen. Se ei vaadi välttämättä, että käy jonkun pitkän koulutuksen, koska aina voi opetella niitä tavallaan - semmosta perustietämystä kysyä. Ja sitten kun tietää, ketä muita osajia on ympärillä, löytää perheelle kokonaishyvintöihin paremmin tukea ja kannattelua. Kun on elämässä peruspilarit jollakin tavalla kasassa, on voimavaroja mennä jostain vähän vaikeammasta läpi. Ja sitä voi kannatella kuka tahansa.

Jyrki: Ossi tossa nostikin universaalien vanhemmuuden. Meistä on tosi tärkeä, että jokainen olis tietyllä tapaa auki, avoinna ja rohkea siinä mielessä, että ei sun tartte olla mikään jonkun tietyn menetelmän perehtynyt ihminen, jos sä oot lähellä ja siinä tarjolla. Suomessa ollaan tosi hyviä, meillä on hirveesti hyviä menetelmiä, ei pelkästään Lapset puheeksi ja tämän tyyppisiä puheeksioton menetelmiä. Elintapaneuvonnassa on tosi hyviä menetelmiä olemassa, ja meillä on vähän joka lähtöön. Menetelmäarsenaali on ihan huikea Suomessa. Tulevaisuudenkuva on se, että ihmiset tunnistaisi niitä hyviä toimintamalleja - on se ihminen perhekeskussateenvarjon alla tai muualla. Sitten meil olis niitä asiantuntijoita, jotka pystyy hyödyntämään hyviä menetelmiä, jota meillä on ihan tutkitusti tosi paljon.

Ossi: Miten te koette just liikunnan edistämisen, liikuntaneuvonnan ja elintapaohjauksen osana perhekeskustoimintaa? Toimiiko se teidän mielestä? Miten sitten ottaa esimerkiksi nämä monesti herät ja aratkin aiheet puheeksi?

Kaisa: Mä näkisin, että ei se vielä ole mitenkään itsestänselvyys tai vakiintunut käytäntö, että liikkumisen ja terveyden, elintapapuolen asioita perhekeskustokontekstissa hirveesti käsiteltäisiin tai että niitä käytäisiin perheitten kanssa läpi. Totta kai sitten kun puhutaan eri palveluista, vaikka neuvolasta ja varhaiskasvatuksesta, niin nehan kuvataan ennaltaehkäisevinä palveluina tai terveyden edistämistä sisältävinä. Mut palvelun olemassaolo itessään ei riitä, vaan tärkeää on se, mitä se sisältää tai minkälainen työote tai mitä asioita siellä otetaan puheeksi. Siinä kohtaa kun tosiaan näe perheitä kohtaavat toimijat pystyy ottaan näitä asioita puheeksi ja tukemaan niissä, silloin voi ajatella, että se on terveyttä edistävää. Meidän visio olisi se, että perhekeskustoimijat, tosi kattava toimijajoukko, on äärimmäisen tärkeässä roolissa ja he ovat tosi merkityksellisiä näissä asioissa.

Perhekeskustoimijoiden janalla on ennaltaehkäisevä pää, ja sitten siellä on se korjaavan työn pää. Sinne mahtuu sitä repertuaaria. Mikä mahdollisuus siellä eri toimijoilla ois tulevaisuudessa toimia vaikka tällaisten elintapa- ja liikuntaneuvonnan palveluketjujen osana just tavoittamassa, tunnistamassa ja puheeksi ottajana! Sitten kun kunnissa tai hyvinvointialueella tällaisia ketjuja perheille on. Totta kai niitä palveluita on, mutta ei vielä laajassa mittakaavassa.

