

DUON UUTISKIRJE 04/10

(Please scroll down for the newsletter in English. - Siirry alaspäin lukeaksesi uutiskirjeen englanniksi.)

*Jos et halua jatkossa saada uutiskirjettämme, ilmoita siitä sähköpostitse osoitteeseen duo@familiclub.fi.
Laita viestiin myös se sähköpostiosoite, jonka haluat poistaa listaltamme.*

Should you wish to end your newsletter subscription please simply send an email to duo@familiclub.fi with details of the email address you want to be removed from the newsletter list.

TOIMINTAA

Duon syksyn ohjelmassa on mm. vertaisohjaajien koulutusta, täydentävää perhevalmennusta, Äiti & Vauva –ryhmiä, englanninkielinen Will & Skill –parisuhdekurssi ja monikulttuurinen olohuone kaksikulttuurisista liitoista eronneille.

VERTAISOHJAAJIEN KOULUTUSTA SYKSYLLÄ 2010

Duo järjestää yhteistyönä vertaisryhmän ohjaajien kolmipäiväisen koulutuksen 14.-15.9.2010 (koko päivän koulutus) ja 11.10.2010 klo 14-18. Ryhmänohjaajakoulutus antaa perusvalmiudet erilaisten vertaisryhmien ohjaamiseen. Taidoista on usein hyötyä myös koulutuksen ulkopuolella omassa parisuhteessa ja muissa sosiaalisissa suhteissa, sekä työelämässä, jossa ryhmänohjauksen valmiudet ovat yhä tärkeämmässä roolissa.

Ohjaajakoulutukseen kuuluu vähintään yhden Duon keskusteluryhmän kokoaminen ja vetäminen yhdessä ohjaajaparin kanssa omalla asuinalueella tai paikkakunnalla. Koulutukseen kannattaa ilmoittautua ohjaajaparin kanssa, mutta jos sinulla ei ole sopivaa paria mielessä, voimme myös auttaa parin löytämisessä.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset koulutukseen sähköpostitse: duo@familiclub.fi tai p. 050-5713976 3.9.2010 mennessä. Koulutuksen osallistujamäärä on rajattu ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.



TÄYDENTÄVÄÄ PERHEVALMENNUSTA LOKAKUUSSA

Syksyn viimeinen interkulttuurinen perhevalmennusryhmä lasta odottaville pareille kokoontuu tiistaina 19.10. ja tiistaina 26.10.2010, klo 17.00-19.30. Kahden tapaamiskerran ryhmä on osallistujille maksuton. Osallistuminen molemmilla kerroilla on tarpeen.

Ilmoittautumiset sähköpostitse duo@familiacub.fi 10.10.2010 mennessä. Ilmoita toiveesi kielen suhteen (englanti/suomi) ilmoittautumisen yhteydessä. Lopullinen kielivalinta tehdään osallistujien toiveiden perusteella.

Lisätietoja

- **ryhmän esitteestä:** http://www.familiacub.fi/duo_family_training_oct10.pdf tai
- **nettisivuiltamme** http://www.familiacub.fi/duo_perhevalmennus.html

Huom! Duon perhevalmennus täydentää neuvoloiden tarjoamaa perhevalmennusta, muttei korvaa sitä. Duon valmennus ei sisällä synnytysvalmennusta.

UUSIA ÄITI & VAUVA -RYHMIÄ PASILASSA JA ESPOOSSA!

Duo-projektin uusia englanninkielisiä Äiti & Vauva -ryhmiä alle yksivuotiaiden lasten kahden kulttuurin perheiden äideille alkaa syyskuussa Pasilassa ja Espoossa. Ryhmiä ohjaavat vapaaehtoiset ovat itsekin kahden kulttuurin perheiden äitejä, joilla on pienet vauvat. Voit tulla ryhmään yksin tai alle yksivuotiaan vauvasi kanssa. Molempiin ryhmiin ovat tervetulleita niin suomalaiset kuin ulkomaalaisetkin naiset. Ryhmät kokoontuvat seitsemän kertaa viikon välein ja jokainen tapaaminen kestää kaksi tuntia.

