

## Neuvontapalvelut

Duo tarjoaa luottamuksellista neuvontaa esimerkiksi kaksikulttuuriseen parisuhteeseen, perheeseen ja vanhemmuuteen liittyvissä kysymyksissä puhelimen ja sähköpostin välityksellä. Duo on voivot ottaa yhteyttä myös kaksikulttuuristen parien ja perheiden kanssa työskentelevät kuntien ja järjestöjen työntekijät sekä viranomaiset.

Neuvontapuhelin päivystää keskiviikkoisin klo 9.30–11.30 numerossa 044 543 8972. Kysymyksiin vastataan suomen ja englannin kielellä. Puhelin toimii normaalin matkapuhelinmaksun hinnalla.

Sähköpostineuvontaa tarjotaan suomen ja englannin kielellä. Neuvontapalvelu toimii osoitteessa duo@familiacub.fi

## Koulutus

Duo tarjoaa asiantuntemustaan eri tahojen käyttöön koulutusten, luentojen ja kumppanuuden kautta. Duo kouluttaa esimerkiksi kuntien ja järjestöjen työntekijöitä kaksikulttuuristen perheiden erityispiirteistä. Koulutukset räätälöidään kunkin yhteisön tarpeisiin sopiviksi.

Duo kouluttaa myös vapaaehtoisia keskusteluryhmien ohjaajia. Keskusteluryhmien ohjaajakoulutus antaa perusvalmiudet erilaisten ryhmien ohjaamiseen, lisää itsetuntemusta ja vuorovaikutus- sekä ongelmanratkaisutaitoja, ja antaa omakohtaisen kokemuksen ryhmään kuulumisesta.



*Duo on osa Familia Club ry:n toimintaa. Familia Club on vuodesta 1988 koonnut yhteen monikulttuurisuudesta kiinnostuneita suomalaisia ja eri maahanmuuttajaryhmiä. Poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumattomassa toiminnassa on mukana ihmisiä yli 40 maasta. Familia Clubin ja Duon toimintaa tukevat mm. Raha-automaattiyhdistys ja Helsingin kaupunki.*

## Lisätietoa

Projektipäällikkö **Hanna Kinnunen**  
puh. 050 452 2393

duo@familiacub.fi  
www.familiacub.fi/duo

Familia Club ry / Duo  
Vilhonkatu 4 B 15, 00100 HELSINKI



– kahden kulttuurin  
pareille ja perheille

## Duo – kahden kulttuurin pareille ja perheille

Suomessa asuu tällä hetkellä noin 60 000 kahden kulttuurin perhettä, joille Duo tarjoaa monipuolista toimintaa mm. keskusteluryhmien ja perhevalmennuksen muodossa. Duo keskittyy pari- ja perhetyöhön tavoitteenaan lisätä parien voimavaroja ja perheiden hyvinvointia. Duo tekee myös yhteistyötä kuntien ja eri alojen järjestöjen kanssa.

## Keskusteluryhmätoiminta

Vertaisuuteen perustuva keskusteluryhmätoiminta on tärkeä osa Duon toimintaa. Keskusteluryhmien työskentely perustuu samassa elämäntilanteessa olevien osoittamaan ymmärrykseen ja kokemusten jakamiseen. Ryhmissä keskustellaan, nauretaan ja ennen kaikkea viihdytään. Ehdottoman luottamuksellisissa ryhmissä voidaan puhua vaikeistakin asioista, mutta ryhmät eivät ole ongelmakeskeisiä. Osallistujat saavat ryhmistä uusia näkökulmia ja ideoita, joita he voivat soveltaa myös omassa arjessaan. Ryhmät antavat osallistujille myös luonnollisen tilaisuuden ystävystyä uusien ihmisten kanssa.

*”Ryhmä on ollut alusta asti todella ihana ja rentouttava kokemus. On sanoinkuvaamattoman vapauttavaa keskustella ihmisten kanssa jotka aidosti ymmärtävät.”*

*”Tunnelma on rento ja avoin. Se on todella kiva. Ei tarvitse jännittää tapaamiseen tuloa.”*

*”En arvannutkaan miten mielenkiintoista ja mukavaa täällä on ollut. Täältä saa vertaistukea, hyvät keskustelut ovat parasta antia.”*

## Perhevalmennus

Kun kaksi eri kulttuuritaustasta lähtöisin olevaa ihmistä perustaa perheen, yhdistyy samalla myös kaksi kulttuuria ja vanhemmuuden mallia. Kulttuurien onnistunut yhteensovittaminen vaatii vanhemmilta neuvottelutaitoja ja kykyä avoimeen keskusteluun. Duon perhevalmennuksen tavoitteena on tarjota lasta odottaville pareille tilaisuus jakaa vauvan saamiseen ja vanhemmaksi kasvamiseen liittyviä monenlaisia tunteita ja kokemuksia sekä saada tietoa, uusia näkökulmia ja ideoita esimerkiksi kaksikielisyyteen ja lapsen identiteetin tukemiseen. Ryhmässä tutustutaan luonnollisesti myös muihin samassa elämäntilanteessa oleviin pareihin. Duon perhevalmennus täydentää neuvoloiden tarjoamaa perhevalmennusta, muttei korvaa sitä.

*”Pidin kaikista aiheista, mutta parasta oli kuulla muiden ihmisten kokemuksista.”*

*”Harjoitukset olivat hauskoja ja hyödyllisiä. Yhteiset keskustelut olivat mielestäni koko valmennuksen paras ja antoisin osio, on mukavaa ja avartavaa kuulla muiden samassa tilanteessa olevien ajatuksia.”*

*”Erittäin hyvä rakenne, tapaamiset olisivat minun puolestani saaneet olla vielä pidempiä, monesti tuntui että juteltavaa olisi ollut vielä vaikka kuinka paljon.”*

*”Suosittelen ehdottomasti kurssia. Hyödyllinen kurssi! Jäi hyvä mieli :)”*

## Parisuhdetyö

Duon parisuhdetyö on suunnattu pareille, jotka haluavat kehittää parisuhdetaitojaan ja löytää uusia näköaloja arkielämään. Parisuhdetyön tavoitteena on vahvistaa parien vuorovaikutus- ja ongelmanratkaisutaitoja sekä antaa heille yhteistä aikaa ja mahdollisuuksia oppia ymmärtämään toisiaan paremmin. Kulttuurieroihin keskittymisen sijaan Duo pyrkii edistämään ajatusta niin sanotusta kolmannesta kulttuurista. Kolmas kulttuuri on kahden kulttuurin hyvät puolet yhdistävä ja uusia tapoja luova parin oma kulttuuri, joka muotoutuu parin elämänvaiheiden ja kokemusten mukana.

*”Oli hienoa, että puolisolllani ja minulla oli mahdollisuus ja aikaa keskittyä tiettyihin asioihin parisuhteessamme.”*

*”Tuntui, kuin olisin ollut lomalla puolisoni kanssa!”*

*”Opin uusia tapoja pitää huolta suhteestamme.”*

*”Opin uusia tapoja ratkaista ristiriitoja.”*