Sanna: Mä jatkan vähän Kaisa sun pohdiskeluun sitä, että mehän puhuttiin sun kanssa joskus aikaisemmin, kun sä itekin kerroit sitä, että käsite liikunta on välillä ongelmallinen. Monet mieltää sen vähän sellaseksi tyyliin liikunta on sama kuin huippu-urheilu tai vastaavaa. Se ehkä karkottaa porukkaa. Joskus mä käytän itse ja säkin oot käyttänyt aktiivisuutta ja aktiivinen arki -käsiteparia. Se jotenkin tuntuisi semmoselta, että se on helpompi mieltää muuksikin kuin huippu-urheiluksi. Rohkaisisin ammattilaisia siihen, että sun ei tarte olla itse täydellinen eikä tarvii olla huippu-urheilija tai ravitsemusterapeutti osataksesi puhua näistä asioista perheiden kanssa. Mennään ihan perusjärjellä, ja yhdessä voi sitten niistä asioista ottaa selvää. Aika lailla perhekeskustoimijat ovat kyllä oman koulutuksensa puitteissa tietoisia terveistä elintavoista. Ajattelee vaikka neuvolatyötä, niin siellähän se kuuluu aukottomasti työskentelyyn.

Mutta miten me saataisiin viesti perheille vielä menemään? Jos katsotaan kouluterveyskyselyitä tai muita indikaattoreita, me huomataan, että terveysasioissa lapsilla ja nuorilla on parannettavan varaa. Mä aattelen, että uni, palautuminen ja lepo on kanssa tosi merkittävä juttu. Ne on ehkä helpompia ottaa puheeks, kun liikunta. Siksi niitten kautta vois lähteekin. Mä toimin Etelä-Savossa, oon saanut koulutuksen väkivaltatyön avainhenkilöksi, ja väkivaltatyökin on tullut tutuksi. Väkiältä on kans asia, mikä on hankala ottaa puheeks, mutta ne ihmiset, jotka väkivaltaa kokee, nehän toivoo kuitenkin pohjimmiltaan, että joku auttas, joku huomaisi, joku tarttuis. Se on heillekin vaikea ottaa puheeksi. Tää ei oo nyt ehkä ihan verrannollinen, mutta kumminkin molemmat on ehkä vähän arka, intiimikin aihe. Semmosia pohdintoja mulle tuli mieleen Kaisan puheenvuorosta.

Jyrki: Mä oon samaa mieltä. Perusravitsemus, uniasiat, lepo, palautuminen, nehän on ihan peruskansalaistaitoja. Kuka tahansa meistä tietää niistä jo tosi paljon. Sitten meidän peruskoulu tarjoaa ihan huikkeen pohjan näitten asioiden käsittelyyn. Ei tarte olla terveyden ja liikunnan alan tutkintoja käynyt ihminen, että niistä osaa keskustella. Kaisa mainitsit työotteen. Meidän ei tarvitse olla toimistopöydän ympärillä, vaan me voidaan mennä pihalle katselemaan noita syksyisiä upeita värejä ja keskustella se sama asia siinä ulkosalla. Se saattaa olla jo merkityksellinen pieni aktivointi siinä päivässä. Semmoinen rohkeus murtaa omia työtapoja voi olla tosi merkityksellinen noissa yhteyksissä. Se voi myös purkaa jännitystä puolin ja toisin siinä hetkessä, kun saattaa olla tosi vaikeitakin asioita.

Meillä on tossa hankkeessa muutama ihan huikea esimerkki, kun kouluterveydenhoitaja on ruvennut pitämään keskusteluita ulkosalla tai etsivän nuorisotyön ihminen on lähtenyt kävelylle nuorten kanssa. Nuoret ei malta lopettaa sitä, ne haluaa itselleen sen asiantuntijan pitemmäksi aikaa, että kierretään vielä vähän pitempi lenkki ja silleesti. Työntekijällä on mennyt vaatekaappi uusiksi, että pitää olla vaihtopaitaa, jotta päivästä selviää nuorten kanssa. Ihan mahtavia ennakkoluulottomia esimerkkejä. Myös luontoeskaritoiminta, semmosen vaihtoehdon tarjoaminen pitäis mun mielestä olla pakollinen jokaisessa kunnassa.