Ilmoittautuminen ryhmiin sähköpostitse: duo@familiacub.fi tai puhelimitse numeroon 050-5713976. Ilmoittautumisen yhteydessä kerro puhelnummerosi, oma ja puolisosasi kotimaa, vauvasi ikä ja se mistä kuulit ryhmästä. Toimithan pian, sillä ryhmät täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä!

Lisätietoa nettisivuiltamme http://www.familiacub.fi/duo_mb_fin.html

Ryhmien esitteet:

- Pasila http://www.familiacub.fi/duo_mb_pasila_s10.pdf
- Espoo http://www.familiacub.fi/duo_mb_espoo_s10.pdf

ÄITI & VAUVA -RYHMISTÄ

Äiti & Vauva -ryhmät ovat vapaamuotoisia keskusteluryhmiä, joissa kahden kulttuurin parisuhteessa olevat äidit joko yksin tai yhdessä alle vuoden ikäisine vauvoineen tapaavat toisia samassa elämäntilanteessa olevia. Ryhmiin voivat osallistua niin suomalais- kuin ulkomaalaistaustaisetkin äidit.

Ryhmät tapaavat kerran viikossa yhteensä 7 kertaa ja jokaisella tapaamiskerralla käsitellään yhdessä valittua aihepiiriä kuten esimerkiksi parisuhdetta, vanhemmuutta ja lapsen kahteen kulttuuriin kasvamista. Ryhmiä vetävät vertaisohjaajat ovat itsekin kaksikulttuuristen vauvaperheiden äitejä. Kahden tunnin tapaamisten aikana voit jakaa kokemuksia ja tunteita uuteen elämäntilanteeseesi liittyen rennossa ja luottamuksellisessa ilmapiirissä. Samalla sinä ja vauvasi tapaatte uusia ihmisiä ja voitte viettää yhteistä laatu-aikaa kodin ulkopuolella. Ryhmistä ei peritä osallistumismaksua.



NAISTEN RYHMÄT SYKSYLLÄ

Naisten ryhmiin voivat osallistua kaikki kaksikulttuurisessa parisuhteessa elävät naiset. Voit olla vasta seurustelun aloittanut tai jo pitkään avioliitossa ollut, lapseton tai monen lapsen äiti, suomalais- tai ulkomaalaistaustainen.

Jokainen ryhmä tapaa 6-8 kertaa ja kukin tapaaminen kestää 1,5-2 tuntia. Ryhmät ovat luottamuksellisia sekä maksuttomia ja niitä ohjaavat Duon vapaaehtoiset ryhmänohjaajat. Kaikilla tapaamiskerroilla on oma teemansa, esim. parisuhde, ystävät ja sukulaiset, tai kulttuurien ja kumppaneiden välinen kommunikaatio.

Ryhmät eivät ole ongelmakeskeisiä, eikä niissä pyritä antamaan kenellekään valmiita ratkaisuja. Vaikeistakin asioista voi toki puhua, mutta ryhmät ovat ilmapiiriltään myönteisiä ja välittömiä. Ryhmän paras anti koostuu siihen osallistuvien naisten henkilökohtaisista kokemuksista ja ajatuksista. Kuten yksi Duon keskusteluryhmään osallistuneista sanoi: "Oli tosi mukava kuulla toisten ryhmäläisten kokemuksia ja miten he ovat tiettyjä tilanteita ratkaisseet. Ryhmän hyvänä puolena se, ettei tule ulkopuolisen 'neuvomisen' makua, kun kaikki ikään kuin istuvat samassa veneessä".

Jos olet kiinnostunut syksyllä 2010 alkavista naisten ryhmistä, lähetä meille sähköpostia osoitteeseen duo(at)familiacub.fi ja otamme sinuun yhteyttä heti kun ryhmien ajankohta varmistuu.