Kaisa: Just se semmonen rinnakkain kulkeminen ja tasavertaisuus kohtaamis- ja vuorovaikutustilanteissa, että siinä ei oo se toimistopöytä välissä ja semmonen auktoriteettiase-

ma. Siinä on asiakas ja ammattilainen rinnakkain. Ja sitten vielä työhyvinvoinnin kannalta tuossa on oleellista työntekijän jaksamisen tukeminen, joka on tosi oleellista, että sä jaksat kannatella muita.

Ossi: Jep. Mä tykkään omassa hyvinvointityössäni tällasesta habit stacking -ajatukselta. Jos sanottais perheelle, että tiesitkö että aamulla kun menet puoleks tunniks ulos niin sä aktivoit sirkadiaanisen kellon ja nukut paremmin ja sun rytmi on luonnollisempi. Tästä vois puhua työntekijälle, joka vois tehdä sen työn ulkona asiakkaan kanssa, jolloin siinä samalla puretaan hierarkiat ja rakenteet ja mahdollinen stigma. Tällaisessa sä luot tietyn ympäristön. Voidaan miettiä sitten, miks se tuntukin niin hyvältä kun mä oon ottanut tällaisen uuden tavan tehdä töitä tai kohdata. Tiedehän kertoo, että sulla on sen takia nykyään parempi unirytmii kun sä oot tehnyt näitä asioita päällekkäin. Yksi juttu voi avata, niin kun tietokonepelissäkin "new skill unlocked" tai uusi level. Just ulkoilu, jossa sä et tuijota ihmistä läheltä, vaan sulla on yhtäkkiä maailma auki kirjaimellisesti ja saat perspektiiviä. Onneksi tämän pandemian myötä on auennut vähän uudenslaisia juttuja, kun ollaan oltu hygieniasyistä ulkona enemmän. Se on iso ja hieno asia.

Jyrki: Piti vielä sanoa siitä liikuntaneuvonnan tämänhetkisestä tilasta, että meillähän on huikkeesti jo varmaan puolet Suomen kunnista semmosia, missä on liikuntaneuvontapalvelu saatavilla. Valtakunnan tasolla sitä viedään tosi isosti eteenpäin. Perheitten ja perhekeskuksen liittyminen siihen on uudempi juttu. Liikuntaneuvontapalvelu on opittu kunnissa tekemään niille liian vähän terveytensä kannalta liikkuville ja kohderyhmät haetaan - Mutta jos me osataan sopivasti istuttaa terveitä elämäntapoja ja liikunnan siemen perheeseen, se kantaa mahdollisesti lapsen koko elämän ja hyvinvointia koko yhteiskunnalle sata vuotta.

Ossi: Tässä vois puhua palveluiden ruokaympyrästä. Ajatellaan, että nyt on tuon verran proteiinia ja muita lautasella. Samalla lailla perhekeskustoiminnassa on lautasella kaikki tärkeät toimijat ja näiden toimijoiden alla tehdään asioita, jotka tavallaan automaattisesti tuo hyvinvointia. On se sitten ulkoillen tehtyjä tapaamisia, yhdessä tehtävää ruokaa tai jotain. Oikeasti ollaan näkymättömillä apupyörillä eikä välttämättä oteta puheeksi aina, että ootko huomannut, että olet lihonut 20 kg vuoden aikana, vaan mieluummin et mitäs oot tykänny nyt kun on kävelty joka kerta kun on tavattu. Ollaan menty kukkulan päälle ja takasin ja näyttää siltä, että sulla jalka käy keveämmin. Positiivisen feedback-loopin kautta saadaan tuloksia.

Jyrki: Mä tietysti puhun liikkujana ja urheilijan suulla koko ajan, mutta kävin tosiaan luontokuvia ottamassa. Mietin, että tämmönen kulttuurillinen lähestyminen saattaa olla jollekin paljon lähempänä. Itse sä käytät musiikkia ja hiphoppia välineenä. Mä oon innostunut tosta luontovalokuvauksesta tämän hankkeen myötä. Me ollaan nyt sijoiteltu pikku-ukkoja Kaisan kanssa ympäri maisemaa ja tehty makrovalokuvausta. Se on yksi menetelmä aktivoita arkea. Mä lanseerasin jossain vaiheessa termiä fyysisesti aktiiviset kohtaamisen menetelmät, mutta se on niin hirveen vaikea ja pitkä termi. Mun mielestä toi käytävä liikumiseen tai käytävä aktiiviseen olemiseen niin on aika kiva ilmaisu. Sä voit väentää niistä jotain riimii jossain kohtaa.

Ossi: Tehään siitä hirveä akronyymi kun päästään elämässä eteenpäin. Mietitään vielä tulevaisuutta. Pandemia selkeästi avasi tällasia käytäviä, mistä nyt on puhuttu. Miten eri toimijat voisi sisällyttää lisää toiminnallisuutta, liikettä, luovuttaa omaan työöteeseen? Miten vaikka hyödyntää Jyrkin mainitsemia luontoympäristössä tehtäviä luovia tai kulttuu-

risia menetelmiä liikkeen lisäksi asiakas- ja kohtaamistilanteessa? Onko se hyvällä tolalla? Miten me voitais sote-uudistuksen ja hyvinvointialueiden uudistuksen kohdalla heittää pari troijjalaista ineen?

Sanna: Haa, sä katsot mua (*naurua*).

Ossi: No emmä tiää, jostain syystä. Sä oli linjalla.

Kaisa: Sote-ihminen.

Sanna: Nyt täytyy sanoa, että mullahan ei oo siis tietoa kaikista mahdollisista toimijoista tai siitä kuinka paljon he nyt jo käyttää tilanteita niin, että siinä työskentelyssä tulee se aktiivinen puoli myös, että ei törötetä vaan jossain tylsässä toimistossa. Lähtisin ajattelemaan lapsen kautta. Lapsi on lähtökohtaisesti aikamoinen touhottaja. Pienet lapset on paljon liikkeessä ja vanhemmathan ihan toivoisi, että voi luoja kun tuo edes hetkeksi pysähtyis. No, jossain kohdassa se touhotus lopahtaa ja sitten juututaan ruudun äärelle. Liikkuminen aika monella rupeaa vähenemään. Miten me voitais oppia siitä pienestä lapsesta? Kun perheet lähtis ikään kuin mukaan siihen lapsen touhuamiseen eikä niin päin, että lapsi lähtee mukaan aikuisten maailmaan. Jos käännettäiskin kelkkaa toisin päin? Asun lähellä päiväkotia ja mä kuljen siitä paljon kävellen ohi. Se on siis ihan mielettömän näköistä kun muksut touhuaa siellä. Ei siellä kukaan lapsi ole paikallaan. Mutta aikuiset on paikallaan - totta kai vähän pakkokin, koska täytyy hahmottaa koko piha. Et sä voi uppoutua leikkiin jonkun lapsen kanssa, koska sun pitää aika monta kymmentä siellä paimentaa. Joka tapauksessa lapset ei ole pysähdyksissä. Siitä meillä ois opittavaa. Lapsen maailmassa tosi paljon voi tapahtua liikkeessä.

Mä olin viime viikolla mukana kansallisen kohtaamispaikkaverkoston kokouksessa. En tähän hätään muista, kuka oli se loistava ihminen, joka piti siellä puheenvuoron tutkimuksesta. Hän puhui ympäristön tarjoumista, että miten tila voi tuottaa toimintaa, aktiivisuutta ja liikettä. On meidän aikuisten tehtävä luoda lapselle liikkumisen tarjoumia ja vähän kattoa maailmaa lapsen silmin. Asia, joka lapselle on merkityksellinen, voi meille aikuisille olla ihan merkityksetön ja sellainen, ettei se saa meitä liikkeelle. Se voi kuitenkin lapselle olla mahtava liikunnan tilaisuus: voi kiipeillä jotakin pitkin, vaikkei se teline olisi olenkaan siihen tarkoitettu. Lapset keksii tarkoituksia mielettömän hienosti. Työntekijöitäkin me voitais pikkasen ammattilaisen työolosuhteita katsoo uudella silmällä, että onko meidän oikeasti pakko olla sisällä toimistossa. Kyl välillä on, koska meillä täytyy olla se asiakastietojärjestelmä tai on niin luottamuksellisia asioita, että niitä keskusteluja voi käydä tiloissa, missä on muita ihmisiä. Me voitais kyllä enemmän siirtää työtä ulos tai muihin paikkoihin, jossa pystyisi pistää itseensä aktiivisemmaksi.