Lisätietoa nettisivuiltamme http://www.familiacub.fi/duo_kr_fin.html

TAHDOLLA JA TAIDOLLA -PARISUHDEKURSSI MARRASKUUSSA

Englanninkielinen Tahdolla ja Taidolla -parisuhdekurssi antaa uusia ideoita ja keinoja vuorovaikutukseen ja parisuhteen vahvistamiseen. Kolmipäiväinen ohjelma koostuu englanninkielisistä lyhyistä alustuksista ja kumppanin kanssa yhteisellä kielellä tehtävistä kahdenkeskisistä keskusteluista, harjoituksista ja kotitehtävistä. Ohjelmaan ei sisälly ryhmäkeskusteluja.

Kurssin hinta on 60 € / pari (sisältää materiaalit, kahvituksen ja kevyen lounaan lauantaina).

Ilmoittaudu sähköpostitse (duo@familiacub.fi) 31.10.2010 mennessä. Laita mukaan sinun ja kumppanisi yhteystiedot (puhelinnumero ja sähköpostiosoite) sekä tieto siitä mistä saitte kuulla Tahdolla ja Taidolla -kurssista. Ennen lopullista valintaa kurssille, otamme yhteyttä kaikkiin ilmoittautuneisiin pareihin puhelimitse.

Lisätietoja:

- **nettisivuiltamme** http://www.familiacub.fi/duo_parisuhdetyo.html#tahdolla tai
- **kurssiesitteestä** http://www.familiacub.fi/duo_ws_nov10.pdf

MONIKULTTUURINEN OLOHUONE KAHDEN KULTTUURIN LIITOISTA ERONNEILLE

Päksyn (Pääkaupunkiseudun yksin- ja yhteishuoltajat ry) ja Duo-projektin yhteiset Monikulttuuriset olohuoneet jatkuvat. Vertaistukiryhmä monikulttuurisista liitoista eronneille kokoontuu kuukauden toinen torstai yksityiskodissa Sörnäisissä. Tapaamiset syyskaudella 2010 ovat torstaisin 9.9, 14.10, 11.11 ja 9.12. Lisätietoja ja osoite: [eija.tuominen\(at\)iki.fi](mailto:eija.tuominen(at)iki.fi). Tervetuloa!



SYKSYN 2010 TOIMINTAKALENTERI

Toimintakalenterin tiedot täydentyvät uusien ryhmien ja tapahtumien myötä.

Lataa ajan tasalla oleva toimintakalenteri (PDF) täältä: www.familiclub.fi/duo_toimintakalenteri.pdf

Ajankohtaista tietoa Duo-projektin toiminnasta myös nettisivuiltamme osoitteessa www.familiclub.fi/duo

UUTISIA

PARISUHDEPÄIVÄT 27.-28.9.2010 (HELSINKI)

Duo on mukana järjestämässä järjestyksessään kuudensia valtakunnallisia koulutuspäiviä kuntien, seurakuntien ja järjestöjen työntekijöille sekä sosiaali- ja terveysalan yrittäjille. Parisuhdepäivien tavoitteena on lisätä tietoa vahvistavasta parisuhdetyöstä, sen mahdollisuuksista ja menetelmistä. Samalla luodaan mahdollisuus eri toimijoiden väliseen verkostoitumiseen.

Kutsukirje ja ohjelma: http://www.familiclub.fi/duo_parisuhdepaivat_2010.pdf

Ilmoittautumiset 17.9.2010 mennessä: <http://www.parisuhdeverkosto.fi/parisuhdepaivat.php>

TEEMAT-OSIOSSA TIETOA KAKSIKULTTUURISIA PAREJA JA PERHEITÄ LÄHELLÄ OLEVISTA AIHEISTA

Duon nettisivujen Teemat-osion uusin artikkeli käsittelee kahden kulttuurin parisuhteita ja ennakkoluuloja: http://www.familiclub.fi/duo_temat_parisuhde_6.html

Teemat-osiosta löytyy myös "Oma kieli kullaan kallis - Opas oman äidinkielen opetukseen" http://www.familiclub.fi/duo_temat_kieli_pdf.pdf ja Koulutuskeskus Agricolan "Pieni opas monikulttuurisille pareille" http://www.familiclub.fi/duo_temat_pieniopas.pdf

Teemat-osiosta http://www.familiclub.fi/duo_temat.html löydät myös mm. tilastotietoa, uutisia, oppaita, tutkimuksia ja listoja kaksikulttuurisille pareille tietoa ja palveluja tarjoavista tahoista.