Kaisa: Haluan vielä tarttua tohon tarjoumaan ja siihen, miten lapsi lähtee automaattisesti liikkeelle kun on vaan mahdollisuus. Aikuisten tulis nähdä, että jos on mahdollisuus toteuttaa kohtaaminen luontoympäristössä, niin ei siihen tarvitse liikunnan ammattilaisuutta. Luonto itsessään liikuttaa ja stimuloi keskusteluun. Se virittää vähän toisella tavalla, avaa aistit. Ei välttämättä edes puhuta liikunnasta tai liikkumisesta, koska se on asia mikä voi ahistaa tai innostaa kaikkein vähiten. Jyrki mainitsi sen etsivän nuorisotyöntekijän, joka kävi keskusteluita nuorten kaa luontopoluilla tai missä tahansa. Se huomaskin, että hei, tässä on yhtäkkiä tunti otettua askeleita. Liike tuli ihan huomaamatta ilman, että on edes ollut tarkoitus.

Ossi: Nyt kun on osallisuusviikko tulossa, niin pitäiskö olla myös maisemanvaihtopäivät? Eri toimijat kertoisi, että hei, mä suosittelen tuota ja tuota hyvää maisemaa, mikäs sun vaihtari on, mä kuulin, että tuolla on hyvä mesta. Lisäksi sanojen vaikutus on suuri. Se, minkälaista terminologiaa käytetään ja opitaan, että mikä puree kehenkin. Tämä on peruskommunikoinnin salatiedettä. Jollekin sana liikunta voi olla se, että jes, mä nimenomaan haluan tätä, mutta jollekin toiselle se voi olla, että liikunnanopettajalle terveisiä, ei mennyt putkeen. Mitä Jyrki ajattelee?

Jyrki: Ihan samaa mieltä teidän kaikkien kanssa. Mä olin päiväkodissa töissä ennen armeijaa yhden vuoden ja siellä kehitysvammaisen pojan kanssa. Koko päiväkotini oli meidän reviiriä ja me oltiin kaikkien lemmikkejä siellä, kun me käytiin höntsaamässä siellä ja täällä ja tuolla. Kaikki tunsivat minut ja pojan. Meillä oli jopa lupa poistua päiväkodin alueelta, mikä oli poikkeuksellista. Saatettiin lähteä hänen kanssaan laskeen mäkeä. Muut kateellisesti, että ai te kävitte pulkkamäessä kahdestaan. Jotku mietti, et onko tää nyt ihan sovelias takaan. Mahtavaa oli se pikkulasten suvaitsevaisuus. He ymmärsi, että tää poika on vähän erilainen ja me voidaan tehdä toisenlaisia juttuja, sovelletaan ja muokataan toimintaa siihen sopivaksi.

Se oli todella rikastuttava vuosi. Pienimmät oli vauvalaikäisiä, alta vuoden vanhoja, ja sitten jotkut osasi just kävellä, että voitiin leikkiä lattialla. Toisten kanssa mentiin leikkimään pihalle. Vaihtoehtoja aktivoida päivää oli rajattomasti, koska mulla ei ollut mitään rajoja. Mä sain tän pojan kanssa tehdä ihan mitä vaan, ja se tuli meiltä molemmilta aika luontaisesti. Mä toki olin jo liikunnallinen poika silloin ennen armeijaa. Jotenki siitä vuodesta jäi semmonen fiilis, minkä voisi siirtää tulevaisuuteenkin. Meillä on kieltoja ja rajoja vähän liikaakin joka instituutiossa. Mun mielestä se luontoeskari on hyvä esimerkki siitä, että on rikottu rajoja. Ei tarte olla päiväkodin ympäristössä. Lapset kyllä pärjää päivän luonnossa, kun niille on tarjolla ruokaa ja lämmintä vaatetta. Jos kastutaan, tullaan vaan vaihtaan kuivat vaatteet. Huikeeta kun lähipäiväkodin koulussa, mihin mä omaa poikaanikin vein, lapset oli aina reiput tanassa portilla odottamassa, että mihin tänään mennään. Siis ihan intona.

Ossi: Se on seikkailua.

Jyrki: Ihan mahtavaa. Niillä ei ollut semmosta ennakkoluuloa, että nyt on vähän huonompi keli, ettei mennä tonne, vaan okei, etitään joku, tehään pressusta joku katos minkä alle mennään ja muuta. Se semmoinen vapaus luoda ja uskaltaa ja kokeilla erilaista ja kokea ympäristöä, se oli ihan huikeaa.

Ossi: Yhden biologin kanssa puhuin siitä, että meillä on kaikilla ollut tietynlainen kasvatus ja siinä kriittisessä vaiheessa lastentarhässä ja esikouluikässä voi tulla paljon kieltoja tai vanhemmat ei vaikka vie metsään, ja kielletään että ei saa mennä. Tämä kyseinen henkilö oli ollut lastentarhassa, jossa oli kiellettyä - lapset tiesi sanoa, että ei saa mennä metsään. Minkälaisen kuvan se antaa kun mennään kouluun ja ei tavallaan enää - häviää se tietty seikkailumaisuus, ollaan ehkä enemmän laatikoissa ja on rajatumpi aihealue mitä opiskellaan milloinkin. Mun mielestä voidaan saada aikaan paljon sillä, että avattaisiin maailmaa enemmän ja lähettäisiin niiden pikku ihmiskuulien kanssa pyörimään metikköihin.

Jyrki: Niin ja toiminnallista opettamista, sitä on hirveesti kehitetty nykypäivänä kouluympäristössä. Siihenkin pikkujippoja on vaikka kuinka paljon, eikä niitä tarte enää itse kaikkia keksiä edes. Sitten osallistaminen, koska lapsetkin tuottaa aika paljon juttuja, vaikka miten me tätä matematiikkaa tuolla metsässä opiskeltais.

Ossi: Laske kivet. Kuka löytää ensin sata käpyä niin on voittaja. Nyt sulle kuulija siellä: jos toimit vaikka perheiden parissa tai jos joku näistä jutuista kolahtaa, niin ota ihan mietintään, millä lailla sä voit omassa työssäsi, omassa ympäristössä tai perheen parissa, jos sulla sellainen on, miten voisitte näitä asioita jollain tavalla ravistella. Se on ihan tervettä. Mä lähdän tänään mökille. Olen kuullut, että siellä on susijengi, ei valitettavasti koripallojoukkue, vaan ihan oikea susijengi on tavattu ja karhuja. Sinne mä lähdän seikkaileen. Toivottavasti en päädy painimaan, mutta jos päädyn, niin kiva elämä ja kuullaan. Nyt Sanna tulee sulle vielä pikku kierrepallo, mutta vanhana pesäpalloilijana toivottavasti osut. Miten perhekeskustoiminta tulee jatkumaan hyvinvointialueiden ja kuntien yhteistyönä nyt kun tulee tämä uudistus? Miltä tulevaisuus näyttää siltä osalta?