DUO-RYHMÄ FACEBOOKISSA

Duolla on oma ryhmä Facebookissa ja tiedotamme uusista tapahtumista ja toiminnasta myös tätä kautta.

Ryhmä löytyy osoitteesta: <http://www.facebook.com/group.php?gid=316641309733> tai hakusanalla 'Duo-projekti'.



FAMILIA CLUBIN SYKSYN TOIMINTAKALENTERI ON ILMESTYNYT!

Ajankohtaisen **Familia Clubin toimintakalenterin** ja tapahtumatiedot löydät Familia Clubin kotisivuilta: www.familiacub.fi/toimintakalenteri.pdf

APUA VÄKIVALTAISILLE NAISILLE

Nainen, käytätkö tai pelkätkö käyttäväsi väkivaltaa?

Maria Akatemia on matalan kynnyksen auttajataho, jonka toimintamuotoja ovat asiakkaille puhelinpäivystys, yksilökeskustelut ja ohjattu vertaisryhmätoiminta sekä alan ammattilaisille konsultaatiot, koulutukset ja työnohjaukset. Työssämme on ilmennyt, että Suomessa asuvat kaksikulttuuriset parit ja perheet ovat erityisen tuen tarpeessa.

Avoin Linja päivystää ti ja to klo 16-18 sekä pe klo 12-14 numerossa 09 7562 2260 (normaali puhelumaksu).
Palvelukielet ovat suomi, ruotsi ja englanti. Lisätietoja www.maria-akatemia.fi tai [tanja.harju\(at\)maria-akatemia.fi](mailto:tanja.harju(at)maria-akatemia.fi)



DUO'S NEWSLETTER 04/10

ACTIVITIES

INTERCULTURAL FAMILY TRAINING GROUP IN OCTOBER

This year's last intercultural family training group for expecting couples meets on Tuesday 19 October and Tuesday 26 October, 17.00-19.30. The two-session group is confidential and free of charge. Registrations by email duo@familiaclub.fi before 10 October 2010.

More information:

- **group brochure** http://www.familiaclub.fi/duo_family_training_oct10.pdf or
- **visit our website at** http://www.familiaclub.fi/duo_family_training.html

Note: Duo's family training complements the family training provided by maternity guidance centers (neuvola) but does not replace it. Duo's training is not childbirth training.

NEW MOTHER & BABY DISCUSSION GROUPS STARTING IN SEPTEMBER IN PASILA AND ESPOO!

New groups for mothers of intercultural families and their under 1-year-old babies start in Pasila and in Espoo in September. Both groups are facilitated by volunteers who are also mothers of intercultural families. The groups meet once a week for seven times and each meeting lasts two hours. You can come alone or bring along your baby. We look forward to hearing from you and your Baby!

Register in advance by email duo@familiaclub.fi or by phone: 050-5713976. The participants will be accepted in order of registration, so please be quick for there is only a limited amount of places available.

For more information visit our website http://www.familiaclub.fi/duo_mb_fin.html

The group brochures:

- Pasila http://www.familiaclub.fi/duo_mb_pasila_s10.pdf or
- Espoo http://www.familiaclub.fi/duo_mb_espoo_s10.pdf

ABOUT MOTHER & BABY DISCUSSION GROUPS

Mother & Baby groups are informal discussion groups in which mothers of intercultural families can talk to each other and share experiences in a friendly and relaxed atmosphere. You can come to the group on your own or bring along your under 1-year-old baby. All mothers - Finnish and foreign - are welcome to participate. The groups are facilitated by women who are mothers of small babies themselves.