Sanna: Nyt pitäis olla tässä se kristallipallo. Jota ei siis edessäni ole, kuulijoille tiedoksi. Ainakin toivon, että toiminta jatkuu paremmin kuin ennen. Ei mulla ole mitään valittamista vanhassakaan systeemissä. Meillä aika kivasti toimii yhteistyö. Mutta ehkä perhekeskus-konseptin kanssa saadaan vielä enemmän ikään kuin luvan perästä rakentaa yhteistyömalleja, yhteisiä verkostoja, olla toinen toistemme tukena ja apuna työnteossa. Toki saattaa vähän aikaa vierähtää, että toimintamallit, palvelupolut ja käytävät löytää paikansa ja opitaan työskentelemään pikkusen erilaisessa systeemissä. Hiljaa toivottavasti hyvä tulee. Kun vaan muistettaisiin, että emme hukkaa perhettä ja sitä pientä ihmistä siellä. Nämä mejän toiminnot ja palvelut olisivat perhelähtöisiä, eikä organisaatiolähtöisiä. Muistettais se oikea näkökulma siellä. Ikävä kyllä raha sanelee tietysti tosi paljon, mutta siltikin töitä voi tehdä monella eri tapaa. Kaikkein tärkeimmässä asemassa on se kohtaa- ja, se joka kohtaa perheen. Se ei muuksi sinänsä muutu, vaikka työnantajan nimi olisikin eri ja sähköpostin loppuosa olisi erinäköinen. Se kohtaaminen on silti kaikkein tärkeintä.

Jyrki: Organisaatio ja rakenne ei ole välttämättä ihan huono asia. Se ei oo pelkästään sitä, että tiputaan byrokratian rattaisiin, vaan semmonen systemaattisuus on hyvä juttu. Siellä organisaatiossa ja rakenteessa on hyvätkin asiat. Ne tuo tasa-arvoisuutta meille kaikille. Tän hyvinvointialueen muodostumisen kautta ehkä terävoituu jopa se toimintamalli esimerkiksi Keski-Suomen maakunnassa. Täällä on ajateltu, että tulee jonkunnäköisiä alueellisia yhteistyötoimintoja ja toimintaa koordinoidaan hyvinvointialueetasolta, jolloin se tuo systemaattisuutta ja tasa-arvoisuutta jokaiseen kuntaan. Pystytään hyödyntään myös digitaalisia palveluita ehkä entistä paremmin: ne tulee suunnitellummin vastaan jokaiselle keskisuomalaiselle kuntalaiselle. Oon samaa mieltä Sannan kanssa siitä, että yksilö on kuitenkin se ratkaiseva kohta tässä puulaakissa, mutta me pystytään siellä rakenteessa kouluttautumaan ja luomaan yhteisiä toimintamalleja ja avaamaan ovia ja näkymiä. Mä oon luottavainen kyllä hyvinvointialuekuvioonkin, vaikka nyt demonisoidaan vähän sitä, että erkaneeko kunnat jotenkin tästä toiminnasta. Ei me onnistuta yksin siinä asiassa. Meidän pitää yhdessä. Parhaimmillaan kun viesti tulee alhaalta ylöspäin ja ylhäältä alaspäin, se kohtaa siinä keskellä. Kyl se on mun mielestä mahdollisuus enemmän kuin uhka.

Ossi: Hyvä. Onko Kaisalla tähän?

Kaisa: Kyllä mäkin haluan siihen luottaa. Nyt on vuosikausia rakennettu perhekeskus-kuvioita eri puolilla Suomea, ihan valtakunnan tasolta saakka ja pienimpiinkin kuntiin. Säälihän sitä kaikkea olis menettää. Enkä voi uskoa, että sitä hukattaisi tai haluttais hukata. Uskon, että sen eteen tehdään hommia, että löytyy se sopiva malli, miten ne toimii jatkossakin.

Ossi: Loistavaa. Loppuun on otettu muissakin jaksoissa villit visiot ja haaveet -kohta, niin mikä teidän mielestä on siisteintä ja parasta mitä voisi tapahtua perhekeskustoiminnassa ja perheitä kohtaavien työn kehityksessä? Nyt vapaa sana ja mahdollisimman iso pensseli.

Sanna: Kaikkea parasta olisi se, että varhaiseen tukeen olis aivan mielettömän hyvät resurssit. Silleen, että meillä olisi työntekijöitä, osaamista ja voitais olla perheiden apuna ja tukena just silloin kun tarvii. Mieluummin ennemmin kuin myöhemmin.

Ossi: Myyty.

Jyrki: Joo. Mä haluan omalta kentältä järjestöt mukaan tähän toimintaa, ja hyvinvointialue mahdollistaisi toimintaa ja resursointia. Me ollaan osa sitä tiivistä verkkoa, missä perheet on. Meillä on se turvaverkko siellä trampoliinin alla ihan mahtava. Perheet saattaa joskus kulkea nuoralla. Kun tippuu, järjestöt, yhdistykset ja urheiluseurat on mukana turvaverkossa, jolla me kaapataan se putoava kiinni.

Kaisa: Terveiden edistäjän näkökulmasta olisi hienoa, että meillä olisi oikeasti se päivä, jolloin terveyden edistäminen ja ennaltaehkäisevän työn merkitys nähdään - vaikka sitten tylsästi rahallakin mitattuna. Kaikki voi omista lähtökohdista ja omasta roolistaan käsin tehdä pienillä teoilla osana arkea. Luovuus ja se, että jokainen pystyy huomaamaan sen hyvän mitä pystyy tekemään omassa toiminnassaan. Sillä on oikeasti merkitystä ja sitä halutaan tehdä yhdessä muitten kanssa.

Ossi: Sä veit mun lainit. Ei se mitään. Mä alleviivaan kaikkien teidän visioita. Mä kohtaan paljon nuoria, joilla ei ehkä oo menny koulumaailmassa parhaiten. Hiphopkulttuurin parissa on paljon tyyppejä, jotka on ehkä vähän ulkopuolella tai kokee, ettei oo kuulunut aina joukkoon, ja on löytänyt sitten sen oman vapaan tavan ilmaista itseään. Tää mun edustama kulttuuri on siinä hieno, että ihminen, joka ei koe kuuluvansa mihinkään laariin, kuuluu ihmisenä tähän maailmaan, kun kaikki ne rajoitteet poistetaan ja tehdään mitä tehään. Mä haastankin jatkossa kaikkia kollegoita ja muita ajattelemaan kohtaamisten kautta. Me voidaan kaikki ohjata oikeisiin käytäviin ihmisiä siitä pisteestä, missä sillä hetkellä ollaan. Uskon, että meillä on mahtava tulevaisuus. Yksi osa sitä miksi Suomi on yksi maailman onnellisimpia maita - vaikka meillä on täällä paljon myös synkkyyttä ja talvi ja kaamos tulee varsinkin sinne pohjoisimpaan osaan Suomea - niin kukaan ei ole täällä oikeasti yksin kun vaan tajutaan, että ollaan yhdessä. Se ehkä tän podcastin kautta on auennut, että meillä on kyl mahtava verkosto asiantuntijoita ja ihmisiä, jotka tätä työtä tekee. Mä olen itse aika hyvillä mielin tästä. Mutta hei, kiitos tosi paljon, Jyrki, Sanna ja Kaisa. Oli ilo jutella teidän kanssa tulevaisuudesta.

Kiitos eritoten teille kuuntelijoille. Sinä, joka olet ollut siellä jopa kaikki nämä neljä jaksoa, sulle papukaijamerkkejä. Meillä on tosiaan ollut kolme jaksoa aiemmin. Jos et ole vielä niitä kuunnellu, käy kuunteleen. Siellä on luontomenetelmistä, luovista menetelmistä, ilmaisusta ja kohtaamisten hienouksista paljon hyvää asiaa ja ihan konkreettisia juttuja. Podcastin infoikkunasta löytyy linkkejä tutkimuksiin, blogeihin ja koulutuksiin. Kannattaa ehdottomasti paneutua näihin aiheisiin ja materiaaleihin. Nyt, kiitos teille vieraat ja kuulijat. Oikein hyvää jatkoa! Luovuutta kohtaamisiin!

(askeleita soratiellä, käki kukkuu, puro solisee)