There are altogether seven meetings and the group meets once a week. Each thematic meeting lasts about two hours. The themes cover areas such as: intercultural parenthood, intercultural relationship and the identity development of an intercultural child. Light refreshments will be served and the group is confidential and free of charge.

DISCUSSION GROUPS FOR WOMEN

Discussion groups form an important part of Duo's activities. Women's groups are based on peer support which is born from the open communication and mutual understanding of people sharing the same life situation. Women's groups provide a place for people to share their thoughts and experiences in a friendly and confidential environment.

Women's groups are aimed for all women living in intercultural relationships. Each group has 6-8 meetings and the meetings last 1,5-2 hours. The groups are free of charge. If you are interested in participating in a women's group starting in autumn 2010, then please contact us by email duo@familiaclub.fi and we will notify you as soon as the schedule of new groups is confirmed.

For more information about women's groups, please visit http://www.familiaclub.fi/duo_kr_eng.html

WILL & SKILL RELATIONSHIP COACHING IN NOVEMBER

Will & Skill relationship coaching programme will give you new ideas and research-based relationship skills that can strengthen your relationship. You will learn ways to resolve conflict in a healthy, productive way, and how to foster respect, affection and closeness. The three-day programme consists of short introductory lectures after which couples work privately on exercises and homework designed to address the challenges in their real-life relationship. There are no group discussions during the programme.

The cost of the programme is 60 € / couple (incl. materials, coffee and snacks, and light lunch on Saturday).

Register by email (duo@familiaclub.fi) before 31.10.2010. Include the contact details of you and your partner (email addresses and phone numbers) and tell us where you found out about the Will & Skill programme. All couples will be contacted by phone before final acceptance to the programme.

More information:

- from our website http://www.familiaclub.fi/duo_relationship_coaching.html or
- Will and & Skill brochure http://www.familiaclub.fi/duo_ws_nov10.pdf

ACTIVITY CALENDAR FOR AUTUMN 2010

The calendar is constantly being updated as new activities are added on the programme. Download the calendar (PDF) from here: http://www.familiaclub.fi/duo_activity_calendar.pdf

(For up-to-date information on all Duo Project's activities please visit our website at www.familiaclub.fi/duo_homepage)



NEWS

PLEASE VISIT DUO WEBSITE'S THEMES SECTION FOR THEMATIC ARTICLES ABOUT INTERCULTURAL RELATIONSHIPS

From the Themes section you will find thematic articles and statistics related to intercultural couples and families. http://www.familiclub.fi/duo_themes.html

The latest article in the Themes-section is about intercultural relationships and the expectations of others. http://www.familiclub.fi/duo_themes_relationship_2.html

DUO IS ON FACEBOOK

Duo has a group in Facebook. Join in to be a part of the Duo's community and to learn about Duo's activities. Simply click on the following link to login to Facebook and be taken to our group: <http://www.facebook.com/group.php?gid=316641309733>

DUO PARTNERS' ACTIVITIES IN THIS AUTUMN

FAMILIA CLUB'S UPDATED ACTIVITY CALENDER IS NOW AVAILABLE!

Check out the latest news and activities from Familia Club's homepage or download the Familia Club's activity calendar: http://www.familiclub.fi/toimintakalenteri_eng.pdf

HELP FOR VIOLENT WOMEN

Are you a woman with abusive tendencies?

Maria Akatemia provides a hotline, counselling and facilitated support groups for women batterers as well as consultation, training and workplace counselling for professionals. The need to support intercultural couples and families living in Finland has become increasingly evident in our violence prevention work.

Avoin Linja, the domestic violence hotline for women batterers operates from 4-6 pm on Tuesdays and Thursdays, and 12-2 pm on Fridays at 09 7562 2260 (for the cost of a standard phone call). Services are available in Finnish, Swedish and English. For further information, visit <http://www.maria-akatemia.fi> or contact [tanja.harju\(at\)maria-akatemia.fi](mailto:tanja.harju@maria-akatemia.fi).

